

Carissimi

Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek

VII. évfolyam, 2016/6., december

Bemutatjuk dr. Kálmán Zsófiát

Négy lábú karácsonyi ajándék

Év végi gondolatok a lélekről

*Áldott karácsonyi ünnepeket és boldog
új évet kívánunk kedves Olvasóinknak.*



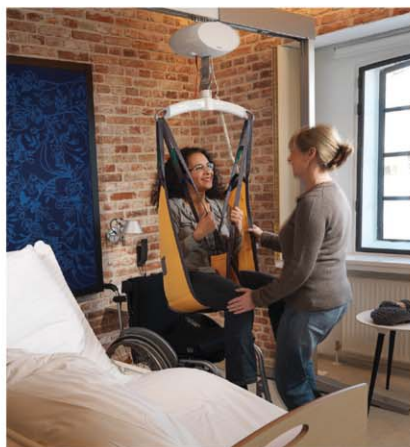
SP OMEGA ferde síkban mozgó lépcsőlift

- ✓ Felszereléséhez nincs szükség épületátalakításra
- ✓ Több szinten is kialakítható megálló
- ✓ Irányítása távirányítóval vagy standard módon
- ✓ A lift a lépcső vonalát követi, helykímélő
- ✓ Gyors felszerelés, gyors megoldás



SA-ALFA korlátlift

- ✓ A vevő igényei szerint méretre gyártva
- ✓ Egyszerű szerkezet
- ✓ A lépcsőn minimális helyet foglal el
- ✓ Rövid gyártási idő
- ✓ Egyszerű karbantartás



GH1 mennyezeti emelő

- ✓ Rendkívül megbízható és biztonságos eszköz
- ✓ Sokféleképpen variálható rendszer
- ✓ Emelőkengyelek széles választéka ülő és fekvő helyzetre, járásgyakorláshoz
- ✓ Egyszerű kezelés és karbantartás
- ✓ Modern design



Gépkocsi átalakítása

- ✓ Megkönnyíti az átülést a kerekesszékből a gépkocsiba, illetve vissza
- ✓ Kerekesszékes személyek szállítása
- ✓ A kerekesszék és az utas rögzítése
- ✓ Kézi irányítás
- ✓ Megoldások minden autótípusra

Amit mások különleges pluszként kínálnak, az nálunk magától értetődő.

Az eszköz árához 95%-os mértékű támogatás vehető igénybe.

- ✓ Ferde síkban mozgó lépcsőliftek
- ✓ Függőleges személyemelő
- ✓ Medenciliftek
- ✓ Lépcsőnjárók
- ✓ Mennyezeti emelők
- ✓ Gépkocsi átalakítása
- ✓ Korlátliftek

Az ARES az atipikus igényekre is megoldást kínál

„Az ARES cég sohasem mondja azt, hogy »ez kivitelezhetetlen«, hanem mindig megtalálja a megfelelő megoldást. Hálásak vagyunk, hogy segítettek nekünk a szintkülönbség leküzdésében.“



✓ MÁR TÖBB MINT 20 ÉVE A PIACON ✓ MÉRETRE SZABOTT MEGOLDÁSOK ✓ RUGALMASSÁG

Tartalom

Rácz Elemér: Várakozás	3
„Orvosként az egész gyereket nézem” – beszélgetés dr. Kálmán Zsófiával	4
„Mindenki felelős a saját sorsáért” – bemutatjuk dr. Effner-Domonkos Etelka belgyógyászt	7
Cserti-Szauer Csilla, Galambos Katalin, Papp Gabriella: SNI fiatalok a munkaerőpiacon I.	9
Fórum: Sérült gyermek/felnőtt a családban – hogyan tovább? 2.	11
A fogyatékkal élő emberek foglalkoztatásáért	13
Munició az élet harcaihoz – fogyatékoságtudományi konferencia	14
Akadályok ellen – kultúrával	15
Sztakó Zsolt: Az írott szó hatalmáról	15
Dr. Kiss László: Négylábú karácsonyi ajándék	16
Dr. Varga Gábor: Év végi gondolatok a lélekről	18
A pszichológus válaszol – Boros Dóra Barbara rovata	20
Dr. Hefty Angéla: Többnyelvűség és egyenlő jogok: a jelnyelv szerepe	21
35 év küzdelem a társadalmi befogadásért	21
Bemutatjuk a Gyulafehérvári Caritas Fogyatékkal Élőket Támogató Szolgálatát	22
Emlékezzünk	23
Fekete István: Karácsony éjjel	24
Nagy Júlia: Éljen a szilveszter!	25
Magyar-szlovák és szlovák-magyar szótár	26

Címlapkép: Duray Zoltán

Carissimi – Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek.

Kiadja a Szlovák Humanitárius Tanács (vydáva Slovenská humanitná rada, Budyšínska 1, 831 03 Bratislava; IČO: 17 316 014)

a Carissimi Nonprofit Alappal együttműködve. Felelős szerkesztő: Tóth Erika.

Nyelvi szerkesztő: Szórád György.

Szakmai tanácsadók: prof. MUDr. Kovács László DrSc, MPH, tanszékvezető egyetemi tanár, Comenius Egyetem; Mgr. Kőből Tibor szociális tanácsadó, Izomsorvadásos Betegek Országos Szervezete, tel.: 0948 046 672;

PaedDr. Strédl Terézia PhD, adjunktus, tanszékvezető, Selye János Egyetem.

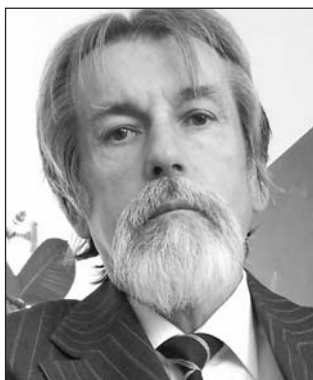
Grafika, tördelés: namedia – Nagy Attila. Nyomja: Valeur Kft., Dunaszerdahely. Terjeszti: Direct Marketing, a. s., Bratislava. Levélcím: Carissimi, Bučinová 14, 821 07 Bratislava. Telefon: +421 907 812 236. E-mail: carissimi.lap@gmail.com.

Honlap: www.carissimi.sk. Ingyenes kiadvány.

Megjelenik kéthavonta, 1400 példányban. ISSN 1338-2438, ISSN 1338-2446 (online).

Engedélyezési szám: EV 3982/10. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Várakozás



Meghitt és kedves szokássá vált szeretett falunkban, ahol római katolikusok és reformátusok békességben élünk együtt, hogy közösen ünnepeljük ádvent első vasárnapját. Tesszük ezt oly módon, hogy a főtéren elkészített hatalmas ádventi koszorú köré gyülekeznek az érdeklődők, fiatalok és idősek. A polgármesteri köszöntő után mi, lelkészek kapunk módot arra, hogy néhány gondolatot elmondjunk az ádventi időszakról. Ezt követően kigyulad az első gyertya. A keresztyénség nyugati részéhez tartozó hívők négy vasárnapon keresztül élünk abban a várakozásban, hogy újra elérkezik a karácsony, a maga teljességében.

Advent azt jelenti: eljövétel. Gondolata már a paradicsomban felmerült. A bűnbe esett embernek Isten megígérte a szabadulást. Istennek hála, az első karácsony elérkezett. Az Atyaisten Fiával ajándékozta meg a világot, ezzel is kifejezve az emberiség iránt tanúsított szeretetét, ahogy ezt egy gyönyörű bibliai ige is kifejezi: „Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen” (Ján. ev. 3,16). Fontos számunkra, hogy megértsük, újragondoljuk, nem utolsósorban éljünk azzal a lehetőséggel, amelyet Isten szeretete ajándékoz a Fiú, a Messiás érkezésében.

Mert sajnós, karácsonyra való készülődésünk megmaradhat csupán a külső formák között. Időt és pénzt nem sajnálva arra törekedhetünk, hogy karácsony estéjén a feldíszített fenyőfa árnyékában szebbnél szebb ajándékok zsúfolódjanak. Amikor azt gondoljuk, hogy nagyon gazdag a karácsonyunk, lehet, hogy akkor a legszegényebb. Egymás megajándékozása semmiképpen sem elítélendő. Gondolni egymásra, szeretni egymást s ezt tettekben is kifejezni mindenképpen nemes gesztus. Nem is ez ellen szólok. De meg ne fosszuk magunkat attól az ajándéktól, amelyet Isten tesz a fánk alá.

Mert sajnós, karácsonyra való készülődésünk megmaradhat csupán a külső formák között. Időt és pénzt nem sajnálva arra törekedhetünk, hogy karácsony estéjén a feldíszített fenyőfa árnyékában szebbnél szebb ajándékok zsúfolódjanak. Amikor azt gondoljuk, hogy nagyon gazdag a karácsonyunk, lehet, hogy akkor a legszegényebb. Egymás megajándékozása semmiképpen sem elítélendő. Gondolni egymásra, szeretni egymást s ezt tettekben is kifejezni mindenképpen nemes gesztus. Nem is ez ellen szólok. De meg ne fosszuk magunkat attól az ajándéktól, amelyet Isten tesz a fánk alá.

A hitre jutott ember már birtokában van annak a csodálatos isteni ajándéknak, amely nem tárgy, hanem személy, az emberré lett Isten. Ő a Megváltó, az Úr Jézus Krisztus, akit évről évre jobban megismerve egyre gazdagabb lehet a karácsonyunk. Mindenekelőtt olyan békességet ad, amelyet a világ nem adhat. Félelmeink megszűnnek, a bűntudat, a bizonytalanság érzése helyett öröm költözik a szívünkbe. A szeretet naponként megújuló forrását adja, amely két irányban hat életünkben. Növekszik az Isten iránt gyakorolt szeretetünk, és kiteljesedik ember-társaink felé is. Gyümölcsözően sok megbocsátást eredményez emberi kapcsolatainkban, ez pedig rendkívüli energiákat szabadít fel.

Isten ígéreteinek tárháza kimeríthetetlen erőforrás. Lehetőségként kínálkozik ez olyan helyzetekben, amikor valaki maga küszködik saját gyengeségeivel, testi vagy lelki akadályoztatásával, de akkor is, amikor környezetében, családjában találkozunk ilyen megpróbáltatással. Én magam is ilyen helyzetben élek immár negyven éve. Várok és remélek. Házasságunkból született négy gyermekünk közül ketten súlyos nehézségekkel küzdenek. Ez bennünket is megpróbál és kimerít. Fiaink nehezen kommunikálnak. Ritkán sikerül rövidke gondolatot kicserélnünk. Mint édesapának megvan az a természetes vágyam, hogy fiaimmal komoly dolgokról beszéljünk. Bizony már negyven éve él szívemben ez a nagy váradalom. De táplálom és ébren tartom. Viszont van egy hatalmas vigasztalásom, amit őszintén hiszek és remélek. Majd odaát, amikor oda megérkezünk, mindent bepótolhatunk.

Rácz Elemér



„Orvosként az egész gyereket nézem”

Beszélgetés dr. Kálmán Zsófiával

Kálmán Zsófia gyermekgyógyász főorvos, orvos-jogász, c. egyetemi tanár, író, az alternatív és augmentatív kommunikációnak (AAK) és egyik módszerének, a Bliss-nyelvnek a magyarországi meghonosítója, a Bliss Alapítvány és a De juRe Alapítvány létrehozója. Munkásságáról többször olvashattak lapunkban, hiszen tudásával az itteni súlyosan, halmozottan sérült gyermekek életminőségének javításához is hozzájárult.

Ön gyermekorvos. Az orvos gyógyít. A fogyatékoság azonban nem betegség, hanem állapot. Miért kezdett el ezzel a területtel foglalkozni?

Az orvosi szakmában épp az a jó és érdekes, hogy onnan nagyon sok minden felé el lehet menni. Széles alaptájékozottságot ad, széles alapról lehet indulni. Mi a férjemmel az egyetemen csoporttársak voltunk, ő ugyanolyan orvos, mint én vagyok. Ő elment az orvostudomány egyik végébe, és sejt-kutató lett. Azt is mondhatjuk, hogy biokémikus, de minden kutatásától azt reméli, hogy az egyszer majd megelőzhetővé tesz egy betegséget vagy elősegítheti a gyógyulást. Én ennek a skálának a másik végén kötöttem ki, egy olyan területen, amelyen az orvos szintén nem tud gyógyítani a szó klasszikus értelmében. Nem tud, mert akkora a baj. Nem sikerült az elsődleges prevenció, a baj megelőzése. Nem sikerült a másodlagos prevenció sem, hiszen mindenféle szörnyű maradványállapotok alakultak ki. Amit tennünk kell, az a harmadlagos prevenció: megakadályozni a további állapotromlást, és megpróbálni ebből az állapotból kihozni a maximumot. Ha a gyermeket meggyógyítani nem tudom is, életminőségén tudok javítani, és a családnak rengeteget tudok segíteni.

Amikor megvizsgálom egy gyereket, orvosként az egész gyereket nézem. A testét, a lelkét, a szociális környezetét, a családját, a testvéreit. Divatos szóval holisztikus a látásmódom. Ha az anya velem ül le beszélgetni, akkor nemcsak



arról esik szó, hogy a gyermeknek milyen típusú mozgásfejlesztés a legjobb, hanem arról is, hogy mikor érdemes és milyen szeméshhez menni, hogyan lehet rászoktatni a szemüvegviselésre, mit csináljunk akkor, hogyha nagyon sovány, ha nagyon kövér, milyen segédeszközökkel tudunk segíteni. Körbejárunk az egész ember problémáját, és megpróbálom valami módon megoldani. S ebben nemcsak a szakorvosi vizsgálatok vannak benne, hanem például olyan apróság is, hogy mondjuk, ennek a gyereknek a gyümölcslevébe bele kellene tenni egy kanál mézet, mert a méz jól puhítja a székletet. Azt gondolom, hogy az igazi gyermekorvos a gyermeket nézi, nem pedig a gyermeknek egy »alkatrészét«.

Mikor találkozott először fogyatékos emberrel?

Amikor tudatosodott bennem, hogy egy sérült gyermek kicsit más,

mint én, nem lehettem több öt évesnél, vagy még annyi sem, mert az anyukám Pető Andrásnak, a Pető Intézet alapítójának volt a három első munkatársa közül az egyik. 1947-ben ott volt az intézetalapításnál, és mivel Pető nagyon-nagyon szigorú főnök volt, és rettenetes mennyiséget követelt a munkatársaitól, anyám, akinek abban az időben két kicsike gyereke volt, ha látni akart bennünket, akkor bevitt az intézetbe. Betett az egyik csoportba, ott a konduktorok ránk húztak egy ugyanolyan kis pepita nadrágot, amilyen a többi gyereken volt, s mi bent éltünk az ott lakó gyerekekkel. Azt ettük, azokat a gyakorlatokat csináltuk, amiket ők. És amikor anyukám elment az intézetből egy másik állásba, mert nem tudott fizikailag megfelelni annak, hogy napi 18 órát legyen bent, mert közben egyetemre járt, két kicsi gyereke volt, meg a háztartás, a kapcsolata akkor is megmaradt Petővel és az intézettel. A családban viszont fogyatékos személy nem volt, hála Istennek, mert azt gondolom, hogy bárki bármit mond is, bárhogyan próbálja is szépíteni a dolgot, az egy családnak nem hétköznapi dolog, hanem nagy fájdalom, ha egy gyermekkel súlyos és tartós probléma van.

Ön a Bliss-nyelv magyarországi meghonosítója. Hogyan került vele kapcsolatba?

Véletlenül. 1982-ben a férjem kutatóként kikerült Kanadába, és mi a családdal vele mentünk. Előtte itthon általam gondozottakkal is foglalkoztam, több bentlakásos intézetnek voltam a nevelőotthoni orvosa, s az egyikben siket, értelmileg enyhén akadályozott kisgyerekek voltak. Volt közöttük egy nagyon furcsa, és mondtam, hogy viszszaadom a diplomámat, ha ez a gyerek siket. De nem beszélt. S mikor készül-



tünk Kanadába, Pajor András pszichológus, akivel a XII. kerületi nevelési tanácsadóban együtt dolgoztunk, és véletlenül volt két beszédképtelen kliensünk is, mondta, hogy ő hallott valamit, amivel nem beszélő gyerekeket lehet oktatni, nézzek utána. Torontóban éltünk, és csak annyit tudtam, hogy Bliss. A telefonkönyvben találtam egy illet, hogy Bliss Intézet. Elmentem oda, és amit elmondtak nekem a Bliss-nyelvről, abba azonnal beleszerettem. Lehetőséget kaptam rá, hogy részt vegyek egy szülőknek szóló egynapos tájékoztató tanfolyamon. Döbbenetes élmény volt: akkoriban Magyarországon nem volt még divat szülőket képezni, beengedni őket szakmai körökbe, olyan információkat adni nekik, hogy megértsék, mit csinálnak a szakemberek. Egyrészt elbűvölt maga a Bliss-nyelv mint nyelvi rendszer és gyógypedagógiai módszer, másrészt az, ahogyan a szülőkkel foglalkoztak. Ahogy a szülők elmondták, milyen fontos, hogy a gyermekük meg tudjon szólalni, tudjon kommunikálni velük. Tanulmányozhattam az intézet könyvtárát, s mikor látták, hogy teljesen komolyan gondolom, meghívtak egy rendes tanfolyamra, amelyet szakembereknek tartottak. Tankönyveket is kaptam, le is vizsgáztam, nagyon jól. Az igazgatónak elmondtam, hogy ezt haza akarom vinni, és engedélyt kértem rá, hogy a meglevő anyagokat részint lefordíthassam, részint magyarra adaptálhassam, elkészíthessem a magyar nyelvű verziót.

Jellemezné a Bliss-nyelvet?

Grafikus jelképrendszer, amely félúton van a képek és a betűk között; ugyanis nem mindenkit sikerül elvezetnünk a betűhasználatához. De aki képekkel jól ki tudja fejezni magát, és ez már kevés neki, annak való a Bliss-nyelv, amely mint jelkép kicsit bonyolultabb, mint a kép, grafikus ábra, de a betűnél kevésbé bonyolult. Egy betűnél soha nem tudom logikusan elmagyarázni az illetőnek, hogy az *a* miért

a, és ezt vagy azt a krikszkrakszot miért *em*-nek vagy *zé*-nek ejtem. A Bliss-nyelvben minden egyes Bliss-jelképnek megvan a maga logikus magyarázata. Az, akinek az absztrakciós képességével nehézségei vannak, és képtelen a betűket elsajátítani, gyakran könnyedén elsajátítja a Bliss-nyelvet.

Mit tart pályafutása legnagyobb sikerének?

Azt gondolom, hogy a Bliss Alapítvány létrehozása komoly és maradandó érték. Működésének harminc éve alatt az alapítvány nagyon sokat tett az igen súlyosan, halmozottan sérült emberek – akik régen egészségügyi otthonokban, elfekvőként éltek, akiket soha nem oktattak, mert képezhetetlennek tartották őket – belső lehetőségeinek megvalósításáért. Szemléletváltozást is hozott. Sokkal emberszabásúbb, emberközpontúbb szemléletet vitt be a gyógypedagógiába, tehát a létét mindféleképpen sikerként kell elkönyvelni. És fontosak számomra a könyvek, amelyeket megírtam. Némelyik nagyon sikeres, mást csak egy szűkebb réteg tud használni, de úgy gondolom, hogy amikor én már rég nem leszek a világon, azokból a könyvekből még akkor is fognak tanulni.

2002-ben írta meg Könczei Györggyel A Taigetosztól az esélyegyenlőségig címűt, amely egyetemi tankönyv lett, és az internetről is letölthető. Azóta eltelt 14 év. Tapasztalható kedvező irányba elmozdulás?

Nézőpont kérdése. Ha 1995-höz viszonyítom, összevetem az akkori és a mostani állapotokat, azt hiszem, hogy igen. Viszont épp most kaptam levelet egy De juRe alapítványbeli munkatársamtól. Tökéletesen elkésredett levelet írt arról, hogy itt semmi nem változik, hogy a fogyatékos embereket csak fölösleges koloncnak tekintik, csupán arra jók, hogy uniós pénzeket lehessen szerezni általuk. Ha szülőkkel beszélek, ők is eléggé elvannak keseredve, mert a dolgok nem úgy alakultak, ahogy remélték. Én

úgy gondolom, hogy van változás. Az embereknek a gondolkodásmódjában, szókincsében már benne van az, hogy akadálymentesség, esélyegyenlősítés. Annak idején, mikor az első demonstrációt tartottuk a belvárosban egy újonnan megnyílt vendéglő előtt, mert nem volt akadálymentes, és nem tudtak bemenni kerekesszékekkel, még egy osztogatott kis cédulán magyaráztuk, mi az, hogy akadálymentesség. Ma már nem kellene osztogatni a cédulát, mert azért mindenki tudja, mit jelent. A társadalomnak az attitűdmódosulása mindig nagyon lassú folyamat, és a nyugati országok azért vannak sokkal előbbre, mint mi, mert ott 20-30 évvel hamarabb kezdtek el dolgozni rajta. Ezt az előnyt nem lehet pillanatok alatt átugrani, viszont vannak nagyon jó modelljeink. Most már lehet látni, hogy ha egy társadalomban akadálymentesség van a fejekben és a szívekben, akkor lesz a tereken is.

Egy másik, hiánypótló könyve, a Bánatkő szülőknek készült.

Négy kiadást élt meg, és nyugodtan lehetne egy ötödik is. Ezt szeretem a legjobban valamennyi könyvem közül, pedig elég sokat írtam. Lehet, hogy azért, mert erről kaptam a legtöbb pozitív visszajelzést. Szülőktől olyat, hogy »jaj, Istenem, hogyha hamarabb lett volna a kezemben, talán nem követem el azt a sok csacsiságot, amit elkövettem«. Egyébként már a Bánatkő is kötelező tankönyv egy csomó helyen. Nagyon szeretem, és úgy vettem észre, hogy mások is. Most jelent meg egy másik könyv, amely szintén szülőknek szól. Ez játszókönyv: azt mutatja be, hogyan játszunk egy olyan gyerekkel, aki nem tud játszani, mert nem mozog, nem beszél, holott a játék a gyereknek a működési módja. Bago-tai Györgyi kolléganőmmel írtuk, aki nek ezen a téren igen nagy tapasztalata van.

A jogi területre is specializálódott. Ezt miért tartotta fontosnak?



Lényegében 1983-tól foglalkoztam a Bliss-nyelvvel, és 1986-ban alakult meg a Bliss Alapítvány. Tíz nagyon kemény évet tettem bele, a szakanyagok létrehozásába, a szakemberek képzésébe, a családok meggyőzésébe, amikor egyszer csak fölkaptam a fejem, és azt mondtam, hogy nézzünk már körül, mire képezzük, minek tanítjuk ezeket az embereket. Ugyanis addigra már sokan, akikkel gyereként kezdtünk el foglalkozni, fiatal felnőttek lettek. Körülnéztem, hogyan tudnak elhelyezkedni a társadalomban. Ugyanúgy vonatkoznak rájuk a jogszabályok, mint bárki másra? Szembesültem vele, hogy hiába tanítjuk meg őket akármilyen magas szinten kommunikálni, akkor is csak a négy fal között élő, járadékon, rokkantnyugdíjon tengődő emberek lesznek, mert a társadalom sem fizikailag, sem morálisan nem akadálymentes. Ahhoz, hogy fogyatékos emberek megtalálják a helyüket benne, befogadó társadalomra van szükség. És elkezdett érdekelni a jog: beiratkoztam a jogi egyetemre. A véletlen úgy hozta, hogy egy amerikai, fogyatékos emberek jogaival foglalkozó szervezet, a Disability Rights Advocates (DRA) jogi igazgatója, Sid Wolinsky korábban itt töltött Magyarországon fél évet Fulbright-ösztöndíjasként. Tanulmányozta az akadálymentesség, az integráció és a szegregáció helyzetét, s valami rettenetesen csúnya dolgokat talált. Több tanulmányban is közzétette tapasztalatait, többek között az Esély c. folyóiratban. Úgy látta, hogy Magyarországon is nagy szükség lenne a sérült emberek jogait védő, hasonló szervezetre, mint a kaliforniai DRA. Ennek kerestek igazgatót, elsősorban jogászt, de a jogászokat ez a terület nem nagyon érdekelte, nincs benne pénz. Valaki engem ajánlott, és miután elég sokat beszélgettünk, azt mondták, hogy megtalálták, aki kell nekik. Így lettem az 1996-ban megalapított De juRe Alapítvány vezetője, kuratóriumi elnöke,

és minél többet dolgoztunk, annál fontosabbnak éreztem azt, hogy a fogyatékoságot ne csak orvosi meggyógyepedagógiai, rehabilitációs technológiai szempontból közelítsük meg, hanem a jog szempontjából is.

Jelenleg már nem vezeti sem ezt, sem a Bliss Alapítványt. Átadta a stafétát a fiatalabbaknak?

2014 ősze óta mind a két alapítványnak a vezetését átadtam, de nehogy azt higgye, hogy könnyű volt. Négy évembe került, hogy a De juRe-t hajlandó legyen valaki átvenni, és bizony a Bliss Alapítvány átadása sem volt zökkenőmentes, ráadásul mindenki azzal a csacsi szöveggel jött, hogy én tudom a legjobban csinálni. Ez butaság. Az a vezető, aki nem nevelem ki az utódait, nagyon nagy rosszat tesz azzal az intézménnyel. Az utódokat úgy kell kinevelni, hogy az embernek még legyen ideje segíteni. Itt vagyok, elérhető vagyok. Fontos, hogy kérdezzenek. Nem az a típusú vezető vagy alapító vagyok, aki görcsösen ragaszkodik hozzá, hogy csak az a jó, amit és ahogy én csináltam. Az élet, a társadalom változik, az informatikai fejlődés gyorsulása teljesen új világot tár elénk, tehát nyilvánvalóan annak a tudásnak is változnia kell, amelyet majd átadok. De ha jó alapokat, szakmailag s emberileg tisztességes viszonyokat hagyok az utódokra, akkor nekik is lesz mire építkezniük.

Találtam az interneten egy könyvet, krimi, Kálmán Zsófia: A japán kapcsolat címmel. Ön a szerző, vagy egy névrokona?

Az én vagyok. Szeretek írni. Sose tagadtam. Most tavasszal is írtam egy novelláskötetet, tizenkét darabból álló novellafüzért. A világ a legjobban írni szeretek.

A krimiírással kikapcsolódott?

Ó, nagyon. Olyan jól szórakoztam, míg írtam, hogy az csuda!

Mi az, amivel még pihenni tud?

A kertészkedés nagyon jó. Nagy kertünk van, és ha kimegyek oda, há-

rom-négy óra hosszat úgy elbűtykölészek, hogy észre sem veszem. De ami mindennél jobban kikapcsol, az az olvasás: csak úgy falom a könyveket.

Hogyan fér bele ennyi minden az idejébe?

Nyilván ez egyéniségtől és személyiségtől függ. Először is egészségesnek kell lenni, mert ha egészség van, akkor minden lehetséges, még boldog is lehet az ember. Ha nem figyelünk oda, ha túlhajtjuk magunkat, folyamatos stresszben élünk, a szervezet előbb-utóbb benyújtja a számlát. Mindemellett felneveltem két gyereket, a lányom orvos, az Uppsalai Egyetem Szociális Medicina tanszékének professzora, a fiam nemzetközi híré marionettművész, aki nemcsak előadóként foglalkozik marionettekkel, hanem alkalomadtán oktatja is készítésük és mozgatásuk fortélyait, jelenleg épp a veszprémi Pannon Egyetem drámapedagógia szakos hallgatóinak tart kurzust. Saját maga faragja, festi, madzagolja a bábjait. A ruhájukat én szoktam varrni, és ez is nagy örömet szerez nekem: van egy szabás-varrás oklevelem is. Amúgy rendesen helytálltam a három unoka mellett is, amikor kellett. Ők, amikor kicsik voltak, nem is tudták, hogy mi mindent csinálok az életben. A legnagyobb dicséret, amit tőlük kaptam, az volt, hogy »te vagy a világon a legjobb sütő-főző-varró nagymama«.

Nyilván tele van tervekkel. Néhányat megemlítené?

Ha csak szűken a következő egy-két évet nézzük, akkor elsősorban írni és tanítani szeretnék. Meg kell írnom azokat a könyveket, amelyeket én tudok megírni, és át kell adnom mindent, amit tudok, hogy akik megtanulják, azok majd a saját képükre formálják, s ahogyan az élet meg a világ változik, úgy tudják rugalmasan alkalmazni a tőlem kapott tudást.

Köszönöm szépen a beszélgetést.

Tóth Erika

„Mindenki felelős a saját sorsáért”

Dr. Effner-Domonkos Etelka belgyógyász

A zsigárdi alapiskolát követően a galántai magyar tannyelvű gimnáziumban érettségizett, Pozsonyban szerzett orvosi diplomát 1987-ben. Nyolc évig dolgozott a galántai kórház belgyógyászati osztályán, majd először másfél évig s rövid szünet után még tizennégyig Németországban praktizált; ebből 9 évet vezető pozícióban. Gazdag tapasztalatok birtokában tavaly hazajött, idén pedig belgyógyászati szakrendelőt nyitott a Komáromi járásbeli Gútán.

Mi vitte erre a pályára? Volt a családjukban orvos?

Nem volt, viszont hatéves koromban komoly szívműtéten estem át Brünmben, és ez nyomot hagyhatott bennem. A gimnázium második osztálya után már tudatosan készültem erre a pályára.

A gimnázium milyen alapokat adott hozzá?

Biológiából és kémiából nagyon jókat kaptunk, és mivel akkor még fizikából is felvételizni kellett, abból a vilamosmérnök bátyám készített fel. Így aztán a felvétellel nem volt problémám. Persze nekünk, akik magyar iskolából mentünk, az első két-három évben jóval többet kellett tanulnunk, mint a többieknek, de ezt természetesenek tartottam. Az orvosin egyébként is jól fejlett ülőizmokra, szorgalomra, türelemre és jó könyvekre van szükség. A szlovák jegyzetek és tankönyvek szerintem akkoriban csapnivalóak voltak. Szüleimnek köszönhetően Budapestről hoztam a nagyon jó színvonalú magyar könyveket, s először mindig magyarul tanultam meg az anyagot, hogy megértem, csak utána a szlovák vagy a cseh könyvekből.

Milyen volt a gyakorlati képzés?

A harmadik évfolyamtól kezdve volt gyakorlati oktatás az egyetemi klinikákon, különböző szaktantárgyakból



különböző színvonalon. Ami nekem nagyon fontos lett később, belgyógyászatra a kramárei kórházba jártunk Ján Gvozdják professzor úr klinikájára. Míg élek, hálás leszek ezért. Fantasztikus személyiség volt, igazi egyéniség, valódi ORVOS, csupa nagybetűvel. A számítógépes felszereltség viszont katasztrofális volt. Valódi gyakorlati tapasztalatokat aztán a galántai kórház belgyógyászati osztályán szereztem Olasz István főorvos úr mellett. Rengeteget tanultam tőle, ő faragott belőlem belgyógyászt.

Egyetemi tanára hatására választotta a belgyógyászatot?

Eredetileg plasztikai sebész szerettem volna lenni, és olyan szerencsém volt, hogy a második évfolyam után a kötelező nyári nővéri gyakorlatra – akkor ilyen is volt – éppen a plasztikai sebészetre osztottak be. Óriási élmény volt. Nagyon tetszett a klinika légköre, a munka. Másodéves koromban azonban édesapám viszonylag fiatalon szélütést kapott, és szerettem volna a szüleim közelében maradni, ezt pedig

plasztikai sebészként nem tehettem volna meg: plasztikai sebészet csak Pozsonyban és Kassán volt. Így a belgyógyászatot választottam, mert tudtam, hogy azzal akárhol el lehet helyezkedni. Ebben Gvozdják professzor úr valóban nagy hatással volt rám, ő szeretette meg velünk ezt a szép és szerteágazó szakot.

1987-ben, amikor odakerültem, a galántai járási kórház nagyon jó színvonalú volt. Olasz főorvos úrnak hála, jól elsajátítottam a komplex diagnosztikai eljárást, és mi mindig az embert néztük: nem a laboratóriumi eredményeket kezeltük, hanem a beteget. Nagyon jó iskola volt.

Mi vonzotta Németországba?

A második belgyógyászati szakvizsgám után már nem elégített ki ez a munka. Véletlenül megtudtam, hogy egy csehszlovák–német államközi szerződés alapján évi 400 ún. vendégmunkás mehet ki Németországba legfeljebb másfél évre. Nem volt egyszerű munkavállalási engedélyt kapni, de Észak-Németországban élő ismerőseink segítettek benne, és 1995-ben kimentem Hannoverbe. Akkoriban még nagyon nehéz volt ott orvosi állást találni, de szerencsém volt. Egy nagy kardiológiai rendelő álláshirdetésére jelentkeztem, és felvettek. Kiváló szak tudású főnökünk volt – bár emberileg nehezen elviselhető alak –, nagyon sokat lehetett tőle tanulni. Ott tanultam meg rendelőben dolgozni, ami különbözik a kórházi munkától. Másfél év elteltével visszajöttem Galántára, két és fél évig maradtam, de mivel közben férjhez mentem, és a férjem német volt, 2000-ben visszamentem. Hannoverből 75 kilométerre egy Bad Pyrmont nevű városka szív- és érrendszeri betegségekkel foglalkozó szakklinikáján kaptam állást, és ott is marad-

tam 12 évig. Az állásinterjún a főorvos megkérdezte, hogy honnan jöttem, s mikor mondtam, hogy Galántáról, fölcsillant a szeme, hogy ismeri: Kodály Zoltán, Galántai táncok... Miközben a legtöbb északnémet azt sem tudja, hol van Szlovákia. Ez azonnal megalapozta a jó kapcsolatunkat. Rengeteget tanultam tőle. Máig látogatjuk egymást, a feleségével is nagyon jóban vagyok.

Mi volt más, mint itthon? Voltak-e nehézségek?

Egészen másképp működött a rendszer. A galántai kórházban csapatban dolgoztunk, volt kitől megkérdezni, ha esetleg bizonytalan voltam, és az utolsó szót a főorvos mondta ki akkor is, ha egyébként hagyott bennünket teljesen szabadon dolgozni. Németországban önállóan, hatékonyan és gyorsan kellett dolgozni, ezt nekem is meg kellett tanulnom. Számítógép készítette el az orvosok napi programját 8-tól 16.30-ig percre beosztva, mert a betegnek is megvolt a saját programja, tehát ha nálam elakadt, akkor az egész óraműpontossággal működő rendszerben megállt egy fogaskerek, s a többi sem tudott forogni. Nehéz volt, de nagyon hasznos. A klinikán az újdonságokat már 15-20 évvel azelőtt alkalmazták, hogy hozzánk elkerültek. Kötelezően jártunk továbbképzésekre, és mivel mi a második legnagyobb német megbízósító, a Deutsche Angestellten Krankenkasse klinikája voltunk, az fizette nekünk a továbbképzéseket. Évente négy-öt kongresszuson is részt vettünk, a város orvosi egyesületének szervezésében pedig minden héten volt továbbképzés különböző témákban.

A klinikán sokféle szív- és érrendszeri betegségben szenvedőket kezeltünk. Szívműtétek után öt-hét nappal korai rehabilitációra jöttek hozzánk a betegek Németország egész területéről, többek között perzsák, arabok, amerikaiak... s úgymond, mi állítottuk őket talpra. 2003-ban szívsebészeti korai rehabilitációs osztályt

is nyitottunk, amelynek én lettem a vezető orvosa.

Mi volt az oka, hogy végül hazajött?

Tizenkét évig dolgoztam ezen a klinikán, utána két hónap hűján két évet egy speciális, pszichoszomatikus klinikán, ahol még sok újat tanultam. Mivel azonban időközben elveszítettem a szüleimet, férjem is meghalt, a szívem azt mondta, hogy valahol otthon kell lenni. Állandó honvágyam volt, sose tudtam teljesen elszakadni a szülőföldemtől. Nagyon hálás vagyok választott hazámnak – hiszen nemcsak magyar, hanem német állampolgár is vagyok – azért, amit ott kaptam: megbecsülést a munkámért, a szakmai tudásomért, s ez nemcsak pénzt jelent, hanem dicséretet, motivációt, előléptetést is. Németország nekem nagyon sokat adott: barátokat, az igazi toleranciát is ott tanultam meg, a másság iránti nyitottságot. Megtapasztaltam, hogy milyen olyan országban élni, ahol a rendszer működik, értem van, és én megbírom benne. Ez új dolog volt számomra, és nagy élmény. De megmaradtam magyarnak. Mindig tudtam, hogy én egy kis faluból származó református magyar vagyok, akinek a gyökerei mindig nagyon fontosak voltak. Nem bántam meg, hogy hazajöttem, de oda is mindig örömmel megyek vissza.

Az itteni lakosság betegebb, mint a német?

Amennyire meg tudom ítélni, sajnos, igen. Rosszabb egészségi állapotban vagyunk. Nem élünk olyan tudatosan, van bennünk egy adag fatalizmus, hogy úgyis mindegy, úgysem tudom befolyásolni, mi lesz velem. Pedig sok mindent tudnánk befolyásolni. Lehet, hogy a németek mentalitásából ered, hogy ha az ember elmagyarázza nekik, mit miért kell tenni, és már a bizalmukba fogadták, megteszik. Más az egészségtudatuk. Én az egykori nyugatnémet területen voltam, és ott a demokráciának régebbi hagyománya van, az emberek tudják, hogy maguk is felelősek az életükért.

Nincs az a mentalitás, hogy a pártunk majd megmondja, mit gondoljak, mit csináljak, mit egyek, hol lakjak: mindenki felelős a saját sorsáért. Ez kivetődik az egészségügyre is. És az állam nagyon jó felvilágosító munkát végez. A közszolgálati televízió, rádió érthetően, interaktív megoldásokkal próbálja az embereknek megmagyarázni, hogy miért kell mozogni, odafigyelni, mit együnk, mire vigyázzunk. De a fiatalabb nemzedék már nálunk is sokkal tudatosabban él, vigyáz az egészségére, sokaknál fontos a megelőzés, tudatosul bennük, hogy nem elég a tüzet oltani, amikor már ég a tető, hanem a megelőzésre kell a hangsúlyt helyezni.

Itthon aztán nagy fába vágta a fejszéjét. Belgyógyászati magánszakrendelőt nyitott Gútán.

Volt egy álomom legalább húsz éve, hogy szeretnék ilyen rendelőt nyitni. Mostanra jött el az ideje. Egészségbiztosítóval nincs kapcsolatunk, és nem szeretnék a jövőben sem. Ki van téve az árjegyzék, a betegek megfizetik az egyes szolgáltatások, vizsgálatok díját. Komplex belgyógyászati kivizsgálást, kardiológiai diagnosztikát: szívultrahang-vizsgálatot, 24 órás EKG-t, 24 órás vérnyomásmérést, terheléses EKG-t végzünk. Rendelőnk az Október tér 22. szám alatt található. Előjegyzéseket a 035/6421652-es telefonszámon fogadunk.

Mi az a plusz, amit ebben a rendelőben megkap a beteg?

Azt, ami ma már egyébként hiánycikk: időt és odafigyelést. Csak rá figyelek, nem veszem fel a mobilt, nincs is bekapcsolva. Csodálom a kollégákat, akik olyan rendelőben dolgoznak, ahol 10-20-30 beteg vár a sorára, s nekik villámgyorsan leletet kell írniuk. Németországban egy betegre ultrahangos vizsgálattal együtt másfél óra jutott. Ez a standard. Amíg a beteg nálam van, kell, hogy érezze, hogy nekem ő a legfontosabb.

T.E.



Életút-támogató

pályaorientációs lehetőségek sajátos nevelési igényű fiatalok és fogyatékossgal élő felnőttek számára Magyarországon

1. rész

Sajátos nevelési igény, fogyatékossg és munkaerőpiaci boldogulás

Magyarországon a 2011. évi népszámlálási adatok szerint a fogyatékos személyek iskolai végzettsége sokkal alacsonyabb a népesség egészénél. A nyolcadik évfolyamnál alacsonyabb végzettségűek aránya 20 százalék, további egyharmaduk csupán a nyolcadik évfolyamot fejezte be. Szakmája 17, érettségije 19, felsőfokú végzettsége pedig 9 százalékuknak van. A fogyatékos személyek csupán 14 százaléka volt foglalkoztatott, míg a teljes népességben a foglalkoztatottak aránya 46 százalék. (Tausz és mtsai, 2015)

Az Egészségügyi Világszervezet és a Világbank jelentése szerint (2011) a sajátos nevelési igényű (a továbbiakban: SNI) gyermekek és fiatalok számára kulcsfontosságú, hogy megfelelő minőségű és egymásra épülő oktatási, pályaorientációs és foglalkozási rehabilitációs szolgáltatásokat vehessenek igénybe. Ez egyrészt személyes kiteljesedésüket és jóllétüket befolyásolhatja, másrészt pedig sikeres munkaerőpiaci boldogulásukat is.

Tanulmányunkban ennek alapján azokat az általunk ismert szolgáltatási és szakmódszertani kereteket, eszközöket mutatjuk be, elsősorban a pályaorientáció területéről, amelyek segítségével az SNI fiatalok és fogyatékos felnőttek sikeres életútja támogatható. Elsődleges célunk az vele, hogy interdiszciplináris diskurzust indítsunk, és felhívjuk a figyelmet ennek a szakterületnek a fontosságára, a benne rejlő kutatás-fejlesztési és innovációs lehetőségekre.

Életút-támogató pályaorientáció a társadalmi inklúzióért

Szilágyi Klára (2007) szerint az oktatási rendszerben elsajátított ismeretek és kompetenciák, majd a hatékony munkavállalás között a pályaválasztás, az életpálya-tanácsadás képezheti a hidat. A pályaorientáció tartalmát tekintve több tudományterületet (pszichológia, közgazdaság, jog, munkatudomány stb.) ölel fel, és olyan folyamatként definiálható, amely a tanácskérő egyéni igényeinek figyelembevételével segít a megfelelő pálya, szakma kiválasztásában a

lehető legszélesebb információnyújtás révén. A pályaorientációs, életút-támogató tanácsadás az önismeret, a pályaismeret és a munkaerőpiaci ismeretek területének közös átgondolásával válhat sikeres, hatékony folyamattá.

Borbély-Pecze és munkatársai az életút-támogató pályaorientációt a korábbi magyarországi értelmezést továbbgondolva olyan hosszú távú folyamatként definiálják, amely az egész életen át tartó tanulást kiegészítve támogatja az állampolgárokat abban, hogy „képesse váljanak az őket érintő változások elviselésére, megértésére és megfelelő kezelésére. A jól működő pályaorientáció mint pedagógiai, tanácsadási tevékenységrendszer és mint társadalmi támogató rendszer segít fenntartani az egyénnek a változásra való nyitottságát, és megtanítja a változás kezdeményezésére, kezelésére, saját pályafutásának irányítására (careering), a változásokkal járó bizonytalanság elviselésére, és biztosítja az egyének számára a döntésekhez, a változások kezeléséhez szükséges információkat, tanácsadást, segítő szolgáltatásokat.” (Borbély-Pecze, Gyöngyösi, Juhász, 2013, 35. o.)

Kiemelik, hogy ez a folyamat nemcsak az egyének számára fontos iskolai, munkaerőpiaci karrierjük sikere vagy kudarcai miatt, hanem társadalmi szempontból is, hiszen komoly humán erőforrás-vesztéshez vezethet a munkavégzéshez nem megfelelő kompetenciákkal rendelkező, nehezen foglalkoztatható munkavállalók nagy tömegű megjelenése. (Borbély-Pecze és mtsai, 2013)

A szerzők a sikeres életút-támogató pályaorientáció részének tekintik az életpálya-építési kompetenciák fejlesztését, a szükséges információszolgáltatás és a pályatanácsadás hozzáférhetővé tételét. (Borbély-Pecze és mtsai, 2013)

Az Európai Bizottság által tavaly megjelentetett Oktatási és Képzési Monitor 2015 című dokumentum ezeknek a jól tervezett, komplex és magas minőségű szolgáltatásoknak az elérhetőségét a hátrányos helyzetű, így az SNI fiatalok és fogyatékos felnőttek esetében különösen fontosnak találja, hogy aktív, látható szereplőként jelenhessenek meg a (nyílt) munkaerőpiacon. (European Commission, 2015)

A következőkben azt tekintjük át, hogy 2016-ban Magyarországon milyen keretek közt érhető el az életút-támogató pályaorientáció szolgáltatási elemei – elméletben és gyakorlatban – az SNI fiatalok és fogyatékos felnőttek számára a Borbély-Pecze és mtsai által vázolt értelmezést alapul véve.



Szakpolitikai és jogszabályi keretek

A fogyatékosügyi szakpolitikai kereteket, melyek megerősítik a szakterület jelentőségét, a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezmény és a hozzá kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről szóló 2007. évi XCII. törvény (27. cikk), a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló, 1998. évi XXVI. törvény (13. és 15. §), továbbá az Országos Fogyatékosügyi Programról (2015–2025.) szóló, 15/2015. (IV. 7.) OGY-határozat (3.2, 3.3 és 3.5 területek) s a végrehajtásról szóló, 1653/2015. (IX. 14.) kormányhatározat (3.9-es, 3.10-es és 3.15-ös sz. intézkedés) adja.

A nemzeti köznevelésről szóló, 2011. évi CXCV. törvény a pedagógusok alapvető feladataként nevesíti minden tanuló, köztük a kiemelt figyelmet igénylő, SNI fiatalok pályaaorientációját, aktív szakmai életútra történő felkészítését, a folyamat irányítását. A törvény továbbá a köznevelés intézményrendszerében az osztályfőnöki feladatok, illetve az Életvitel és gyakorlat tanegység kereteiben írja elő a pályaválasztáshoz szükséges ismeretek átadását, s a pedagógiai szakszolgálatok tevékenységi körébe rendeli a továbbtanulást, pályaválasztás támogatását¹.

A szakképzésről szóló, 2011. évi CLXXXVII. törvény az életpálya-tanácsadás (pályaaorientáció) fogalmán a tanácskérő képességének, személyiségének és a munkaerőpiaci igényeknek megfelelő pályaterv kialakításában és megvalósításában való közreműködést érti, amelynek keretében a tanácskérő segítséget kap a pályaválasztáshoz vagy a pályamódosításhoz. Az SNI fiatalok számára az Országos Képzési Jegyzékben szereplő foglalkozások közül fogyatékossgspecifikus adaptációk történtek. Magyarországon minden fiatal két szakképesítést szerezhet ingyenesen.

A nemzeti felsőoktatásról szóló, 2011. évi CCIV. törvény értelmében minden felsőoktatási intézmény köteles biztosítani hallgatói számára a tananyagokhoz, az oktatás során szükséges információkhoz való teljes körű hozzáférést. Az intézmények tájékoztató és tanácsadó rendszerükkel kötelesek segíteni a speciális szükségletű hallgatók beilleszkedését és előrehaladását, továbbá segítséget nyújtani a karriertervezésben.

Az egész életen át tartó tanulás szakpolitikájának keretstratégiája a 2014/2020 közötti időszakra című dokumentum is a munkaerőpiacról hosszú távon kiszoruló személyek (így célcsoportunk tagjai) foglalkoztathatóságának javítása és munkaerőpiaci integrációjuk támogatása végett egyik fontos fejlesztési területként definiálja a pályaaorientációs szolgáltatások minőségének és elérhetőségének javítását. (EMMI, 2014)

A szakpolitikák és jogszabályok gyakorlati megvalósulása azonban kérdéseket vet fel. Rendelkezésre állnak-e azok a szakemberek és szolgáltatók, akik a megfelelő kompetenciafejlesztést, információátadást és tanácsadást végzik ezen

a speciális területen (ideértve a gyógypedagógiai és a mainstream ellátórendszert, valamint a képzések és a munkaerőpiac közötti átvezetést)? Ismerik-e az iskolai szakemberek a (nyílt) munkaerőpiac íratlan és írott szabályait, normáit? Tudják-e hogyan gondolkodik az a munkáltatói oldal, ahova a tudás, ismeretek, képességek és motiváció birtokában a fiatalok és felnőttek szeretnének beilleszkedni? (Vargáné, 2008; Szekeres, 2014; Henczi, 2011)

Szellő és mtsai kutatása (2015) szerint rendszerszerű és egységes minőségű szolgáltatások elérhetőségéről nem beszélhetünk; így a mozaikszerűen elérhető fejlesztések eredményeinek megismerése és a szolgáltatási háló jövőbeli kiépítése igen fontos.

Cikkünk második részében ezek közül a magyarországi gyakorlati tapasztalatok közül mutatjuk be azokat, amelyek akár a mainstream pedagógiai munka, akár a gyógypedagógiai területén kiindulópontul szolgálhatnak a fejlesztőmunkához.

¹ 32/2012. (X. 8.) EMMI-rendelet a Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelése irányelveinek és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatása irányelveinek kiadásáról

Cserti-Szauer Csilla, tanársegéd, ELTE BGGYK Általános Gyógypedagógiai Intézet és ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola (szauer.csilla@barczi.elte.hu)

Galambos Katalin, tanársegéd, ELTE BGGYK Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézet és ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola (galambos.katalin@barczi.elte.hu)

dr. habil. Papp Gabriella, főiskolai tanár, ELTE BGGYK Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézet (gpapp@barczi.elte.hu)

Irodalomjegyzék

Borbély-Pecze Tibor Bors, Gyöngyösi Katalin, Juhász Ágnes (2013): Az életút-támogató pályaaorientáció a köznevelésben (1. rész). A pályaaorientáció új szemlélete és a hazai helyzet. Új Pedagógiai Szemle 63. évfolyam, 5–6. szám

Emberi Erőforrások Minisztériuma (2014): Az egész életen át tartó tanulás szakpolitikájának keretstratégiája a 2014–2020 közötti időszakra. EMMI, Budapest.

European Commission (2015): Education and Training Monitor 2015. European Union, Luxembourg

Henzi Lajos (2011): Tudásmaraton. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Szekeres Ágota (2014): A sajátos nevelési igényű (SNI) fiatalok lemorzsolódása. 2016. 01. 02-i megtekintés, http://oktataskepzes.tka.hu/content/documents/Projektek/2013/QALL/snis_fiatalok_lemorzsolodasa_final.pdf

Szilágyi Klára (2007): Munka-pályatanácsadás mint professzió. Kollégium Kft., Budapest.



Szilágyi Klára, Szellő János (2015): Kézikönyv a fogyatékos és egészségkárosodott fiatalok pályaeorientációjának elősegítésére. 2016. 01. 10-i megtekintés, Országos KID Egyesület, <https://drive.google.com/file/d/0B9cD0N5JvGaYS2Y0c2FrQ3VKY28/view>

Tausz Katalin, Bácskay Andrea, Csordás Gábor, Kovács Beáta, Németh Eszter, Panyik Barbara, Tóth Judit Nikolett (2015): 2011. évi népszámlálás. 17. A fogyatékossgal élők helyzete és szociális ellátásuk. KSH, Budapest

Vargáné Mező Lilla (2008, szerk.): Tovább az akadálypályán. Prevenciók lehetőségek a sajátos nevelési igényű tanulók középiskolai lemorzsolódásának és idő előtti iskolaelhagyásának megelőzésére. Educatio Társadalmi Szolgáltató Közhasznú Társaság, Budapest.

World Health Organisation and The World Bank (2011): World Report on Disability. WHO-WB, Geneva.

Sérült gyermek/felnőtt a családban – hogyan tovább? 2.

Mint ahogyan előző számunkban beszámoltunk róla, a Carissimi Nonprofit Alap szervezésében szeptemberben szülők és szakemberek jöttek össze Galántán, hogy közösen gondolkodjanak el azon, hogyan lehetne az olyan családok terhein könnyíteni, ahol sérült gyermeket nevelnek, és mit kellene tenniük, hogy biztonságban tudják a már felnőttkorú gyermeküket, ha a család valamilyen okból megszűnne létezni.

A szakmai tanácskozás résztvevői Cséfalvay Ágnes, a dunaszerdahelyi Értelmi Sérülteket Segítő Társulás elnöke, szülő, Gál Vera pozsonyi gyermekpszichológus, Madarász Ildikó, a naponta bejáró klienseknek szociális szolgáltatást nyújtó szenci Nefelejcs Ház igazgatóhelyettese, Nagy Anita, az Érsekújvári Regionális Oktatási és Szociális Központ igazgatója, Németh Gabriella, Pozsony megye alelnöke, szociálpolitikus, Olgyay Hajnalka szülő, Pék Anna, a galántai Értelmi Sérülteket Segítő Társulás elnöke, szülő, Rácz Jolán, a marcelházi Keskeny Út csoport vezetője, szülő és Vybóch Katalin pszichológus, a dunaszerdahelyi gyermekotthon ny. igazgatója voltak.

Az édesanyák egybehangzóan elmondták, hogy gyermekük születésekor elvetették az intézeti elhelyezés lehetőségét, és azt sem tartják elfogadhatónak, hogy ha eljön az az idő, amikor már nem tudnak róla gondoskodni, nagy létszámú, bennlakásos szociális otthonba kerüljön. Ezért a találkozókat folytatódni fognak mindaddig, amíg megnyugtató megoldást nem találnak. Az alábbiakban a megbeszélés néhány további mozzanatát idézzük föl.

Család – érzelmi biztonság

Cséfalvay Ágnes lánya, Ági jelenleg hetes intézményt látogat: „Senki se vegye úgy, hogy Ágit eldobtam magamtól. Én inkább modern asszisztensként működtem mellette, az igényeihez igazodtam: oda mentünk, ahová éppen akart, és már nem elégítette ki, hogy eljárt a klub-

ba, a napközi otthonba. Ezt a lehetőséget ő kereste magának, sőt az intézetet is ő választotta ki. Időközben az is kiderült, hogy nem akar végleg ott maradni. Dolgozni szeretne. Elvégezte az iskolát, életrajzot is tud írni, és azt kérdezi, hogy miért nem dolgozhat.

Én nem voltam olyan szerencsés helyzetben, mint Anna, nem tudtam mellette dolgozni. Csak így voltam képes megoldani a hét orvost és 12 éves koráig a napi öt tornát. És nem is jutott volna el arra a szintre, ahol most van. Majd ötvenévesen vége lett a férjemmel való kapcsolatnak, munkába kellett állnom. És azt is megtanultam, hogy



Balról: Németh Gabriella, Vybóch Katalin, Cséfalvay Ágnes, Olgyay Hajnalka, Rácz Jolán; jobbról: Gál Vera, Nagy Anita, Pék Anna, Madarász Ildikó

nem bízhatom a gyereket az egészséges testvére. 15 évi harc után jutottam erre a felismerésre. A Matulay Intézet egyik vezetője mondta nekem egyszer, hogy az egészséges testvér még elbírhassa a gyereket, ha már nem leszek, de a társa nem. Hárman is kerültek hozzájuk, miután az egészséges testvérnek tönkrement a házassága. Ilyet egyikünk sem akarhat, ezért más megoldást kell keresnünk.”

Výboch Katalin: „Azt az érzelmi biztonságot, amelyet a család nyújt, senki más nem tudja megadni ezeknek a gyerekeknek és fiataloknak. A biztonságnak, az állandóságnak és az érzelmi kötődésnek nagyon fontos szerepe van az életünkben. Ezért tűnik egészen ideálisnak az a kombináció, amelyet Cséfalvay Ágnesék választottak. Megvan Ágika számára az érzelmi biztonság, hiszen a hétvégeken otthon van, ott feltöltődik. És megvan a szociális stimuláció is abban a közösségben, ahol jelenleg él. Van ott szerepe, azt is megélheti. Ott nem gyerek a családban, hanem teljesen más szerepeket tölt be. Lehet segítő vagy akár sztár is, aki a legjobban fest, a legjobban csinál valamit. Ezek a szerepek nagyon fontosak, ha nem tudjuk munkával értékelni a tudását és a képességeit. De az érzelmi biztonságot csak a család adja. Sok szülő ezért nem képes a gyereket intézetbe adni. Az anya intuitívan megérzi, hogy nem az a fontosabb, mennyire stimulálják, vagy van-e mellette gyógypedagógus, hanem hogy »én vagyok mellette, itt vagyok neki, s már a szeméből ki tudom olvasni a kívánságát akkor is, ha nem tud beszélni«. Amellett, hogy ez a legolcsóbb megoldás, a legjobb is. Sokan úgy képzelik, hogy némelyik annyira sérült, hogy nem érez semmit. Ez nem így van. Ha az értelmi képességei gyengébbek, az érzelmei annál erősebbek lehetnek, megmarad az alapvető, elemi kötődés, mint a csecsemőknél. Sok intézetben jártam, de olyat még nem láttam, hogy a gyerekek mindegy lett volna, még ha ágyhoz kötött is, hogy ott van-e, vagy otthon.”

Védett munkahely vagy nyílt munkaerőpiac

Németh Gabriella: „Szeretettel – jó esetben – minden gyermek kap a családban, de a sérültek a helyzete sérültsége miatt alapvetően más. Nem szabad úgy tekinteni rájuk, hogy a szeretet mindent kompenzál, hiszen nekik is vannak saját igényeik. Ági lánya is eljutott oda, hogy »igen, szeretnek a családban, de nekem vannak elvárásaim, amelyek a belső nyugalomhoz és békémhez szükségesek«. Ezért akart intézetbe menni, ahol talán lehetőség nyílik más életminőség elérésére. Megfelelő megoldásnak tűnik a támogatott lakhatást nyújtó lakóotthon, ahol – ha lehetőség van munkát is vállalni – a sérült fiatal úgy érzi, fontos, szükség van rá. Abban volna a legnagyobb szükségük segítségre, hogy a sérültségükhöz mértén megfelelő munkát találjanak. Pozsony megyében jelenleg hat lakóotthon működik. Az ott élőknek segítőik vannak. Kezdetben ezek a fiatalok nem dolgoztak, de igyekeztek megőrizni maguknak. Miután a szociális munkások foglalkoztak velük, többen eljutottak olyan szintre, hogy munkát találtak a nyílt munkaerőpiacon. Például áruházláncoknál árut raknak ki. És érezhetik, hogy rájuk is szükség van.”

Tavaly ősszel részt vettem egy nemzetközi konferencián, ahol a fejlettebb szociális rendszerű országokból, Dániából, Hollandiából való előadók elmondták, hogy náluk már nem védett műhelyek és munkahelyek kialakítása a cél, hanem arra törekszenek, hogy a sérült fiatalokat is a nyílt munkaerőpiacon helyezték el. Ennek azonban állami segítséggel meg kell teremteni a feltételeit, akár olyan áron is, hogy aki hajlandó ilyen munkahelyeket létrehozni, nagyobb támogatást kapjon, mint korábban, mert sajnos, nálunk ez még nincs megoldva. A húsznál több alkalmazottat foglalkoztató cégeknek törvényi kötelességük volna fogyatékossgal élő embereket alkalmazni, de sokuk inkább befizeti az államkasszába azt a nevetségesen kis összegű járulékot, amellyel ezt kiválthatja. Más megoldás kellene: kompenzálni azt a kiesést, amely abból adódik, hogy a fogyatékossgal élő munkavállaló nem mindig képes olyan teljesítményt nyújtani, mint a másik. Akkor szívesebben alkalmaznának sérültet.”

Pék Anna aggodalmának adott hangot: „Igen ám, de ezeken a munkahelyeken nem minden sérült tud helytállni. Van, aki nem tud egyedül közlekedni, vagy nem képes önálló munkavégzésre. Én a védett műhelyt vagy munkahelyet látom megoldásnak.”

„Keressük a megoldást”

Nagy Anita több mint két évtizedes tapasztalatát osztotta meg a hallgatósággal: „Teljes mértékben egyetértek Németh Gabriellával, és mindig ott él bennem a remény, hogy valamikor eljutunk arra a szintre, ahol most Dániában vannak, mert valahol belül érezzük, hogy az a normális.

Intézményünk 18 éve működik. Szociális intézményként kezdtük, volt hetes otthonunk és napközi foglalkoztatónk. Előtte három évig speciális iskolában voltam gyógypedagógus, és azok miatt az okok miatt mentem el, amelyek az előbb elhangzottak a speciális iskolákról (lásd Carissimi 2016/5., 16. o.), mert nem éreztem azt, hogy ott fejlődni tudnék. Szerettem volna, de gátoltak benne, mert »ezeknek a gyerekeknek nem kell«. Én viszont valamit nyújtani akartam nekik. A kezdet nagyon nehéz volt, a támogatási rendszer teljesen más, mint most, a megye döntötte el, hogy kapunk-e támogatást, és mennyit. Intézményünkben a súlyosabban sérültek voltak, s a speciális iskola vagy nem akarta befogadni őket, vagy egyéni tanterv alapján kaptak valami képzést. Ez heti két órát jelent, aminek nem sok értelme van, és a gyermek a többiekkel sem találkozik. 2006-ban döntöttük úgy, hogy saját egyesített tanintézményt nyitunk: speciális iskolát és autisták számára szolgáló iskolát, ahol a gyermekeinket hattól tizenennyolc éves korig tudjuk képezni, s tervezzük, hogy ha lesz megfelelő számú igénylő, foglalkoztató osztályt is indítunk. Autista gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt fog-



lalkoztunk, s Pozsonyba vagy Nagyszombatba kellett őket küldenünk diagnosztizálásra. Hosszú volt a várakozási idő, és magyarul tudó szakemberből is hiány volt. Ezért 2010-ben gyógypedagógiai tanácsadót nyitottunk, az autizmust is tudjuk diagnosztizálni. Jelenleg több az autista kliensünk, mint a halmozottan sérült. Itt, ebben a körben most arról beszélgetünk, hogyan tovább, de mi azt látjuk, hogy nagyon fontos a korai fejlesztés is, ezért a későbbiekben erre szeretnénk összpontosítani. Hároméves kortól járnak hozzánk a gyerekek, a tanácsadón keresztül pedig még kisebbek, és sokkal jobb eredményeket tudunk elérni, ha minél hamarabb elkezdjük a fejlesztésüket. Nagyon szép az integráció, az inklúzió még szebb, de ha az óvodában és iskolában nincsenek meg a feltételek, nem sok értelme van, a gyerekek csak szenvednek ott. Én volnék a legboldogabb, ha nem volna szükség az iskolánkra, hanem minden gyermek normál alapiskolába járhatna. Persze előfordulnak egyedi esetek, ahol van ügyes tanár, aki ezt vállalja, és működik a dolog autistákkal is, halmozottan sérültekkel is, de sokkal többen vannak, akik mehetnének ugyan normál iskolába, de csak akkor, ha adottak volnának a feltételek. Ugyanígy van ez a felnőttekkel is: a munkáltatónak el kell jutnia arra a szintre, hogy megpróbál munkát adni sérült fiataloknak, és ennek a feltételeit is megteremti. Például ha szükséges, asszisztens dolgozik velük.

Ami a védett munkahelyet illeti, mi fordítva csináljuk, mint Pozsonyban. Ott először bekerülnek a lakóotthonba, aztán próbálják elhelyezni őket. Mivel Érsekújvár kisebb város, kevesebb emberből lehet válogatni. Mi most az intézményen belül próbálkozunk. Időközben megszüntettük a hetes otthonunkat, mivel csökkent iránta az

igény, 5-6 személlyel nem tudtuk fenntartani. 2011-től csak a napközi maradt meg. 2014-től munkaterápiás központot hoztunk létre, a Nyitra megyei önkormányzat támogatja. Olyanok járnak oda, akik képesek manuális munkára: szőnek, kerámiát készítenek. Fizetést nem kapnak, de amit sikerül eladnunk, annak az árából például elmennek közösen kirándulni.

Intézményünkben próbálunk kialakítani védett munkahelyeket. A járási munkaügyi hivatalnál kell kérvényezni, tőle kapjuk a támogatást a minimálbérre. Jelenleg van nálunk egy fiatal lány, aki takarítani fog. Egy autista fiatalember takarítóként kezdte, és ma már szépen foglalkozik a kerekesszékes kliensekkel. Nagyon megfelelnek neki, mert nem beszélnek. Törődik velük, megeteti, tisztába teszi őket, elviszi, ahová szükséges. Azóta neki magának is kevesebb a problémája, nincs annyi gyógyszerre szüksége. Tapasztaltuk nála, hogy amikor máshol dolgozott, igenis az volt a gond, hogy a munkatársai nem respektálták, nem tudták elfogadni, hogy vannak bizonyos sztereotípiái. Ha mi ezt elfogadjuk, gyönyörűen tud dolgozni.

Mi tehát intézményen belül keressük a megoldást, de eljön majd az idő, mikor kifelé is kell orientálódnunk. Egyelőre nincsenek lehetőségek, ám fontosnak tartom, hogy ilyen lehetőségek legyenek.

Az elhangzottak alapján úgy érzem, hogy a szülők még nem értek meg arra, hogy elengedjék a gyermeküket. Erősek a kötődések, és egy szülőre nem lehet nyomást gyakorolni, hogy »engedd el, és hagyd, hogy külön éljen«. Eljutnak majd oda is, ha a fiatalok is szeretnék, de ez is egy folyamat, nem megy egyik napról a másikra.”

(Folytatjuk.)

T.E.

A fogyatékossgal élő emberek foglalkoztatásáért

Szlovákiában több nonprofit szervezet megoldásokat keres arra, hogyan lehetne növelni a fogyatékossgal élő emberek foglalkoztatását. Az ausztráliai EPIC Assist segélyszervezet által Európában pozsonyi székhellyel 2012-ben létrehozott fiókszervezet – területi koordinátora **Mária Nádaždyová** – is ilyen. Az EPIC egyéneknek és közösségeknek egyaránt segítséget nyújt a hátrányok leküzdésében, az adottságok minél jobb kiaknázásában. A foglalkoztatás növelésére irányuló helyi programokat hirdet meg, és segít is a megvalósításukban.

Legutóbb az Amerikai Kereskedelmi Kamarával közösen szakmai találkozóra hívta a multinacionális cégeknek s a fogyatékossgal élő emberek szervezeteinek képviselőit, hogy közösen keressék az utakat a jelenlegi helyzet javítására.

Hogy mennyire kedvezőtlen a helyzet, azt **Darina Ondrušová**, a Munka- és Családügyi Kutatóintézet munkatársa statisztikai adatokkal mutatta be. A rokkantnyugdíjasok száma évről évre nő. 2015-ben 246 132-en voltak, s közülük 45 428-nak volt állása. Foglalkoztatásuk aránya ráadásul valamelyest

csökkent is az előző évhez képest: tavaly 16,6% volt (a nem fogyatékosoké 67,7%).

A találkozón a munkaadók elmondták a sérült emberek foglalkoztatásával kapcsolatos tapasztalataikat, és ismertették terveiket. A másik oldal képviselői pedig a saját történetükön keresztül beszéltek arról a számos akadályról, amelybe ütköznek. Az összejövetel példa volt arra, hogy ha lassan is, de változóban van a munkaadóknak a sérült emberek alkalmazásával kapcsolatos elutasító álláspontja.

(t)

Muníció az élet harcaihoz

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán novemberben megtartották a 4. Magyar fogyatékoságtudományi konferenciát, kulturális minifesztivállal összekötve. Az Összhang Alapítvány munkatársai, a Fogyatékoságtudományi Doktori Műhely doktoranduszai, **Flamich Maria** és **Hoffmann Rita** a fogyatékoság kulturális megjelenését és művészeti ábrázolását választották a rendezvény alapkoncepciójának. Mindketten látássérültek, és korábban Fulbright-ösztöndíjasként nyolc hónapot kutattak Berkeleyben, a Kaliforniai Egyetemen. **Georgina Kleege**, a fogyatékoságtudomány minor szak egyik alapítója és szakmai vezetője, író, műfordító, vak fogyatékoságügyi aktivista volt a tanáruk. Most meghívták őt a konferencia főelőadójának.

A rendezvény előestéjén a Vakok Általános Iskolájában az **Anima Musicae kamarazenekar** és fogyatékosággal élő szólisták: **Magyar Csaba** (orgona), **Hegedűs Petra** (klarinét), **Érdi Tamás** (zongora) és **Flamich Maria** (ének) adtak hangversenyt, közreműködött **Ducza Nóra** operaénekes. Händel, Weber és Mozart művei voltak műsoron.

A tudományos programban számos kiváló előadás hangzott el. **Georgina Kleege** A vakság újragondolása című nyitóelőadásában a vakság és a vizuális művészetek kapcsolatáról beszélt; vak festő, fényképész, előadóművész példáján mutatta be, hogyan küzdenek meg fogyatékoságukkal és hoznak létre esztétikai értékeket. **Hernádi Ilona** és **Könczei György** számos kérdést vetett fel és járt körbe: elnyomóak-e a múlt századi freak-show-k, ahol a tömegek szórakoztatásának formájaként a normálistól eltérő testű és intellektusú embereket mutogattak, hol és hogyan érhető tetten a freak-

show mint kulturális jelenség a mai médiában (Mónika-show, Győzike), s egyáltalán van-e az ilyesminek köze a művészethez.



Szó volt **Joaquín Rodrigo** vak spanyol zeneszerzőről, zongoraművészről és **Thomas Quasthoff**ról, a fejletlen végtagokkal született német basszbaritonról, jelyelven tolmácsolták **Dudás Sándor** hallássérült költő verseit, **Tóth Tamás Zoltán** Aspergerszindrómával élő vallástörténész, doktoranduszhallgató felolvasta élettörténetét, ismertetés hangzott el a **Vakrepülés Színtársulat** tevékenységéről és a testkultúrának a fogyatékos személyek életminőségére gyakorolt kedvező hatásáról. Külön blokkban tartottak előadásokat egyetemi hallgatók és doktoranduszok.

„Azért választottuk témánknak a művészeteket vagy a kultúrát, mert alapvetően innen célszerű kiindulni, ha meg akarjuk érteni a fogyatékosággal élő emberek vagy általában az emberek sokszínűségét; hiszen ha csak belegondolunk, egy csomó mindent az irodalomból, mesékből, képekből vagy rajzokból tanulunk meg – mondja Hoffmann Rita. – Nekem a legalapvetőbb dolog a kultúra, amely elvisz a megértés felé, és katalizátorként talán segít abban, hogy olyasmiről is merjünk beszélni, amiről korábban nem mertünk vagy nem merünk. Ha nem beszélünk a Down-szindrómáról, a Down-szindrómás

emberek sajátosságairól vagy életmódjáról, az nem azért van, mert nincsenek ilyen emberek, hanem mert nem merünk, mert ez tabutéma. A kultúra lehetőséget ad arra, hogy kibontsuk félelmeinket, nem tudásunkat, és arra is, hogy általa befogadjunk tudást vagy mások szemléletét. Sokszor nem is feltételezzük, hogy a fogyatékosággal élő embereknek vannak értékeik, mert nem tudunk róluk. Egy előadásban úgy fogalmaztam, hogy a fogyatékoságtudomány egyrészt a kínos érzés tudománya, másrészt az emberi törékenysége. Nagyon jó, hogy így meg lehet tanulni, mennyire törékenyek vagyunk, és ezért mennyire kell vigyáznunk magunkra, a másikra; kínos érzés meg azért, mert annyira kerüljük, hogy beszéljünk róla. A hangversennyel szerettünk volna megmutatni egy palettát. Sokan gondolják, hogy a vakok biztosan muzsikálnak. De vajon hogyan, mennyire magas szinten? Arra már nem gondolnak; az meg végképp hihetetlen, hogy valaki kerekesszékekben klarinéton játszik. Úgy gondolom, hogy ki kell nyitni egy x-edik ajtót, mint A kékszakállú herceg várában, olyanokat, amelyekről nem is feltételezzük, hogy vannak, és elkezdődik egy párbeszéd.”

A konferencia célját Könczei György professzor így foglalta össze: „Minden évben ugyanaz. Elgondolkodtatni, kérdéseket feltenni, nehéz kérdéseket, és lehet, hogy magunk sem tudjuk megválaszolni őket, de feltesszük őket, mert szembejöttek, fontosak, hadd hassanak a jelen lévő emberek fejében. Továbbá hatást gyakorolni valamennyire a kollégákra, szakemberekre, hallgatóságra, illetve ideinvitálni minél több fogyatékosággal élő embert előadóként, hallgatóként, résztvevőként, és a saját életéhez, harcaihoz muníciót adni.”

(t)

Akadályok ellen – kultúrával

Jarábik Imre, a Velő Polgári Társulás alapító-elnöke idén tizenegyedik alkalommal próbálta Dunaszerdahelyen egész napos rendezvénnyel felhívni a figyelmet az akadálymentesítés fontosságára. „Szeretném ráirányítani az emberek figyelmét a mozgássérültek életére. Azokra a dolgokra, amelyekkel mások segíteni tudnak nekik, meg tudják teremteni a normális életükhöz szükséges feltételeket; hiszen sok minden, ami egy ép, egészséges embernek természetes, egy mozgássérültnek korántsem az. Például az autóból való kiszállás általában néhány másodperc, egy mozgáskorlátozottak viszont 10-15 percbe is beletelik, feltéve, hogy szabadon hagyják számára a parkolóhelyet” – mondja. A kezdeményezésnek köszönhetően a városban akadálymentesítési program indult, az eddiginél jobban figyelnek a járdákra, új épületekre, mozgássérült-feljárókat terveznek.

Munkahelye, a művelődési központ, amely az eseménynek is helyszínül szolgált, teljesen akadálymentes: ilyen szempontból példaértékű. Ennek azonban megvan a maga története: „Annak idején, mikor balesetet szenvedtem, édesapám volt az intézmény igazgatója, és a munkaügyi hivattal közösen védett munkahelyet alakítottak ki számomra. Az épület akadálymentesítése ennek volt a része. 2006-ban a felújítás során a bejárati feljáró is ilyen szellemben készült el, teljesen európai norma szerint.”

A Kultúrával az akadályok ellen című rendezvényre is sokan el tudtak jönni olyanok, akik kerekesszéket használnak.



A Gördülő Táncsoport

Megtekinthették a gyógyászati segédeszközöket forgalmazó cégek újdonságait, megismerhették az Opel Handycars programját, és volt, akinek a kerekesszéket is megjavították. Kiosztották a város alap- és speciális iskolái számára meghirdetett rajzverseny díjait. A tanulók különböző módokon és nagy érzékenységgel ábrázolták a fogyatékos embereket és a hozzájuk fűződő viszonyukat. A középiskolákból egy-egy osztály jött el. Kipróbálhatták a segédeszközöket, beleülhettek a kerekesszékekbe, beleélhették magukat a mozgássérültek helyzetébe. A kulturális műsorban budapesti mozgássérült művészek is felléptek.

„Már a jövő évi projekten dolgozom, szeretném meghirdetni a V4-ek első kerekesszékes táncversenyét. Remélem, vonzó lesz” – árulta el búcsúzóul Jarábik Imre. (t)

Az írott szó hatalmáról

Azért a magamfajta, szögről lekasztott zszurnalisztát is érik néhanapján sikerélmények, amelyek azzal biztatják, hogy mégiscsak van foganatja annak, amit leír.

Történt, hogy tavasszal, a magyar költészet napján egy versmúsort szerettem volna elmenni a somorjai vmk-ba. Ám a műsort a szervezők az épület alagsorába tették, ahová nekem, kerekesszékekkel, nem volt esélyem lejutni.

Első dühömben legott billentyűzetet ragadtam, és megírtam az engem ért méltánytalanságot. Annál is inkább, mert a klubban, ahová járunk, mikor elmeséltem az esetet, olyan rémtörténetet is hallottam, hogy a kerekesszékes vendégeket hogyan kellett ölben levinni a vécére, mikor a vmk-ban rendezvény volt.

A cikk a Carissimiben jelent meg – úgy tudom, hogy kedvező volt a fogadtatása. Legalábbis a megjelenés után sokan gratuláltak, és ez meggyőzött róla, hogy létező problémáról írtam.

A meglepetés azonban augusztusban ért, amikor egy késő délután a parkban üldögéltem. Bauer Edit képviselő aszszony jött arra, aki a vmk hónapok óta folyó belső átalakítását felügyeli. Ő is gratulált a cikkhez, és elmondta, hogy a munkák során külön figyelnek az akadálymentesítésre is. Mondanom se kell, mennyire megörültem ennek a hírnek.

A másik biztató eset néhány hetes, amikor is Bucsuházy Istvánnal, a somorjai református gyülekezet főgondnokával készítettem interjút a református templom körüli építkezésről. Egy privát üzenetben elárulta, hogy

olvasta a Carissimiben megjelent írástomat, és arra inspirálta őt, hogy az építkezés során külön figyelmet fordítsanak az akadálymentesítésre.

Ezek tehát azok az örömteli fejlemények, amelyek időnként még a magamfajta zszurnalisztákat is érik, és azt a biztató üzenetet rejtik magukban, hogy nem hiába koptatjuk a billentyűzetet.

Ezeknek a történeteknek azonban van egy másik, ennél pozitívabb tanulsága is. Mégpedig az, hogy az újságírók ma már nem feltétlenül tekintik okvetlenkedőnek, aki nem méltányolja az illetékesek munkáját, és csak azt keresi, hogy mibe köthet bele. Azért, legalább magunk közt, valljuk be: az újságíró hivatása amolyan kritikusi feladat. Manapság azonban, úgy látszik, a szégyen kritikusra se mindig orrolnak meg. Ez pedig mindannyiunk jövője szempontjából biztató!

Sztakó Zsolt

Négy lábú karácsonyi ajándék, avagy gondolatok az állatasszisztált terápiairól

„Esik tehát a hó, karácsonyt írunk tíz évvel a nagy háború után, és nincs pénz a házbán.” Így kezdődik Márai Sándor mesésen szép, Csutora című kutyaregénye. Egy házaspár eldönti: semmilyen drága karácsonyi ajándékot nem vesznek senkinek. A férj azonban mégiscsak szeretne valamit ajándékozni nejének. „Ha mindenáron szükséges... Valami snorrkát” – adja be a derekát a feleség.

A „snorrka” a német-jiddis eredetű közkeletű „schnorren” ige becéző változata – magyarázza Márai. Magyarra lefordítva olyan jelentéktelen ajándékot jelent, mely miatt szégyellhetné magát az, aki adja, s csaknem sértő arra, aki kapja. Ezt kéri tíz évvel a nagy háború után karácsonyra a hölgy az úrtól. E kívánságot teljesítve kerül „snorrka”-ként a karácsonyfa alá Csutora, a puli.

Ez az 1928-ban játszódó karácsonyi történet jutott eszembe az írásom címében szereplő győgmódról gondolkodva. Amit ugyanis a lélek kitűnő ismerője, nagy írónk, Márai Sándor még csak sejtett, az utóbbi évtizedekben tudományosan, orvosilag igazolt tény lett. Ma már hivatalos neve, sőt rövidítése is van a szakirodalomban: AAA, azaz Animal Assisted Activity, ill. AAT, vagyis Animal Assisted Therapy. Márai, a magyar nyelv nagy mestere bizonyára nem örülne a magyar változatoknak – állatasszisztált aktivitás, ill. állatasszisztált terápia –, de egyelőre jobb magyar megnevezése nincs. Emlegetik gyakran közös néven is: állatasszisztált intervenció (AAI).

Miről is van szó? Nem egyébről, mint az állatoknak a gyógyításba való tudatos bevonásáról. Az állat – leggyakrabban kutya, esetleg macska, de történnek kísérletek lámával és delfinnel is – „asszisztens”-ként, segítőként vesz részt a gyógyításban, mint a beteg – orvos – asszisztáló állat trió értékes tagja.

Ez történhet előre kitűzött cél nélkül, szabad útjára engedett, spontán módon – ez az állatasszisztált aktivitás (AAA). Leggyakoribb színhelye az idősök otthona, fogyatékosokat befogadó intézmény, de lehet iskola és óvoda is. Az AAA általános célja az állattal folytatott tevékenységből fakadó felüdülés, öröm. Az ennek során keletkező pozitív érzelmek javítják a kedélyállapotot, fokozzák az életkedvet, mozgásra, tevékenységre motiválnak.

Az intervenció másik formája az állatasszisztált terápia (AAT). Ez a fentebb említett általános cél mellett kiemelt terápiás célt is tartalmaz, pl. gerincvelősérült vagy szülítés miatt féloldali bénulásban szenvedő személy rehabilitációját. Alkalmazásakor tehát egy specifikus elvá-

rásokat teljesítő állat szerves részét alkotja a terápiás (gyógyító), rehabilitáló folyamatnak. A terápiás folyamatot szakemberek, általában fizioterapeuták (gyógytornászok) irányítják.

Az állatoknak a gyógyításba való bevonása az elmúlt két évtizedben vált egyre gyakoribbá. A modern orvosi szemléletmód az embert komplex bio-pszicho-szociospirituális lénynek tekinti. Ebbe a szemléletmódba jól illeszthető az állatasszisztált intervenció, hiszen alkalmazásával a betegnél testi (fizikális), érzelmi (emocionális), értelmi (kognitív) és közösségi (szociális) állapotbeli javulás érhető el.

Tekintsük át röviden az említett „javulások” tudományosan bizonyított alapjait.

A testi (fizikális) hatások bizonyos élettani reakciók, illetve a hormonszintek változásai alapján tanulmányozhatók. Magas vérnyomásban, szívelégtelenségben szenvedő betegeknél vagy rutin-orvosivizsgálat okozta stresszhelyzetben figyelték meg, hogy a kutya jelenléte, a vizsgált személy általi simogatása relaxáló (izomlazító, nyugtató) hatású. Csökken a vérnyomás, az érverések száma, azaz kisebb a szív megterhelése, csökken a stresszhormon, az adrenalin vérszintje. Emelkedik az ún. oxigénszaturáció, azaz a beteg, fáradt szív több oxigénhez jut. Újabb vizsgálatok még meglepőbb eredményt hoztak: a kutya simogatását követően erősödött a test védekező (immun-) rendszere, bizonyos ellenanyagok vérszintje magasabb lett. Szívinfarktust átvészelt betegek csoportját tíz hónapon át követve kiderült, hogy a kutyát vagy macskát örökbe fogadók körében számottevően csökkentek az ún. kis (minor) egészségi panaszok (fejfájás, ízületi fájdalom).

S bár az AAT a gyógyításra utal, egyre jobban terjed a módszer nem gyógyító, hanem megelőző (preventív) használata. Ausztrál vizsgálat igazolta, hogy az állatot tartó személyek szívbetegsége hajlamosító rizikófaktorai kevésbé veszélyesek, összevetve őket az állatot nem tartók rizikóstatusával. Közérthetőbben: az állattartás több sétával, testmozgással, friss levegőn való tartózkodással, röviden: egészségesebb életmóddal jár együtt. Egy másik vizsgálat, melynek során hordozható EKG-val is monitorozták a résztvevőket, azt bizonyította, hogy a kutyával való sétának nagyobb szívet védő haszna van, mint az egyedüli sétának!

Nem kisebbek az érzelmi (emocionális) hatások sem. Nem véletlenül éneklí a magyar ember, hogy „gyere, Bod-



ri kutyám...”. A kutya (macska) segít megőrizni a lelki egyensúlyt, javítva a gazdi pszichés (lelki) jóllétét. Az állattartás jobb „érzelmi egészséget” nyújt. Bizonyított tény, hogy pl. a veleszületett végtaghiány vagy végtagamputálás miatt megváltozott testképből fakadó önbizalomhiány lényegesen kisebb az állattartóknál. Javul náluk az önelfogadás mértéke. S egy „Csutora” segíthet a barátokkal, ismerősökkel való kapcsolattartásban is. Végül, de nem utolsósorban: minden olyan „szakmában” (hivatásban) – nővéreknél, szociális munkásoknál, de orvosoknál is –, ahol fokozott a „kiégés” (burn out) veszélye, az állattartás segíthet e kockázat csökkentésében.



Kevésbé közismert, hogy az állattartók jobb értelmi (kognitív) képességeket mutatnak a vizsgálatokban, azaz jobb a mentális egészségük. Ez logikus, hiszen az állatról való rendszeres gondoskodás (etetés, sétáltatás stb.) elősegíti az emlékezeti (memória) és megismerési (kognitív) funkciók megőrzését. Ez természetesen elsősorban az időskorra vonatkozik, ám a gyermekek számára is lehet kognitív hatása az állattartásnak: a kutyussal, macskával való együttélés során könnyebben sajátítanak el olyan fogalmakat, mint a felelősség vagy az empátia.

Végére hagytam az AAA és az AAT szociális hatásait. Ezek a legrégebben ismert hatások, melyeket a modern tudományos nyelv így foglal össze: „az állatok a szociális kapcsolatok facilitátorai” (megkönnyítói, elősegítői). Tudományosan is igazolták, hogy az ember bátrabban szól az ismeretlenhez, gyakrabban kezdeményez beszélgetést, oszt meg családi történeteket, ha jelen van egy kutya. Vagyis az ún. szociális interakciókban (emberek közti kapcsolatokban) az állat jelenléte mennyiségi és minőségi változásokat képes előidézni. Számtalan vizsgálat igazolta, hogy az állattartás a fogyatékos és/vagy egészségkárosodott emberek „szociális egészségére” is pozitív hatással van. Kerekesszékes vagy siket személyek esetében a kutya „szocializáló” hatású, azaz segíti a károsodottat a társadalomba való beilleszkedésben. Nem kevésbé fontos az sem, hogy a „gyógyító” kutya/macska csökkenti az izoláltság, a társadalomtól való elzártság érzését.

Az ismertetett hatások alapján érthető, hogy az állatasszisztált terápia fontos alkalmazási területei a „korfüg-

gő” gyermekgyógyászat és geriátria, a „kórfüggők” közt pedig a lélekgyógyászat (pszichiátria) és az ideggyógyászat (neurológia). Hasznos a több orvosi ágazatra ráépülő rehabilitációban is (gerincvelősérültek, amputálás, szélütés – stroke – utáni állapot stb.). Egyre több kórház, gyógyító intézmény alkalmaz animoterapeutát, azaz az állatasszisztált terápia szakemberét. (A latin animal szó élőlényt, teremtményt, állatot jelent, azaz olyan élőlényt, amelynek „animá”-ja: lélegzete, „lelke” van).

Természetesen nincs szükség mindig kórházi háttérre, pl. a gyermekgyógyászatban. Otthoni környezetben is elérhető, hogy a megkésett fejlődésű gyermeknél kutya jelenlétében gyorsabb legyen a motoros készségfejlesztő gyakorlatok megoldása. Hiperaktív vagy Down-szindrómás gyermek figyelme tartósan leköthető kutyussal.

Közismert, hogy mind a kutya, mind a macska sok kölyköt hoz a világra. A gazdinak nem kis gondot okoz, mi legyen a sorsuk az egy alomból származóknak. Nos, közeledik a karácsony, az ajándékozás legismertebb ünnepe. Nézzünk körül környezetünkben, és ha idős, elhagyatott, mozgásában, emberi kapcsolataiban korlátozott emberre, megkésett fejlődésű gyermeket nevelő szülőkre bukkanunk, ajánljuk fel nekik karácsonyi ajándékként a kutyust, cicát. Lehet, hogy sokak – különösen az épek, egészségesek – szemében ez csak „snorka” lesz, ám valószínű, hogy annak, aki kapja, ez lesz a legszebb karácsonyi ajándék.

Egy dologról azonban ne feledkezzünk meg! Arról, amit az emlegetett kutyaregényében így fogalmazott meg Márai: „Aki az állatot szereti, az rossz ember nem lehet, de... nincs olcsóbb és kényelmesebb, mint állatot szeretni ember helyett.”

Ha tehát karácsonykor állatot ajándékozunk valakinek, tudatosítsuk, hogy az állattartás (és az állatasszisztált aktivitás) fentebb ismertetett pozitív – gyógyító, betegségmegelőző – hatásai csak akkor érvényesülhetnek igazán, ha a megajándékozott az állatszeretet mellett őszintén szeretheti az ajándékozó embert is. Ehhez pedig az kell, hogy az ajándékozónak az állat és gazdája iránti szeretete, érdeklődése a karácsonyi ünnepek után se múljon el.

dr. Kiss László



Év végi gondolatok a lélekről

Az embernek mint humán antropológiai lénynek számtalan kihívással kell szembenéznie. A testi és biológiai elvárások mellett az egyik legnagyobb kihívás a mentális egészség megőrzése, karbantartása. A világon a 10 leggyakoribb rokkantsághoz, tartós munkaképtelenséghez vezető állapot mögött öt pszichés kórkép áll, és további kettőnek van még lélektani tünetegyüttese. Ez elég komoly jelzés arra, hogy a mai kor kihívásaiban, alkalmazkodási problémáiban a legkevesebb támpontot a lelkiegészség-védelemben kapunk.

A kapcsolati háló ereje

A mentálhigiéne tulajdonképpen lelkiegészség-védelmet jelent, az ilyen jellegű tevékenység döntően a mentális betegségek megelőzésére irányul. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a mentálhigiéne az egyén, a szervezet, a csoport, az intézmények, a közösségek, a társadalom olyan képessége, amely alkalmassá teszi az embereket problémáik megoldására. A fenti megfogalmazásból is kitűnik, hogy bár korábban a pszichében, a lélekben, az egyénen belül kerestük a megoldásokat – akár a pszichoanalízisre, akár a kognitív terápiákra gondolunk –, mára a személyközi viszonyok kerültek fókuszba. A divatos szóhasználat a kontextus, amelyben az események zajlanak. Ma már inkább azt hangsúlyozzuk, hogy a személyközi viszonyokban, a kapcsolati hálóban – ahogy J. L. Moreno fogalmazott: a „szociális atomban” – rejlik a fő védekezési erő. Igaz az a régi mondás, hogy nem az a lényeg, mit tudsz, hanem sokkal inkább az, hogy kiket tudsz magad mögött. Ha hasonlattal akarnám a környezeti háló szerepét megközelíteni, akkor gondolatban tegyünk egy összehasonlítást: ha pl. egy üveggolyót össze akarunk törni egy üllőn, vagy

ugyanazt az üveggolyót egy kifeszített, barátok által tartott gumilepedő



Szinec János felvétele

közepén akarnánk eltörni, akkor az utóbbi esetben sokkal nagyobb ütés kell a töréshez. Nyugodtan kimondhatjuk, hogy a környezethez való alkalmazkodásban, az onnét jövő negatív hatásokban bizalmi környezetünk puffertoló, feldolgozó hatásának komoly szerepe van.

A lelki egészség

Ha a lelki egészséget szeretnénk meghatározni, akkor legfontosabb kritériumként az alábbiakat kellene megneveznünk: megküzdési képességek, feszültségek és stressz uralásának képessége, jó önkontroll, lelki egyensúly, ennek hátterében lévő szociális jólét, megfelelő önértékelés (fogalmazhatunk úgy is, hogy a saját értékek reális tudata), az egyén autonómiája. Amit még hangoztatni szoktak, az az expanszivitás, amely a mai társadalomnak egy nagy elvárása. A másik a késztettség, amelynek mozgatóereje Jacques Lacan francia kutató szerint a kudarc előli menekülés, amely tol előre; a vágyak pedig – melyek vonzást gyakorolnak az előrehaladásra – motiválnak, hogy elérjük a céljainkat. Ennek hiánya a jövőtlenség, az üresség vagy akár a depresszió.

A változtatási képesség egyre jobban felértékelődik napjainkban, hogy meg tudjunk újulni, tudjunk alkalmazkodni az új kihívásokhoz, hiszen a felgyorsult világban minden változásban van. Ennek ellenére fontos tulajdonság, hogy stabilitásunknak a hátterében pedig a ritmus, a melegség és az állandóság tényezői állnak. Érzelmi viszonyainkban nagyon fontos képesség a szeretet adása és fogadása, az intimitásszükségletünk megélése. Gyakran említik még a lelki egészség kritériumai között az önkifejezés támogatását, melyet a motivációs elméletekben Maslow a piramis tetejére tett (az önmegvalósítás szükséglete).

Kihívások

Ahogy leltárszerűen végigmentünk a mentális egészség kritériumain, érdemes azt is végiggondolni, hogy a mai társadalomban, az euroatlanti kultúrában melyek a legnagyobb kihívások. A sor elejére kívánczik az egyre fokozódó és mindent átszövő teljesítményhajsza, teljesítménynyomás. Ebben nemcsak a tényleges tevékenységek halmaza, amit megneveznek számunkra elvárásaként, hanem az időnyomás is óriási. Szinte mindenki időzavarban szenved: „aki időt nyer – életet nyer” – hangoztatják a környezetünkben működő rendszerek. A görögök azonban már évezredekkel ezelőtt két fogalmat alkottak az időre: az egyik a kronosz, amely az események egymásutánosságának láncolatát jelenti, amilyen a történelem; a másik pedig a kairosz, amely az érzelmileg megélt élményidő, a „libabőröző” idő, pl. a hangversenyen töltött. Természetesen ha az ember a vágyaira hallgat, akkor az időnyomás ellenére szeretne több kairoszt megélni, mint kronoszt.

A másik, ami a lelki egészség biztonságának gyengítője, az korunk



történeteinek a bonyolultsága, az átlagember számára történő érthetlensége, kiszámíthatatlansága, amelytől nehéz tervezni, nehéz a jövőt kiszámítani (hogy csak néhány példát említek: a tőzsde működése, a migráció, a biztonságpolitika stb.).

A XXI. század talán legnagyobb kihívása, amelyet a szociálpszichológusok már a korábbi évtizedekben megjósoltak, az identitás válsága. Kétféle identitásról beszélünk: az egyik a személyes identitás (personal identity): hogy ki vagyok én, honnan jövök, hova tartok, hova sorolom be magam, az önazonosság-tudatomat milyen jellemzőkkel írom körül, hogyan határozom meg. Ez a kovásza az egyén tervezésének, céljai kitűzésének, múltja ismeretének. A másik a társadalmi identitás (social identity), amely a nagyobb csoporthoz, etnikumhoz, nemzethez vagy földrészhez való tartozás meghatározódása. Ez is naponta újra definiálódik: mi az, hogy európai polgár, mi az, hogy nemzeti hovatartozás; esetleg éppen a nemzetállamok kérdésköre egyre élesebben merül fel. Ennek a problémakörnek a másik csapdája az identitások óriási kínálata, amelyben részidentitások halmaza születik: én autista vagyok, én drogos vagyok, én nyugdíjas vagyok... Ezek olyan részidentitások, amelyekre nehéz felépíteni egy orientációs rendszert vagy kitűzni az életút céljait, prioritásait. Arról nem is beszélve, hogy a kelet-európai rendszerváltások előtti évtizedekben a negatív identitást sulykolták, erősítették. Azt kellett hangsúlyozni, hogy nem vagyok kulák, nem vagyok rendszerelenség, nem vagyok arisztokrata, nem vagyok kispolgár, stb. A sok „nem vagyok”-ból szintén nehéz kirajzolni a tulajdonságok nélküli embert, de az irodalom ezt is megszülte.

Az értékek közvetítésében a nagy tradicionális egyházaknak és az egyre szaporodó kisegyházaknak óriási szerepük van. Ugyanakkor prognosztiz-

álható, hogy ezek a párhuzamos értékközvetítések egyre nagyobb zavarokat keltenek nemzetközi szinten a zsidó-keresztény kultúra, a muzulmán vallás, a zen buddhizmus és a többi vallási irányzat hívei között. A fentiek tovább erősítik az identitásválságokat, és sok esetben leegyszerűsítik a célkeresés problémakörét. A XXI. század az etnikumoknak és a vallásoknak a nagy harca lesz, amelynek élénkülését már napjainkban is érezzük.

A fentebb leírt környezeti tényezők olyan speciális lelkiegészség-képességeket és -készségeket igényelnek, mint a változások kezelésének képessége, a pozitív és negatív érzelmek felismerésének és kommunikálásának képessége, a kapcsolatok létrehozásának és fenntartásának a készsége vagy éppen a növekvő stressz kezelésének képessége.

Óriási szerepe volt Selye Jánosnak, a stresszelmélet megalkotójának abban, hogy leírta a szervezetek halmozott stresszek esetén való viselkedését, valamint hogy Cannon vészreakciójának fogalomkörét tovább bővítette. Bertalanffy rendszerelmélete a fenti összefüggéseket segítette harmonizálni. Az 1980-as évek megszülték Gerald Caplan kutatásaival a lélektani krízis fogalmát, amely az alábbi kritériumokkal definiálja a lélektani válságállapotot: az egyén számára a probléma központi kérdéssé válik, és a saját megoldó kapacitás elégtelen a megoldására. Fogalmazhatunk úgy is, hogy ha az egyént körülvevő probléma n bonyolultságú, akkor lehetséges, hogy az egyén problémamegoldó kapacitása csak n-1. Ebből a zavarból következik a harmadik kritérium, hogy külső segítség kell a megoldáshoz.

A kiegészítés (burn out)

A tartósan humán területen dolgozóknál leírták a kiegészítés (burn out) jelenségét, mely az emberi természet és

a pszichikum megnyilvánulási formája. Még azt is mondhatjuk, hogy a kiegészítés negatív formában átélt folyamatos stressz. Főleg a humán szolgáltatások területén beépített folyamatos frusztrációk keltik. Van benne emocionális és mentális kimerülés, a szimpátia vagy sajnálat hiánya, gyakran cinizmus, az érdeklődés elvesztése, állandósuló fizikai és érzelmi kimerülés. Gyakran jellemzi a célok és ideálok elvesztése, és szaporodnak a negatív beállítódások (attitűdök). A fogalmat eredetileg a vaskohászatban használták: az öntvény anyagának széntartalma és így az öntvény rugalmassága attól függ, mennyire égetik ki. A lélektanban leírják a kiegészítés fejlődési fázisait: első szakasza a lelkesedés, aztán jön a stagnáció, a frusztráció, majd az apátia. A humán erőforrás karbantartásának fontosságára számtalan tanulmány hívja fel a figyelmet, kidolgoztak speciális mérőskálákat. A leggyakrabban használatosak a Freudenberger-féle skála és a Burn Out Inventory (BOI). Ma már szerteágazó irodalmának köszönhetően az öndiagnózis is lehetséges, ezért javasolják, hogy a segítő szakmákban időnként meg kell állni, és tisztázni önmagunkkal az alábbi kérdéseket:

- Milyen motiváció tart a pályán?
- Mit jelent nekem a segítség?
- Hogyan látnak engem a kliensek?
- Hogyan látnak a kollégáim?
- A kiegészítés fenti szakaszaiban vajon hol tartok?

Megoldások

A gazdagabb nyugat-európai országokban a humán területekre bizonyos fajta szakember-túltermeléssel reagálnak. Hollandiában például a szociális munkásoknál az a gyakorlat, hogy az első öt évben praktizálnak a kliensekkel, a második öt évben a kliensek mellett fiatal szakmabelieket tanítanak tereptanárként, a harmadik szakaszban pedig szinte teljesen kliensmentes övezetben kutató- vagy

oktatómunkát végeznek. Majd ha stabil az állapotuk, a folyamat kezdődhet előlről. A fenti lehetőségek azért kevés helyen adatnak meg számunkra, így marad a megelőzés, a támogató rendszerek kiépítése, stábmegbeszélések, esetmegbeszélések, szupervízió, munkakörök rotációja, a munkaidőkeret megtartása (túlmunka elkerülése), a felelősség megosztása, realisabb apróbb célok kitűzése. Sokszor már intervencióra, beavatkozásra van szükség. Ilyenkor a tréningek, a konfliktuskezelési stratégiák elsajátítása segíthet. Ha ezek is elégteleneknek bizonyulnak, akkor terápiás segítség szükséges.

Látható, hogy az egyén és az intézmények részéről is van teendő: az egészséges életmód kialakítása, a saját mentálhigiéné ápolása, a baráti kapcsolatok, a környezeti háló tisztán tartása, szabadidős programok tervezése, a pozitív tevékenységek, energiát adó időtöltések növelése, bizonyos regeneráló hatású módszerek (relaxáció, jóga, meditáció stb.) elsajátítása. A munkahelyeken segítő csoportokat kell létrehozni, a kompetenciahatárokat jól körül kell írni és tudatosítani, fel kell hívni a figyelmet az időnyomásnál említett időstrukturálás fontosságára, hangsúlyozni a felelősség megosztását és elősegíteni az egyéni lélektani szellőztetést (ventillációt). Nagyon sokan hangsúlyozzák, hogy az egyéneknek és a szervezeteknek is reálisak legyenek a célkitűzéseik, kellően értékelni tudjuk az apróbb sikereket, a várható kudarokat tudatosan előre kell vetíteni (anticipálni), ne sajnáljunk tudatosan problémalistákat készíteni, és türelemmel kell elemezni a saját kudarokat. Gondoljunk csak arra, hogy Bálint Mihály a Tavis-

tock Klinikán indított esetmegbeszélő csoportjaiban ragaszkodott ahhoz, hogy a résztvevők csak kudarc eseteket hozhatnak. Az a tapasztalat, hogy a kudarccal, elakadásokkal könnyebb dolgozni és háttérüket feltárni.

A fentiekből is látható, hogy a segítő lélektani akkumulátorait nagyon tudatosan kell karbantartani, a töltődési szabadidőket alaposan meg kell tervezni, és ha megjelennek a napi lélektani használat, személyiségkopás jelei, nagyon komolyan kell tevékenykednünk mentálhigiénénk stabilizálásáért. Mindennapi elvként hangsúlyozható, hogy azoknál a legnagyobb a kiegészveszély, akiknek túl nagy a kompetenciakészítésük, a megoldási szándékuk, ugyanakkor kicsi az eszköztáruk ahhoz, hogy változtatni tudjanak. Ebben a lélektani malomban születik a burn out probléma.

Nem véletlen, hogy a svéd Karolinska Intitutet illetékes bizottsága 2009-ben az élettani-orsvosi Nobel-díjazottjait azért tüntette ki, mert leírták a kromoszómák végeinek speciális védőszekaszeit alkotó ún. telomerák szerepét. Bizonyított, hogy stressz hatására ezek a védőrések rövidülnek, és ez a biológiai óra dönti el, hogy milyen hosszan élünk. Ma már ismerjük a mentális egészségnek a lélektani, biológiai, biokémiai, molekuláris szintű lépeit is.

Karácsony közeledtével a szereteteinknek tervezett meglepetéseinkkel, érzelmi ajándékainkkal kölcsönösen harmonizálhatjuk ezeket a lélektani utakat. A vásárlási és konzumőrület időszakában arra a fontos tényre is gondoljunk, hogy a mosoly és a nevetés is képes gyógyítani.

Dr. Varga Gábor

A pszichológus válaszol

Tisztelt Pszichológusnő!

Kisfiam hallássérült, most került első osztályba, már óvodába is integráltba járt. Oda nagyon szeretett járni. Most minden reggel fél bemenni az iskolába, mert még nincsenek olyan jó barátai, mint az óviban voltak. Beszélgettem vele arról, hogy a barátságok kialakítása az óviban is időbe telt. Mindennap ezt mondogatja reggel is, este is. Mit tudok tenni, hogy ne féljen annyira ettől, illetve könnyebben barátkozzon?

Köszönettel: Varga Renáta

Tisztelt Varga Renáta!

Mint általában mindannyian, a gyerekek is félnek az ismeretlentől. Az osztályfőnökkel beszéljen erről. Ő tud a legtöbbet tenni azért, hogy osztályfőnöki órákon közös játék, feladatmegoldás során a gyerekek megismerjék, megszeressék egymást. Ön úgy tudja segíteni kisfia beilleszkedését, ha mindig meghallgatja az ezzel kapcsolatos aggodalmait, beszélget vele. Ezenkívül ha felmerül egy számára rokon-szenves kisfiú neve, elhívhatja őt egy délutánra magukhoz, hogy könnyebben alakuljon barátság közöttük.

Ha az osztályfőnök támogató, és kisfiának az óvodában voltak barátai, akkor idővel itt is talál majd.

Üdvözlettel: Boros Dóra Barbara
tanácsadó szakpszichológus

Várjuk Olvasóink további kérdéseit. Ha sérült vagy sajátos nevelési igényű gyermekük nevelésével, beilleszkedésével kapcsolatban tanácsra, segítségre volna szükségük, bátran írják meg problémájukat a carissimi2002@gmail.com e-mail- vagy a Bučinová 14, 821 07 Bratislava postacímrre.



Többsnyelvűség és egyenlő jogok: a jelnyelv szerepe

Aki akár csak felületesen is ismeri az Európai Parlament munkáját, az tudja, hogy ott minden tagállam nyelve hivatalos nyelv, tehát az összes szakmai anyagot és a plenáris üléseken elhangzottakat lefordítják mind a 28 nyelvre. De szeptember 28-án 31 nyelvre fordítottak az Európai Parlamentben. Hogyan is lehetett ez? Ezen a napon találkoztak ott az EU-tagállamok siket közösségeinek képviselői. Az egyik siket parlamenti képviselő, a belga Helga Stevens meghívására jöttek. Helga Stevens célja az volt, hogy összehozza a siketjelnyelv-használókat egy közös konferenciára, melynek a **Többsnyelvűség és egyenlő jogok az Európai Unióban – a jelnyelvek szerepe** volt a címe. Hogyan is zajlott ez a tanácskozás? Minden ország csoportjának voltak jelnyelvi tolmácsai, akik az ülésteremben közvetlenül a csoportjuk előtt álltak, fejhallgatón keresztül hallották a saját nemzeti nyelvükre fordított beszédet, és felváltva tolmácsoltak, azaz

jeleltek. A legtöbb – huszonhárom – EU-tagországban egy nemzeti jelnyelv van; négy ország mondhatja el, hogy két nemzeti jelnyelve van: Belgium (flamand és belgiumi francia), Észtország (észt és orosz), Finnország (finn és finnországi svéd), Spanyolország (spanyol és katalán). Az EU országain kívül Japán is képviseltette magát a konferencián.

Miről is volt szó? A résztvevők kifejezték azt az igényüket, hogy a jelnyelvet a többi hangzó nyelvvel egyenrangúnak tekintsek. Rámutattak, hogy bizonyos országokban elismerik a jelnyelvet (Szlovákiában 1995-ben iktatták törvénybe, és már időszerű volna ennek a törvénynek a módosítása), azonban a tolmácsok munkájának elismerése elmaradt. A jelnyelvi tolmácsok munkája nem könnyű, alapos felkészülést igényel (a tolmácsképzés sem megoldott minden országban), és ha valaki már ilyen magas szintű szakmai munkát végez, akkor megfelelően kellene honorálni is.

A tolmácsok átlagos órábéré az EU-ban 37 euró, de az egyes országok között hatalmas különbségek vannak (Szlovákiában egy rendelet szerint a jelnyelvi tolmács órábéré átlagosan 26,56, az artikulációs tolmácsé 13,28 euró, ám az egyes megyékben nagy eltéréseket tapasztalni). Az Európai Unióban 6500 jelnyelvi tolmács működik; átlagosan 160 siketjelnyelv-használóra jut egy. De itt is nagy eltérések mutatkoznak. Van olyan ország, ahol nyolc jelnyelvhasználóra jut egy tolmács, és olyan is, ahol kétezer-öttszázra. Tehát a tolmácsok számaránya, képzésük és finanszírozásuk országonként eltérő. Szó esett még a siket gyermekek oktatásáról és a jelnyelv szerepéről. Van, ahol bevett gyakorlat a jelnyelven való oktatás, és van, ahol nem.

A konferenciát az EU-n belül minden politikai tömörülés támogatta, és az eredménye egy jelnyelvi határozat lesz, amelyet az év végén fognak ismertetni az EP plenáris ülésén.

Dr. Hefty Angéla

35 év küzdelem a társadalmi befogadásért

Bensőséges eseményre kapott meghívót a Carissimi. A magyarországi Értelmi Fogyműködéssel Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége (ÉFOÉSZ) november 30-án megalakulásának 35. évfordulóját ünnepelte az Országház Felsőházi termében.

A tevékenységről Gyene Piroska elnök és Horváthné Somogyi Ildikó számolt be. A három és fél évtizede egyéni kezdeményezésből alakult szervezet mára az egyik legjelentősebb országos érdekvédelmi szövetséggé vált. Komoly szerepet tölt be az értelmi sérült emberek önérvényesítése terén. 2011-től jó eredményeket ér el a támogatott lakhatás kialakításában. Fontos feladata a nagy létszámú intézetek lakóit visszavezetni a „normális” életbe, segíteni őket abban, hogy úgy élhessék életüket, mint bárki más. Az értelmi sérült emberek válsztójogáért is küzd.

Az ünnepséget köszöntötte dr. Mátrai Márta, az Országház háznagya, Czibere Károly szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkár, Kozma Imre atya, és a rendezvényen fellépett Eperjes Károly színművész.

A mindegy háromszáz vendég között a határon túli testvér-szervezetek képviselői is ott voltak. A Felvidéket többek között Szűcs Teréz, az Értelmi Sérülteket Segítő Társulás párkányi szervezetének elnöke, Cipár Vilma önkéntes segítő, Hlaváček



Réka, a párkányi Artis munkatársa s a nagypakai Grace szervezet képviselte.

Az ünnepségen sokak munkáját oklevéllel ismerték el. Köztük volt Szűcs Teréz is. Neki és a többi kitüntetettnek gratulálunk, a szövetség tagjainak pedig sok erőt és kitartást kívánunk az újabb 35 év küzdelmeihez.

(t)

Cipár Vilma, Szűcs Teréz és Hlaváček Réka

„És a lábad jól van?”

A Gyulafehérvári római katolikus főegyház-megyében működő Gyulafehérvári Caritas tagja a több mint száz országban jelen lévő Nemzetközi Karitásznak. Hét (köztük két 80%-ban magyarlakta) megyében nyújt kiterjedt szolgáltatásokat. Közel hétszáz alkalmazottal dolgozik, rajtuk kívül munkáját mintegy 350 önkéntes segíti. Tekintet nélkül vallási és nemzetiségi hovatartozásra, a nehezebb sorsú, rászoruló emberek mellett áll: részt vesz az otthoni beteggondozásban, gyermek- és idősotthonokat működtet, gyermekeknek, fogyatékkal élőknél szülő, családsegítő, szenvedélybetegeket, romákat segítő szociális programjai vannak.



ta nem engedi meg az utaztatását, de olyan eset is van, amikor pl. a nemlátó gyermeket a saját otthonában kell megtanítani tájékozódni. A szolgálat önszervező csoportokat is szervez szülőknek. Ezeknek jelentős közösségteremtő, összetartó erejük van.

Demeter Zsuzsa mindemellett kiemelt fontosságúnak tartja az Őrangyal programot. „Tíz éve, 2006 decemberében indítottuk ezt a szocializációs-integrációs programot azzal a céllal, hogy olyan teret teremtsünk,

Előző számunkban beszámoltunk a Csíkszeredában megrendezett Együtt a fogyatékkal élőkért című konferenciáról. A rendezvény ötletgazdája, fő szervezője Demeter Zsuzsa gyógypedagógus, mentálhigiénés szakember, a Gyulafehérvári Caritas Fogyatékkal Élőket Támogató Szolgálatának egyházmegyei koordinátora. Az alábbiakban az ő feladatairól és tágabban a szolgálat tevékenységéről lesz szó.

„A Caritas szeretetszolgálat: mi megpróbáljuk észrevenni az emberek szükségleteit, és a reális szükségletek alapján építünk ki szolgáltatásokat” – mondja. Tizennégy emberből álló csapat munkáját szervezi, emellett szülőcsoportokat vezet, és egyéni tanácsadást végez azoknak a családoknak, ahol fogyatékkal élő hozzátartozót nevelnek, gondoznak. Munkatársai is aktív gyógypedagógusok, gyógytornászok, pszichológusok. „Nyitott szemmel, füllel próbálunk figyelni arra, hogy akikkel dolgozunk, milyen problémákkal küszködnek, tehát valószínűleg a többi kolléga is ezzel fog találkozni. Ezért ha olvasunk valami jó tanulmányt, hallunk egy érdekes előadást, máris azon vagyunk, hogy vajon nem tudnánk-e meghívni a szerzőt előadónak.” Az önkormányzattal és a tanüggyel közösen Manó Tanoda néven fogyatékkal élő gyermekeknek óvodát és iskolát tartanak fenn Csíkszeredában. A környéken ez az egyetlen ilyen magyar tannyelvű intézmény. A városban működtetett Szent Ágoston Nappali Foglalkoztatóban felnőttkorú, többnyire halmozottan sérült: értelmi akadályozott, autista, látás- és hallássérült emberek napi rendszeres fejlesztése folyik, s önálló életvitelre tanítják őket. Vannak gyógytorna- és rehabilitációs programjaik. Az Utazó gyógypedagógus programra pedig azért van nagy szükség, mert nem minden kliens tud bejárni fejlesztésre. Vagy az infrastruktúra miatt, vagy a gyermek állapo-

ahová el tud jönni a fogyatékkal élő is, és a normál, átlagos kortársaival együtt tud lenni. A régi rendszerben nálunk nem létezett gyógypedagógusi szakma. Nem volt rá szükség, mert a rendszer szerint nem voltak fogyatékkal élők. Akkoriban ezeket az embereket bezárták, kapu, ajtó mögött éltek. A konferenciánkon is elhangzott, hogy ha az a család, amely fogyatékkal élővel nevel, bezárkózik, mi lesz akkor, amikor majd a család kiöregedik: a gyerek egyedül marad a légüres térben. De ha eljár programokra, a kortársak tudnak róla, akkor ez a háló, ez a baráti, szociális háló megvédi őt. Azt tapasztaltuk meg a tíz év alatt, hogy a gyerekek nem foglalkoznak azzal, hogy a társ fogyatékos vagy nem. Együtt játszanak, s azok a 3-4 évesek, akikkel annak idején indultunk, most 13-14 éves nagykasasok, s igenis elviszik bálba a társukat, ha éppen arról van szó, és vigyáznak rá. Vannak települések, ahol havonta tartunk foglalkozást, nyáron táborokat szervezünk, mert nagyon fontos, hogy a különböző településeink egy nagy táborban szoktak találkozni, hogy megismerjék egymást. Ugyanakkor minden december elején megtartjuk az Őrangyal program születésnapját. 5-600 ember szokott összejönni, és csodálatos látni, ahogy évről évre számon tartják egymást. Nagy-nagy szeretettel találkoznak télen is, nyáron is. Személyes élményem, hogy ezelőtt három évvel egy elég komoly lábműtéten estem át, és pont az Őrangyal születésnapjára két mankóval közlekedve mentem. Nos, hát igen. Ők addig úgy ismertek engem, mint Zsuzsa, a programszervező, mozgok, pörgök, és akkor segítségre szorultam. Azt az élményt, amelyet kaptam, ahogyan ők segítettek engem, hogy boldoguljak a két mankómmal, másfelől a kis huncut mosolyukat, hogy most ők lehetnek az én segítők, nem én az övék, nem lehet elfelejteni. Még tavaly is megkérdezték, hogy »és a lábad jól van?«.

T.E.



Lakatos Katalin emlékére

Súlyos betegség után, 53 éves korában elhunyt dr. Lakatos Katalin, a Budapesti Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika Alapítvány létrehozója és vezetője. Munkájának köszönhetően több ezer olyan kisgyermek élete vált jobbá, szebbé, aki valamilyen fogyatékkal, megkésett fejlődéssel, érési zavarral küszködött. A longitudinális, állapot- és mozgásvizsgálatok, valamint a rájuk épülő szenzomotoros terápiák közel negyed százada segítenek a rászorulókon Magyarországon, de az utóbbi években már Szlovákiában és Romániában is. Az ún. BHRG-modell iránt Japánban, Skóciában és Izlandon is érdeklődnek.

Kati egész életében azon munkálkodott, hogy egyetlen gyermeket se lehessen egy-egy diagnózissal beskatulyázni; a korai fejlesztésnek köszönhetően valamennyi kis páciens – a maximális képességeihez mérten – meggyógyítható, beiskolázható, vagy jobb életminőség érhető el nála.



Mi, TSMT-terapeuták nemcsak a tananyagot, a szakmai ismereteket sajátítottuk el Katitól, hanem igyekeztünk megtanulni azt a maximalizmust, pontosságot és szakmai alázatot is, amely rá volt jellemző. Ahogy mondani szokta: „Minden a TERV része, s akkor élsz jól, ha mindennap megteszed az aznapi maximumot – elfogadva azt is, amit most rossznak élsz meg és örvendezve annak, amit jónak vélsz.”

Mi, szülők, akiknek gyermekén – s így közvetve rajtunk is – segített, mérhetetlen hálát érzünk iránta, és szívünkben örökké őrizzük emlékét!

*Csenger Ferenc
TSMT-terapeuta,
autista gyermek édesapja*

(Lakatos Katalin a BHRG-modellt a Carissimi 2010/1., 2., 3. és 2011/1. számában ismertette – a szerk.)

Szabó Szonja is elment

A tatai Szabó Szonjával 2013 nyarának végén egy sornjai sportnapon találkoztam. A tatabányai Humanitás SE tagjaként bocsában versenyzett a súlyosan mozgássérült

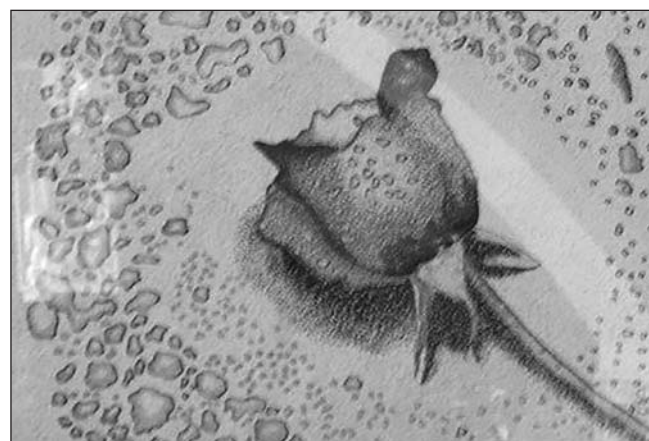


lány, aki egyebek mellett képeket is festett – szájjal. Néhány alkotása a Carissimi 2013/6. számában is megjelent. Idén októberben édesanyjától érkezett a szomorú hír, hogy Szonja elhunyt. Egyik sporttársa és barátja, Tos Zoltán így emlékezik meg róla:

„Szabó Szonja nagyon nagy képzelőerővel megáldott, nemzetközileg elismert festő-

művész volt. Képeiből sugárzott az élet szeretete és a valósághoz való ragaszkodás. Ezeket a csodákat szájjal készítette. Egész lényéből sugárzott az optimizmus és az emberek szeretete. Csodálták és tisztelték. Ennek jeleként 2013-ban elnyerte Komárom-Esztergom Megye Prima Díját.

Annak idején mindenkit ösztönzött és biztatott a bocsajátéokra. Ő volt a megalapítója a Humanitás SE Bocsa Szakosztályának. Mindegyikünk az Ő hatására kezdett is-



merkedni a sportággal, amely mára életünk részévé vált. Sokunk barátja volt.

Ötleteire, gondolataira érdemes volt odafigyelni. Nagyon szerette a szépet és a jót. Olyan ember volt, aki mások sikerének is szívből tudott örülni.

Megtiszteltetés és öröm volt a barátjának lenni.” (t)



Fekete István: Karácsony éjjel

A konyhából behallatszott a tűz pattogása, de aztán betették az ajtót, s a kocszmában csend lett. A bádog lámpaernyő karimája némán hajlongott a repedezett gerendán, és amint a láng megbillant, mintha valaki sóhajtott volna.

Az ablakok arcán csendesen szivárgott a cseppé hűlt pára, az ajtókilincs ferdén állt, mintha valaki be akarna jönni, s a székek úgy álltak az asztalok mellett, mintha fáradt karjukkal szívesen az asztalra könyököltek volna.

Ekkor megperdült egy húr a kemence mellett. Az öreg Tallér rátette kezét a cimbalomra, mert véletlenül ütötte meg a húrt, de a lágy zendülés már szétszállt a szobában, megsimogatta a falakat, lengett a levegőben, aztán visszahullt a cimbalomra, mint fészekre a fáradt madár.

Zimányi felemelte fejét. A homályban nem látta az öreg cigányt, de érezte, hogy nézi. Töltött magának.

– Van poharad, Tallér? Hát akkor tartsd ide.

Ittak. A lámpa hunyorgott, s a cigány visszaült a sötétbe. – Hajaj!

– Miért sóhajtozol, Tallér? – Csak úgy sóhajtozok, instállok. Minek örüljek? Elmúlik minden.

– Elmúlik, Tallér. De ezt úgyis tudjuk. Muzsikálj! – Ma?

– Ma. Csak úgy magunknak.

A kocsmáros benézett az ajtón, megtöltötte az üveget, aztán kiment.

A cimbalom halkan beszelgetni kezdett. Akadozva, mintha emlékeiben keresgélne. Néha felkiáltott, néha megajdult, aztán csak dú-

dolgatott, mint a pusztán kaszáló szél. Zimányi elnézett valahová, fehér haja puhán simult halántékához, és arra gondolt, mi lesz, ha egyszer elhallgat a cimbalom, elalszik



Nagy Zoltán illusztrációja

a lámpa, és elalszik minden...

Úgy érezte, jó lesz. Megbékélve bólintott. Hát elalszunk, no.

Az öreg cigány aszott, fekete kezét a cimbalomra tette, az ajtóra nézett.

– Jár kint valaki?

A kilincs bólintott, az ajtó óvatosan kinyílt. Egy ember jött be, aztán egy asszony. Vállukon hó.

– Jó estét.

– Jó estét – bólintott Zimányi –, esik?

– Esik.

– Hová?

– Palánkra. Oda várnak bennünket, karácsonyra.

Persze, karácsony van. Régi karácsonyok villantak fel Zimányi emlékei között, de aztán hamar elhamvadtak, elfáradtak...

A kocsmáros odaállt a vándorok elé.

– Mi kellene?

– Csak pihennénk, ha szabad.

Az asszony fáradtan felnézett.

– Kenyeret kérnénk. Pénzért.

Zimányi megfogta a kocsmáros kabátját.

– Adjon szalonnát is... karácsony van.

Gondolkodó csend lett. A vándorok előtt egy kis vörös mókus ült az asztalon, és a kenyér héját eszegette. Okos, fekete szemével körülnézett.

– Szelíd?

– Mint a gyerek. Csak megszorítani nem szabad, mert akkor harap.

Zimányi felkelt, nehézkesen odament az asztalhoz, és megsimogatta a mókust. A kis állat megszagolta Zimányi kezét, aztán végigfutott karján, bekukkantott a zsebébe.

– Az én zsebemet ki szokta forgatni – mondta a vándor –, múltkor megrágta a pipámat, azt nem szerettem... meg hát üres is...

– Nem adja el?

– El nem adom, csak úgy odaadom. Jobb dolga lesz...

Zimányi pénzt tett az asztalra.

– Egyedül vagyok... eljatszogatok vele... ez lesz az én karácsonyom...

Diót hozatott a kocsmárossal, s a mókus észre sem vette, amikor gazdái elköszöntek.

– Zimányi kucsmáját a mókus mellé tette, hátha elálmosodik.

– Hozass még egy üveggel, Tallér, diót is.

– A mókus megszagolta a bort, s a diót a kucsmába hordta.

– A cimbalom halkan zengett. Künn hullott a hó, nyári kórószálak álltak az utak mellett, valahol messze csengett egy szánkó, varjak aludtak a jegenyéken, a hidak alatt susogott a víz, mintha mesét mondana az öreg hídlábnak.

Zimányi hazaindult. Zsebre rakta a diót és a mókust is.

– Ehetsz útközben is, ha akarsz.

Lassan lépegetett hazafelé. Az út, mint a bársony. Botja nem koppant, arcára hópehely esett. A falu végén kis erdő s az erdőn túl Zimányi háza. Jó lenne, ha várakozó lámpás intene belőle, de nincs már senkije.

Nem nagy a hó, mégis nehéz a járás, az erdő fái között álmos köd ül.

Megállt, botjával a hora ütött.

– Milyen puha, akár a párna. Hideg sincs.

Azzal leültek az árok mellett. Megcsörrentek a diók, a mókus kiugrott a zsebből, és felszaladt az öregember vállára.

– Ne csiklandozz, te, csak egy kicsit pihenek.

A mókus leugrott a földre. A hónap szabadságszaga volt. Az erdei csend susogni kezdett, s az ágak ugrásra ingerelték. Az árokparton

bodzafa állt, és ijedten ébredt fel, amikor a mókus végigszaladt rajta.

– Mit akarsz?

– Szállást keresek. Az ember elaludt, és én elszöktem... nem tudod, hol találnék szállást?

– Eredj a Bükkhöz.

A mókus átlendült az öreg bükk alsó ágára.

– Azt mondta a Bodza, hogy te adsz nekem szállást.

– Nem adok. Nincs, de ha lenne, se adnék.

– Majd ad más.

De nem adott a Kőris se, a Cser se. Csak az öreg

Tölgy mondta meg kerekén:

– Nem szabad! Ne kérdezd, miért, nem szabad. Különben magam sem tudom, mért, menj, ahonnan jöttél.

Zimányi ekkor már mélyen aludt az árokparton. Azt álmodta, hogy egy hideg kéz nyúl a kabátja alá, de nem a pénztárcáját, a szívét keresi.

Arca sárga lett, feje előrebukott a kínban, hogy megmozduljon, de nem tudott.

A kis mókus ekkor ért oda. Felugrott az öregember

vállára, és lerázta magáról a havat, az öreg nyakába.

Erre már felébredt Zimányi. Mélyet lélegzett, aztán tántorogva felállt. De mi ez a hideg a nyakánál? Odanyúlt, és eszébe jutott a mókus.

– Hát te ébresztettél fel, te? Bizony jó, hogy felébresztettél...

Megkereste botját, és lassan lépegetve elindult hazafelé. Zsebében megzörrenetek a diók, s amikor otthon meggyújtotta a lámpát, körülvették a régi bútorok.

A mókus az ágy karfájára ugrott, leült elgondolkodva,

mert ő sem tudta, hogy mért nem kapott szállást a fáktól. Nem tudta, hogy Zimányinak szíve és zsebe mindig nyitva volt szegénynek, vándornak, mindenkinek, s az ilyen embernek nem lehet elhagyatottan, árokparton meghalni.

Nézte egymást ember és mókus. A kályhában halkán dúdolt a szél, a felhőket elkergette, aztán nagy csend és nagy békesség lett kint és bent.

Aludt az öregember és aludt a kis mókus karácsony éjszakáján.

Éljen a szilveszter!

A szilveszteri bulik mindig jó alkalmat adnak arra, hogy az ember együtt töltsön egy kellemes estét a barátaival. Ez az este, éjszaka arra is alkalmas, hogy számot vessen az adott évről, esetleg elgondolkozzon, min szeretne változtatni.

Kerekesszékes táncsportolóként minden évben részt vettem a szilveszteri mulatságokon, melyeket mi, táncklubosok szerveztünk magunknak. Ugyanis nemcsak a táncparketen voltunk összeszokott társaság, hanem gyakran szerveztünk közös szabadidős programokat, így a szilvesztert is. Mindig próbáltunk teljesen vagy legalább részben akadálymentes helyszínt keresni. Volt, mikor nem egészen sikerült, de ettől sem riadtunk vissza, hanem ha kicsit bonyolult helyzetbe kerültünk, az csak még jobban összekovácsolta a társaságot. A szilveszteri vacsoraasztalnál mindig megbeszéltük, milyen versenyekre készülünk a következő évben, esetleg ki milyen módon szeretné vagy tudná segíteni a táncklub munkáját. Nagyon sokat beszélgettünk a különböző közös élményeinkről is, főleg a külföldi versenyekről. Szinte filmként láttuk magunk előtt a közös, gyakran

komikus élményeinket, s mikor ezeket előhoztuk, mindnyájan a hasunkat fogtuk a nevetéstől. Lévéen szilveszter, a tánc is hozzátartozott az estékhez. Akár diszkóba mentünk, akár a szálloda halljában roptuk, ahol megszálltunk. Természetesen voltak ott mások is rajtunk kívül, de ez nem zavart bennünket, ellenkezőleg. Gyakran táncba hívtuk a többi vendéget is. Némelyikük eleinte csak félve fogta meg a kerekesszéket, nehogy felboruljunk, de egy kis bátorítás után aztán már egyre szívesebben pörgettek bennünket. Még csak azt sem mondhatom, hogy furcsán néztek volna ránk, hogy a kerekesszékesek így buliznak, inkább elismerést láttam a szemükben, hogy így pörgünk, és nem is félünk, hogy felborulunk. Persze néha ez is megesett, de mi csak jót nevtünk a helyzeten, és folytattuk tovább a bulizást. Mikor már meguntuk a nagy zsvajt, elvonultunk valamelyik szobába, és ott szórakoztunk tovább. Volt egy kedvenc játékunk, a barkochba. Az edzőnk francia kifejezéseket mondott nekünk, s ki kellett találnunk a szlovák megfelelőjüket. Ezen szintén rengeteget tudtunk nevetni. Az edzőnk ugyanis ki-

tűnően beszélt franciául, mi viszont nem, így gyakran csak intuitív módon találgattunk. Egyszer kitaláltuk, máskor nem, de ez a játék jó volt nyelvtanulásnak is, mert elsajátítottunk jó pár francia kifejezést. Ő viszont az angol nyelvvel állt hadilábon, így mi angol barkochbát készítettünk neki. Kölcsönösen nevtünk egymáson, ugyanakkor együtt is.

Hamarabb, mint hajnali négy óra, sosem mentünk lefeküdni. Voltunk olyan helyen is, ahol nekünk magunknak kellett elkészítenünk az ételt, ilyenkor mindenki hozott valami saját receptet, ettől még színesebb lett a szilveszter. Kísérőinknek kiváló kondícióban kellett lenniük, hogy a csúszós, fagyos úton tudják tolni a kerekesszéket, mikor mentünk át az egyik helyről a másikra. Pár pohárka után már nehezebben ment, de ezt is mindnyájan humorral vettük. Január elsején mielőtt hazaindultunk, kirándultunk még egyet a környéken.

Nagyon jó szívvel gondolok ezekre a szilveszterekre, és biztos vagyok benne, hogy a többiek is. Akár mi, kerekesszékesek, akár egészséges társaink, akik csatlakoztak hozzánk a táncklubból.

Nagy Júlia



Magyar–szlovák, szlovák–magyar szótár

álláskereső – uchádzač o zamestnanie
 állatasszisztált terápia – animoterapia
 befogadó munkaerőpiac – inkluzívny trh práce
 belgyógyászati kivizsgálás – interné vyšetrenie
 Egészségügyi Világszervezet (WHO) – Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)
 elektrokardiográfia (EKG) – elektrokardiografia (EKG)
 gerincvelő-sérülés – poškodenie miechy
 24 órás vérnyomásmérés – 24 hodinové monitorovanie krvného tlaku
 Holter-(EKG-)vizsgálat (a szív működés 24 órás monitorozása) – 24 hodinové monitorovanie EKG
 izomlazítás – zníženie svalového napätia
 kardiológiai diagnosztika – kardiologická diagnostika
 kiégés (burn out-) szindróma – syndróm vyhorenia
 lelki egészség – duševné zdravie
 Munka- és Családügyi Kutatóintézet – Inštitút pre výskum práce a rodiny
 nyaki erek ultrahangos vizsgálata – ultrazvukové vyšetrenie krčných ciev
 nyílt munkaerőpiac – otvorený trh práce
 plasztikai sebész – plastický chirurg
 rokkantsági nyugdíj – invalidný dôchodok
 sajátos nevelési igény – speciálne výchovno-vzdelávacie potreby
 szív- és érrendszeri betegségek – srdcovo-cievne (kardio-vaskulárne) choroby
 (a) szív működés 24 órás monitorozása (Holter-EKG-vizsgálat) – 24 hodinové monitorovanie EKG
 szívritmuszavarok – poruchy srdcového rytmu (arytmie)
 szívultrahang-vizsgálat – echokardiografické (ultrazvukové) vyšetrenie srdca
 támogatott foglalkoztatás – podporované zamestnávanie
 támogatott foglalkoztatási ügynökségek – agentúry podporovaného zamestnávania
 terheléses EKG – záťažové EKG
 védett munkahely – chránené pracovisko
 védett műhely – chránená dielňa
 vérnyomás- és pulzuszámítás – meranie krvného tlaku a pulzu
 vizeletvizsgálat – vyšetrenie moču

agentúry podporovaného zamestnávania – támogató foglalkoztatási ügynökségek
 animoterapia – állatasszisztált terápia
 duševné zdravie – lelki egészség
 24 hodinové monitorovanie EKG – a szív működés 24 órás monitorozása (Holter-EKG-vizsgálat)
 24 hodinové monitorovanie krvného tlaku – 24 órás vérnyomásmérés
 echokardiografické (ultrazvukové) vyšetrenie srdca – szívultrahang-vizsgálat
 elektrokardiografia (EKG) – elektrokardiográfia (EKG)
 chránená dielňa – védett műhely
 chránené pracovisko – védett munkahely
 inkluzívny trh práce – befogadó munkaerőpiac
 Inštitút pre výskum práce a rodiny – Munka- és Családügyi Kutatóintézet
 interné vyšetrenie – belgyógyászati kivizsgálás
 invalidný dôchodok – rokkantsági nyugdíj
 kardiologická diagnostika – kardiológiai diagnosztika
 meranie krvného tlaku a pulzu – vérnyomás- és pulzuszámítás
 otvorený trh práce – nyílt munkaerőpiac
 plastický chirurg – plasztikai sebész
 podporované zamestnávanie – támogatott foglalkoztatás
 poruchy srdcového rytmu (arytmie) – szívritmuszavarok
 poškodenie miechy – gerincvelő-sérülés
 srdcovo-cievne (kardio-vaskulárne) choroby – szív- és érrendszeri betegségek
 Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) – Egészségügyi Világszervezet (WHO)
 syndróm vyhorenia – kiégés (burn out-) szindróma
 speciálne výchovno-vzdelávacie potreby – sajátos nevelési igény
 uchádzač o zamestnanie – álláskereső
 ultrazvukové vyšetrenie krčných ciev – nyaki erek ultrahangos vizsgálata
 vyšetrenie moču – vizeletvizsgálat
 záťažové EKG – terheléses EKG
 zníženie svalového napätia – izomlazítás

Megrendelőlap

Megrendelem a **Carissimi** című **ingyenes folyóiratot** példányban az alábbi címre:

NÉV/INTÉZMÉNY: _____

CÍM: _____

Telefon:

Dátum:

Aláírás:

A megrendelést a következő címek egyikére kérjük:

Levélcímünk: **Carissimi, Bučinová 14, 821 07 Bratislava.** E-mail: **carissimi.lap@gmail.com.**

Köszönettel fogadjuk, ha támogatják lapunkat. Kedvezményezett (názo v účtu): Carissimi n. f.

Számlaszám (č. účtu): IBAN: SK95 5200 0000 0000 05345665, BIC/SWIFT: OTPV SK BX, variab. symbol: 1111.



TELJES KÖRŰ UTAZÁSI SZOLGÁLTATÁSOKAT NYÚJTUNK MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK SZÁMÁRA



KÖVESSEN BENNŰNKET A FACEBOOKON:



Kiadványunk a KCSSZ és a Carissimi Nonprofit Alap
együttműködésével jelent meg.
További támogatóink: a Szlovák Köztársaság Kormányhivatala
(Realizované s finančnou podporou Úradu vlády Slovenskej
republiky – program Kultúra národnostných menšín 2016.),
Bethlen Gábor Alap, OTP Banka.



BETHLEN GÁBOR
Alap





OPEL HANDYCARS

AKADÁLYTALAN, SZABAD MOZGÁS.

Mozgáskorlátozott személyek mobilitásprogramja.

Opel Márkabiztosítás Opel Pénzügyek

www.opel-handycars.sk

Átlagos üzemanyag-fogyasztás és CO₂-kibocsátás: 3,8–7,3 l / 100 km, 99–163 g/km.



Megértő magyar szó, nincs egyedül a bajban!

Éjjel-nappal hívható telefonszámunkon magyarul fogadjuk a hívását, ha a bajban, kétségbeesésében egy kívülálló személy névtelen segítségére van szüksége.

Telefonszámaink:

0918 500 333 (Orange)

0904 500 338 (T-Mobile)

A hívás nem emelt díjas.

