

Carissimi

Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek

XIV. évfolyam, 2023/3., szeptember



A társadalom peremén –
autistaotthon Ógyallán
Könnyen érthető képek készítése
Tánc-, mozgás- és zeneterápia
A remény bajnokai

Rendhagyó versfesztivál Taksonyfalván. Írásunk a 24–25. oldalon (Széles Anita és Tóth Erika felvételei)



Tartalom

Rácz Jolán: A gyengék erősebbek Látogatóban az ógyallai autistaotthonban	3 4
Havasi Ágnes – Tóth Mónika – Fekete-Szabó Viola – Erdélyi Andrea: A pedagógusoknak (is) dolguk van a komplex kommunikációs igényű emberekkel, I.	9
Horváth Péter László: Könnyen érthető képek készítésének szabályairól	12
Farkasné dr. Gönczi Rita: Könnyen érthető kommunikáció, egyenlő esélyű hozzáférés	15
Buzgó Menyhart Annamária: A tánc- és mozgásterápia, II.	17
Nagy Anikó: Kokas-módszerrel a sérült gyermekekért	19
Beszámoló a Sárga Rózsa családi táboráról	20
Dunkel N. Norbert: Betekintés – szakosított nappali ellátás	21
Major Árvácska: „...ha nem mozdul, eljut úgy is...”	22
Széles Melánia: Rendhagyó versfestéssel Taksonyfalván	24
Bemutatjuk a Never Give Up gospel-kórust	26
Reiter Flóra: Majka tudja...	28
Závodszyk Veronika: He-lyes ülés gyermekkorban	30
Paragrafus – Köböl Tibor rovata	31
Kocsis Károly: Filmek – akadálymentesen	32
25 éves a Máncse	33
Sztakó Zsolt: Üldöznek a liftek	34
Magyar-szlovák és szlovák-magyar szótár	35

Címlapkép: Balla Igor, a Kobold zenekar vezetője a versfestésvál résztvevőivel

Carissimi – Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek. Kiadja a Szlovák Humanitárius Tanács (vydáva Slovenská humanitárna 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: Mgr. Köböl Tibor szociális tanácsadó, Izomsorvadásos Betegek Országos Szervezete, tel.: 0948 046 672; PaedDr. Strédl Terézia PhD pszichológus, gyógypedagógus, a Selye János Egyetem oktatója. Grafika, tördelés: Nagy Attila. Nyomja: Valeur Kft., Dunaszerdahely. Terjeszti: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s. Levélcím: Carissimi, Bučinová 14, 821 07 Bratislava. Telefon: 0907 812 236. E-mail: carissimi.lap@gmail.com. Honlap: www.carissimi.sk. Ingyenes kiadvány. Megjelenik negyedévente 1300 példányban. A következő számunk decemberben jelenik meg. ISSN 1338-2438, ISSN 1338-2446 (online). Engedélyezési szám: EV 3982/10. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.



Rácz Jolán

A gyengék erősebbek,

mindig is ők az erősebbek. Tudják, hogy gyengék, ezért erősnek kell lenniük. Dacolnak az erőtlenséggel, mert gyengék. Logikus. Nincs siránkozás, nincs alkudozás, ez van, és kész. Elég hosszú idő telt el azóta, hogy letisztuljanak bennem a történetek, az érzéseim, mint az óbor a hordóban.

Már egy éve ennek. Vasárnap kora délutáni csend, elmaradt válaszaimat törlesztettem éppen. Ritka nyugalom szigete az otthonunk. Ebbe dördült bele a „jaj, fáj, elestél”. Ettől rettegtem egy ideje, hogy bekövetkezik. Újabb törés. Ugyanazon a lábon, mint harminc éve. Felemelni nem tudjuk. Hívom a gyorsmentőt, mondom az adatokat. „Ten, kto tam vykrikuje” (‘az, aki ott kiabál’), nyilallnak belém a szavak, nem számít, csak jöjjön gyorsan a segítség. A kapunk tárva, apjuk kint az utcán, de elrobog előttünk a jármű. Mi ez, hát hova megy? Újra telefonálok, „nem Šrobárová?”, kérdezi, „nem, az a szomszéd falu, Šrobárovská ulica”, helyesbíték. Honnan tudná Nyitráról? Nem egy az anyanyelvünk. Nem tehetek róla, hogy a történelmi utcanevet Szilos újabb nevére cserélték. Rögzítették, mondom, biztosan helyesen diktáltam, bár kritikus helyzetben az ember agya leblokkol, csak az anyanyelvét tudja helyesen használni. Mindegy. Nem ragaszkodom az igazamhoz, most nem.

Fiam lába már labdányira nőtt, itt vérzik el, sóhajtom. Úszik majd megint a műtő, mint harminc éve. Lehet majd futkosni, kapkodni. Gyűlölöm a kék villogást, ezt a fülsiketítő visítást, kapcsolják már ki... Vele kell mennem, „nyugodjon meg...”, „neki van rám szüksége”, mondom. Míg a baleseti sebészetre érünk, minden reményem elhalt. Nincs már bennem tűz, csak hamu. Feladom. Fájdalmat sem érzek, pedig úgy szeretném átvenni tőle! Nem akarok remélni, nem akarok csalódní. Röntgen, újabb kórkép a sok mellé, darabos törés a combcsonton, műtétet igényel. Elsőszülöttem itt fekszik tehetetlenül a hordágyon a feltámadás napján. És nekem elfogyott minden erőm, vele kell maradnom, ismételem itt is. Azt hittem, nem virrad fel a másnap, de felvirradt, itt nagyon is korán. Első nap műtenek a frissen átadott egységben a komáromi Agel Kórházban. Lassabban megy minden, keresik az eszközeiket, egymást. Délután kerül ránk a sor. Hívom a lányomat, vigyen haza a legszükségesebb dolgokért. Éppen hazaérünk, amikor megcsördül a telefon, a kórházból hívnak, azonnal jöjjenek vissza. Ekkor állt meg másodszor a szívem huszonnégy órán belül. „Nincs aláírva a műtési beleegyezés.” De jó, gondoltam, és szédülten kapaszkodtam meg a korlátban. Visszamentem, aláírtam, mindenért vállalom a felelősséget, mint eddig is. Este fél tízre hozták vissza a szobára, jéghideg volt, ment a klíma a műtőben. Takargattam, dörzsölgettem. Éjjel többször átázott a műtési hely. Annyira rikítóan hófehér lesz a kórházi ágynemű vértől átitatva, hogy hihetetlen. Fiam retteg a vértől.

(Folytatás a 4. oldalon)

Neki az halál. Másnap hallom, hogy nehezen szedi a levegőt, jelzem, újabb röntgen, tüdőgyulladás, hála Istennek, gondolom, nem embólia. Néha kimegyek a folyosóra, ha nem lát, kicsit alábbhagy a panaszkodása. Az ablakba könyökölve nem a kék eget, a báránnyelvet vallatom, tekintetem a sebészeti talán százéves épületének omladozó vakolatát, a rozsdás csatornavasat simogatja, az elmúlás hangulata telepszik a lelkemre. Magányos vagyok, és reménytelen, nem látom a jövőt, a holnapot sem. Mi lesz velünk, hogy állunk helyt? A derekam nyilall, nehéz a fiunk. Sokat énekelek, szavak nekik. Mondom, apa, a testvére várják otthon. Érzem szavaim erőtlenségét. Egyszer csak olyat kezd, amit itt nem vettünk elő. „Talpra magyar, hí a haza, itt az idő, most... most ... most” ismétletgeti, de nem folytatja. Nem mondja ki a most után a sohat. Olyan nem lehet,

hogy soha, nem kétesélyes számára a dolog. Talpra kell állnia, erre biztatja magát a költő szavaival. Van más számtalan kedves idézete is, amit emlegetni szokott, nehéz helyzetekben. Ének: „Óh, Sion, ébredj, töltsd be küldetésed”, vagy a Szentírásból: „Ébredj, Sion, szedd össze erődet”. De most nem ezeket mondja. Neki most talpra magyar! Fel kell kelnie az ágyból, mégpedig a talpára, nem mindegy, hogy hordágyra, vagy kerekesszékre, neki talpra kell állnia. Ő erősített engem, szégyenkezve látom.

A héten megtörtént az egyéves kontroll, soron kívül hívtak be, a szakember kíméletes, empatikus, legyen áldott! Ígéretes a gyógyulás, mondja szelíden. A hosszú fém a combcsontban szépen beágyazódott, a csavarok nem „migrálnak”. (Legalább azok nem.)

Köszönjük.

Ezt csak szívből lehet csinálni

Látogatóban az ógyallai autistaotthonban

Évekig gyermekkrízisközpont, majd 2009 és 2018 között anyaotthon működött Ógyallán a főút mellett. Az állami fenntartású anyaotthonok megszűnésével Nyitra megye önkormányzata felújította az épületet, és 2022 márciusában autizmussal élő gyermekek és felnőttek ellátására szakosított intézményt nyitott benne. Negyvenhét alkalmazott – ebből harminckilenc szakgondozó, gondozó, egészségügyi dolgozó – tizenkilenc kliensről gondoskodik; tízen a tartós bentlakásos formát, kilencen a nappali ellátást veszik igénybe. A legfiatalabb 8, a legidősebb 45 éves. Kétnyelvű intézmény, mindenki az anyanyelvén, magyarul vagy szlovákul beszélnek.

Egy viharos nyári délelőttön érkeztem. A felhőszakadás az udvarról az épületbe kényszerítette a klienseket, segítők találhatnak nekik elfoglaltságot.

Az igazgatónő, **Angelika Hajnóková** kedvesen fogad. Készségesen mutatja be az otthont, szeretettel beszél a kliensekről, de a nehézségeket sem

hallgatja el. Hiánypótló intézményről van szó, minden járásban szükség volna ilyen kis létszámú autistaotthonra. A gyermek nő, fejlődik, egyre erősebb lesz, a szülők lelki- és fizikai ereje pedig fogyatkozik. Aggódva gondolnak a jövőre. Megpróbálják gyermeküket elhelyezni valahol, de olyan intézményt, ahol megfelelő számú és szakképzetszerű személyzet gondoskodik róla, keveset talál, s ha talál, a hosszú várólista miatt kicsi az esély a bekerülésre. Ógyallán a legsúlyosabb, a VI. fokozatú rászorultsági csoportba tartozó eseteket fogadják be, és lényegében mindegyik kliensüknek vannak agresszív megnyilvánulásai. Autizmusukon kívül értelmi fogyatékoságuk és más járulékos diagnózisuk is van, de az autizmus kezelése a legnehezebb. Az igazgatónő legfontosabb feladatának az alkalmazottak folyamatos továbbképzését tartja, hogy a legújabb ismeretek birtokában végezhesék munkájukat. Mivel Csehország jóval Szlovákia előtt jár az autizmus problémakörének kezelésében, prágai okta-

tókkal működnek együtt. Kapcsolatban vannak privigyei, pozsonyi ügynökségekkel, a pozsonyi Andreas Autistaközpontba magyarországi oktatókat is meghívhatnak, oda is eljárnak.

– **Negyvenhét alkalmazott, tizenkilenc kliens. Ideális állapotnak mondható.**

– Azért tudunk színvonalas ellátást nyújtani, mert Nyitra megye önkormányzata anyagi hozzájárulásával lehetővé teszi, hogy annyi munkatársat alkalmazzunk, amennyi szükséges. A kliensek közül többen sokkal rosszabb fizikai és mentális állapotban kerültek hozzánk, mint amilyenben most vannak. Más szociális szolgáltató intézményben 20-30 ellátott esik két gondozóra. Nálunk minden kliensre jut egy munkatárs, az adaptációs időben kettő – ilyenkor esetenként háromra is szükség van. Bár a férőhelyek számát huszonhatban állapították meg, az épület nem alkalmas ennyi ember befogadására. Minden szobánk foglalt, ugyanis a klienseket csak egyedül lehet



Angelika Hajniková: „Olyan helyre jövök, ahol szintén szeretnek.”

elhelyezni. A szakirodalom az adaptációs időszakot két hétben határozza meg, nálunk ez évekbe is telhet. Ha a kliens egyedül van a szobájában, tudjuk kezelni az agresszív rohamait, s nem kockáztathatjuk, hogy mellé tegyünk egy még nem adaptálódott szobatársat. Nem tudnánk szavatolni a biztonságukat. A várólistán jelenleg kilencen-tízen vannak, de sajnos, belátható időn belül nem tudunk új lakókat felvenni. Hatéves kortól jöhetnek hozzánk, felső korhatár nincs, életük végéig itt maradhatnak.

– **Előfordult, hogy a szülő meggondolta magát, és hazavitte a gyermekét?**

– Nem. Meg merem kockáztatni, hogy nagyon színvonalas ellátást nyújtunk, de a szülőkkel is foglalkozunk, hiszen bizonyos szemszögből rajtuk is nyomot hagy gyermekük autizmusa. Főleg, ha szétesik a család, és az anya egyedül marad, nagy nyomás nehezedik rá. Találkozókat szervezünk számukra, szükség esetén a rendelkezésükre állok, bármikor jöhetnek. Közösén készítjük el gyermekük egyéni fejlesztési tervét, az elvárásaikat figyelembe véve. Különböző helyzetekben fényképezzük a gyerekeket, hogyan tölti a napját, és elküldjük nekik a képeket. Ha probléma adódik,

nem terheljük vele a szülőt: azért vagyunk itt, hogy megoldjuk. De ha szükséges, akkor természetesen kapcsolatba lépünk vele.

– **Minden szülővel jó a kapcsolatuk?**

– Nincs erkölcsi jogunk ítélkezni, amikor némelyik anyuka elkezd végre »élni«, és nem tud vele betelni. 17 évesen autista gyermeke született, a férje elhagyta, ő meg húsz éven át bezárva volt a gyerekével. Be akarja pótolni, amit elmulasztott. Vannak szülők, akiknek szakember segítségére volna szükségük. Sokszor irreálisak a követeléseik. Amit otthon nem tudtak elérni a gyermekükkel, elvárják, hogy megtanítsuk rá.

– **Hogyan telnek itt a napok?**

– A szomszédos csillagvizsgáló rendelkezésünkre bocsátotta a parkját, még a hétvégeken is használhatjuk. Ott bicikliznek, sétálnak, árnyékban lehetnek. Azokkal, akikkel lehet, gyakran kirándulunk a környéken, elmegyünk más intézmények rendezvényeire. Az autisták jellemzően rossz alvók: két-három órát alszanak, és a szülők sokszor nem akarják elhinni, hogy nálunk a gyermekük végigalszja az éjszakát. Pedig valóban így van. Ugyanis napközben nagyon lefoglaltuk őket; ezt a szülő otthon sem fizikailag, sem lelkileg nem tudja megtenni. Reggel, amikor felkelnek, a szociális rehabilitáció keretében megtanítjuk őket arra, hogy legalábbis részben önállóan tisztálkodjanak. Aki képes rá, munkatársunk felügyeletével megágyaz, letörli a szobájában a port. Étkezéskor maguk mennek az ételért, visszaviszik a tányért... Ez mind mozgás, amely otthon esetleg nem volt meg. Ebéd után két óra pihenő van, a nappalisoknak babzsákokat rakunk szét, a bentlakók a szobájukban pihennek le. Aztán kimegyünk. Mindegyik alkalmazkodunk az egyéni kívánságokhoz. Aki nem akar sétálni, ülhet a padon vagy biciklizhet. Elvisszük őket cukrászdába – oda-vissza egy ki-

lóméter. Kapcsolatban vagyunk a szabadidőközponttal, cégekkel. Marci rájong a kombájnokért, s aratáskor az egyik kombájos megengedte neki, hogy felüljön mellé, és »vezesse« a gépet. El tudja képzelni, mit jelentett ez neki? Utána persze, hogy végigalussza az éjszakát. Igaz, hogy kapnak gyógyszert, de otthon is kaptak, csak otthon nem végeztek pszichikai-fizikai tevékenységet. Arra törekszünk, hogy tevékenység, fejlesztés és pihenés is legyen, de végső soron ők döntenek el, hogy akarják-e csinálni.

– **A kliensek hogyan viszonyulnak egymáshoz?**

– Ez érdekes dolog. Barátságok nem szövődnek. Vagy nem vesznek tudomást a másiktól, vagy nem viselik el egymást. Az utóbbiakat igyekszünk távol tartani egymástól. Inkább a szakgondozójukhoz kötődnek.

– **Nem kevés alkalmazottjuk van, mégis álláshirdetések találhatóak a honlapjukon.**

– Fizikai és lelki szempontból egyaránt nehéz, megterhelő ez a munka, így cserélődnek a munkatársak. Bár a jelentkezőknek előre elmondjuk, mire számítsanak, némelyek nem tudják, mire vállalkoztak. Aztán másnap, egy hét vagy hónap múlva úgy döntenek, hogy nem jönnek többet. Nem sikerül alkalmazkodniuk, tartanak a kliensektől, vagy pedig más elképzelésük volt a teendőkről. Aki azonban legalább három hónapig kibírja, megismeri a gondozottakat, megszokja a munkát, az már itt marad. Ezért van nálunk folyamatos felvétel. Másrészt mi is megválogatjuk, hogy kit veszünk föl erre a nagyon felelősségteljes munkára. Ha úgy tűnik is, hogy minden a legnagyobb rendben van, az alkalmazottainknak állandóan résen kell lenniük. Egyik súlyos állapotú kliensünk kezdetben egyszerre három munkatársunkat is lekötötte étkezéskor, pelenkázáskor, annyira agresszív volt. Mára sikerült elérnünk, hogy egy is elég legyen. Ez idegmunka. A váratlan

dühkitörések a diagnózisból erednek. Volt kolléganő, aki idősotthonból jött hozzánk, mert ott soknak találta a munkát: egy alkalmazottnak húsz emberről kell gondoskodnia, nem bírja emelgetni őket... Azt gondolta, hogy mivel itt kevesebb a kliens, a munka is kevesebb. De: ha az idősotthonban meg kell a szobában öt személyt etetni, ők kivárik a sorukat. A mi kliensünk nem vár. Ha éhes, nem lehet neki azt mondani, hogy egy óra múlva lesz az ebéd. Ő azt mondja, hogy »nem, most«. Ez pszichikailag megterhelő, és sokan csak akkor tudatosítják, mikor már benne vannak. Aztán van, aki munkát keres, és éppen nálunk van szabad hely... Ők sem maradnak. Örölnénk, ha több férfi jelentkezne, mert sokszor van szükség fizikai erőre, de sajnos, nem vonzza őket ez a munka. Bár nálunk más intézményekéihez viszonyítva nem alacsonyok a fizetések, azok maradnak, akik nem a pénzért, hanem szívből csinálják. Van itt egy állandó mag, amelyet, úgymond, örökölttem a krízisközpontból. Mielőtt megnyílt az intézményünk, ezek a munkatársak fél éves szakmai gyakorlaton vettek részt az Érsekújvári Regionális Oktatási és Szociális Központban, hogy megtanulják, hogyan kell autistákkal foglalkozni. Nagyon sok tapasztalatot szereztek. Ezek az asszonyok korábban bántalmazott vagy alkoholista nőkkel, elhanyagolt, bántalmazott gyerekekkel dolgoztak. Megedződtek – ők kibírják.

– És ön hogyan bírja?

– Én korábban egy olyan szervezetet vezettem, ahol gyerekek és fiatal felnőttek érzelmi intelligenciáját (EQ) fejlesztettük, nagy cégeknek segítettünk konfliktusok megoldásában. Az autizmussal is ennek kapcsán találkoztam, amikor civil szervezetek munkatársait képeztünk szülőkkel való foglalkozásra: hogyan lehetnek velük empatikusak, hogyan érthetik meg az EQ segítségével az autizmus

spektrum zavart. Mivel jártam ilyen intézményekben, volt elképzelésem arról, hogy mi vár rám. Szívesen csinálom, szívből. Egyébként is pozitív beállítottságú vagyok. Mindig igyekszem megérteni ezeknek az embereknek a viselkedését, talán a korábban szerzett ismereteimnek köszönhetően is. Arra próbálom vezetni a munkatársaimat, hogy tudatosítsák: a miénk nem szokványos intézmény. Nagyon jó híre van, még a köztársasági elnök asszony is ellátogatott hozzánk. Kitűnő szakemberek dolgoznak itt. Igyekszem távol tartani tőlünk a konfliktusos embereket. Időnként bekerül a kollektívába efféle is, sok rosszat hordoz magában, szétveri a közösséget. Ez ellen harcolok, és ilyenkor nem lehetek engedékeny, eltanácsolom őt.

– Nem adódott olyan helyzet, hogy fel akarta adni?

– Olyan nem, de olyan igen, hogy elbizonytalanodtam. Egyszer nagyon el voltam keseredve. Tudja, az autista is, más gyerekekhez hasonlóan, lehet jól nevelt, vagy nem. Ha meghúzzák a határokat, lehet vele dolgozni, ha nem, akkor nagyon nehéz. Volt egy kisfiú, nagyon súlyos eset. Mindig, amikor megverte az anyukáját, vagy bárkit bántalmazott, úgy próbálták megnyugtatni, hogy elkezdtek csókolgatni. Ennek következtében ha közeledni akart valakihez, ha arra vágyott, hogy szeretgessék, megverte az illetőt. Nálunk ezt nem tehetette. A szülei eltitkolták előlünk, hogy ennyire agresszív. Gyógyszeres kezelést nem kap, mert a szülők nem egyeznek bele. Ha valamelyik kliensünknek dührohama van, pszichikai és fizikai korlátozásokhoz kell folyamodnunk. Pszichikai az, hogy beszélünk hozzá, eltereljük a figyelmét, motiváljuk őt valamivel. Fizikai korlátozást csak akkor alkalmazhatunk, ha a pszichikai nem segített. Úgymond, fizikailag korlátozzuk a szabadságát, lefoglaljuk őt, hogy ne tudjon kárt tenni a másikban vagy saját magában. Erre külön-



Marci, aki rajong a kombájnokért

leges fogások vannak. Minden esetben feljegyzést kell készítenünk; ez adminisztratív terhet ró ránk, de csak így tudjuk igazolni, hogy minden jogi előírást megtartunk. Fizikai korlátozást csak speciális tanúsítvány birtokában alkalmazhatunk. Az összes munkatársunknak van ilyen, bár nagyon drága. Évente kétszer Prágából hívunk szakembereket, hogy az új alkalmazottakat is kiképezzék arra, hogyan lehet az agresszív megnyilvánulásokat gyorsan és biztonságosan megfékezni fájdalom okozása nélkül. A kliens nem tud megmozdulni, de nem érez fájdalmat. Kiskorún azonban csak akkor alkalmazhatunk ilyen fogást, ha gyermekpszichiátertől van írásos felhatalmazásunk. Ez nagyon kényes dolog, a pszichiáterek nem szívesen adnak. Az említett kisfiúnak a pszichiátere sem akar adni. Viszont akkor tehetetlenek vagyunk vele szemben. Bezárkózik a szobába, veri a fejét a falba, és nem mehetünk hozzá, nem foghatjuk meg, nem húzhatjuk el a faltól, mert az már fizikai korlátozás. Ezért nem tudjuk garantálni a saját és mások biztonságát. Egyszer egy munkatársunkat úgy megütötte, hogy négy hónapig betegállományban volt – de utána vissza-

jött, mert szereti a munkáját, és ez fantasztikus dolog. Ekkor volt az, hogy magam sem tudtam, mit kellene tennem. Nagyon sajnálom a kislányt, mert mi tudnánk kezelni, miközben a szülei nem bírnak vele, mert nem jöttek ki számára határokat, és most már nem is fognak tudni: soha nem fog nekik szót fogadni. Mi viszont így nem vállalhatjuk őt, s ezt a szüleivel is közöltük. A munkaügyi minisztérium létrehozott egy speciális felügyelőséget, munkatársai a szociális intézményekbe, otthonokba járnak ellenőrizni. Váratlanul jelennek meg, a nap bármelyik órájában, és az emberi jogok érvényesülését ellenőrzik. Mondok egy példát. Nem tehetünk a kliens ágyára oldalrácsot, mert korlátozzuk a szabadságában. Ahhoz, hogy felszerelhesdük, legalább kétszer le kell esnie az ágyról. Hol van itt a logika? Hogyan tudom akkor őt megvédeni? Vagy ha sétálni mennek, az alkalmazott nem foghatja meg a kliens kezét, mert neki joga van oda menni, ahová akar. Ez igaz, de az értelmi sérült kliensnek bizony meg kell fognom a kezét az ő biztonsága végett. Az ilyen helyzetekre az államnak kellene észszerű megoldást találnia.

– **Hogyan tudja megőrizni a derűjét, kiegyensúlyozottságát?**

– Gyönyörű családom van, három egészséges gyermekem, jó férjem, én ezt úgy fogom fel, mintha valamit törlesztenék. Amit kaptam, azt a boldogságot, amelyben részem van, igyekszem továbbadni azoknak, akiknek kevesebb jutott, és segíteni nekik. Nagyon fontosnak tartom, hogy a ránk bízottak lehetőségeikhez mértén boldogok legyenek itt. És azok is. Arra törekszünk, hogy a lehető legnagyobb mértékben megőrizzük emberi méltóságukat. Úgy viszonyulunk hozzájuk, hogy a szülők biztosak lehessenek benne, hogy gyermekük az otthona után nálunk a lehető legjobb helyen van. Nehéz munka, de érdekes látni a fejlődésüket, minden kis előrelépés-

nek nagyon örülök. Ezek az emberek a társadalom peremén vannak, az állam nem figyel rájuk, pedig szükség volna rá. Még ha súlyos is az állapotuk, hihetetlenül sok szeretetet tudnak adni, és ezt ki is nyilvánítják. Az ablakból integetnek, ha érkezem, vagy rám köszönnek, ha találkozunk az utcán. Érzik, ha a másik szereti őket. Olyan munkám van, hogy elindulok reggel otthonról, ahol szeretnek, és olyan helyre jövök, ahol szintén szeretnek. Ez hatalmas energiával tölt fel. Ettől érzem úgy, hogy van értelme annak, amit csinálok. Tizenkilenc családnak segítek élni, hozzásegítem őket egy kicsit jobb élethez.

* * *

Leczkési Kornélia szociális munkás, a szociális nevelési osztály vezetője a korábbi krízisközpont igazgatója volt. A krízisközpont huszonegy munkatársa közül tízen maradtak, köztük olyan is, aki már harminc éve ezen a területen dolgozik. Leczkési Kornélia szerint problémát az okoz, hogy minden autista más egyéniség. „Ha megtanuljuk, hogy tíz autista milyen, a tizenegyedik biztosan különbözni fog tőlük. Nagyon nehéz munka ez. De pozitív beállítottságú vagyok, mindig azt keresem, hogyan lehet a problémákat megoldani, nem pedig elmenekülni előlük.”

Olga Lengváriová szociális és rehabilitációs szakgondozó is a krízisközpontban dolgozott korábban. „Szívesen foglalkozom emberekkel, szeretem az olyan munkát, ahol mindig történik valami. Nem egyhangú, nem egyforma, gyakran adódik új helyzet, egész életen át tanuljuk. Különböző kognitív tevékenységeket végzünk, aszerint, hogy melyik kliens mit igényel, mi segíti a fejlődését. Szeretik a színes dolgokat. Rajzolunk, kirakós játékokat játszunk. Motiválni kell őket, de nem tárgyi jutalommal vagy édességgel, hanem például azzal, hogy elvisszük kirándulni. Vannak,

akik csak nonverbálisan kommunikálnak, és elutasítanak minden tevékenységet; őket nyugton hagyjuk, majd fokozatosan közeledünk hozzájuk, és újból próbálkozunk. Nagyon fontos, hogy az egyéni igényeket figyelembe véve minden alkalmazott egyformán viszonyuljon a klienshez. Az autisták számára rendszert kell kialakítani. Egyeseknek kommunikációs kártyára van hozzá szükségük. A kártyák sorrendben tartalmazzák a napi tevékenységeket, ezt megjegyzik, aszerint tájékozódhatnak. Szép munka. Sokan tartanak tőle, mert nem ismerik. Mondják, hogy ezeknek az embereknek nincsenek érzéseik. Pedig vannak. Szívesen odabújnak hozzánk, megismergetnek, és van visszajelzés is. A visszajelzés nagyon fontos, mert akkor látjuk a munkánk eredményét. Ők nem mondják, hogy »köszönöm«, de az visszajelzés számunkra, hogy szeretnek itt lenni.”

Anna Hájeková szociális és rehabilitációs szakgondozó eredetileg kulturális területen dolgozott, és a férje, aki fogyatékos gyermekeket ellátó intézetben volt karbantartó, nagy szeretettel mesélt neki ezekről a gyerekekről. „Érdekel, amit mondott, egy pszichológussal is beszéltem, és olvastam is róla. Részt vettem Újvárbán a szakmai gyakorlaton. Megfogott ez a munka, tudtam a gyerekeknek segíteni. Kedvesek, aranyosak. Itt sok képezésen veszünk részt a vezetőségünknek köszönhetően. A nehezebb helyzeteket megtanultuk kezelni. Egy másnak is átadjuk a tapasztalatainkat, elmondjuk, ki hogyan viselkedett aznap. Nem egészen egy éve vagyok itt, de nem jutott eszembe, hogy elmenjek. Ezen én is meglepődtem.”

* * *

Hakszer Ádám Vágsellyéről került az intézetbe. Édesanyja, Hakszer Annamária megnyugvással fogadta a lehetőséget, úgy látja, hogy fia jó helyen van.

– Mikor derült ki Ádámról, hogy autista?

– A hiperaktivitása már két éves kora körül feltűnt. Mivel első gyermek volt a családban, nem tulajdonítottunk neki jelentőséget. A mozgásfejlődésben előbbre volt, mint a korosztálya. Ügyesen biciklizett, lépcsőzött, mászott. Hároméves korában még csak harmadik személyben beszélt magáról. »Kérsz inni?« »Kérsz inni« – volt a válasz. Tipikus volt a szemkontaktushánya is. Az óvodában is látszott, hogy szociális téren le van maradva a korosztályától. A diagnózist hatévesen kapta meg. Ő az az autista, aki a múltban él. A múltat emlegeti, hogy ki mikor mit miért, hogyan mondott. És elvárja tőlem, hogy ugyanazokkal a szavakkal visszamondjam ugyanazt a történetet.

– Tudott dolgozni járni?

– Vállalkozóként meg tudtuk oldani, hogy felváltva voltunk munkában a férjemmel, bár én kevesebbet. De nem voltam naphosszat elszigetelve Ádammal. Nagy könnyebbség volt, hogy mindkét részről mellénk álltak a nagyszülők, és sokat segítettek. Úgy oldottuk meg, hogy Ádám sose maradjon otthon: szocializálódjon. Az alapiskolát Nagyszombatban kezdte, majd kezdeményezésemre Vágsellyén nyílt autistaosztály a speciális alapiskolában. A kötelező tíz osztály után két évig készségfejlesztő iskolába járt. Mikor befejezte, rendszeresen vitük Nyitrára foglalkoztató napközibe. Előny volt, hogy Ádám kétnyelvű. Anyanyelve magyar, de mivel szlovák iskolába kezdett járni, és Sellye is kétnyelvű város, a szlovákkal nem volt probléma, gyorsan fölvette. Osztálytársai nagy része is kétnyelvű. Nem beszél folyamatosan, csak azt mondja meg, kérdésekre válaszolva, ha valamire szüksége van. Az érzéseiről nem tud beszélni. Nem tudja megmondani, hogy mi-

ért viselkedik így vagy úgy, de a lexikális tudása nagyon nagy mindkét nyelven.

– Van neki testvére?

– Igen, egy húga, 14 év korkülönbség van köztük. Utánaolvastam, hogy az autizmusnál genetikai érzékenység is van, igaz, több dolognak kell összeállnia, hogy autizmus legyen belőle, de van. Mondták ugyan, hogy kicsi az esélye, de sok szülőt ismertem, ahol a családban bizony két autista gyerek is volt. Mi is az utolsó pillanatban vállalkoztunk a második gyermekre. Szerencsére ő egészséges.

– Miért döntöttek az intézményes ellátás mellett?

– Az ember sokat gondolkodik, mikor a gyermeke elmúlik húszéves, hogyan lesz tovább. Ádám októberben lesz 29, én elmúltam ötvenéves, nem leszek itt örökké. Már négy-öt éve ezen töprengtem, felmértem a környékbeli lehetőségeket, Magyarországon is voltunk körülnézni, de a lehetőségek nem szólítottak meg. Nem kimondottan autistákra szakosodott intézmények voltak, nagy csoportlétszámmal, várólistával. Először felmerült, hogy saját magunk belevágunk más szülőkkel, de volt előttem egy nagyszombati példa. Már tíz éve próbálnak lakóotthont építeni, de sosem nyernek pályázatot, nem kapnak minisztériumi segítséget. Ha valakinek nincs elég saját pénze ilyesmire, akkor lehetetlen megvalósítani. Így aztán lemondtam róla. Később egy anyukától hallottam a gyallai intézményről, s azt mondtam, hogy ezt meg kell próbálnunk. Kimondottan autistaspecifikus, és magyarul is tudnak. Egyes szobát kaphatott, ez is kivételes lehetőség. Nagyon hálás vagyok a sorsnak, az egész személyzetnek, mert nagyon jól végzi a munkáját. Szívből. Segítőképz, ha valami probléma van, mindig a megoldást keresi.



Ádám az édesanyjával

Ádámot kezdetben hétvégékre hazavittük. Tavaly júniusban lépett be, és október végén kapta meg az állandó státust a tartós bentlakásos részlegen. Háromhetente hazaviszszük hétvégére, közben egy hétvégén szombat délután meglátogatjuk, elvisszük kirándulni, sétálni, cukrászdába. Úgy magyarázzuk neki, hogy a korosztályában az ismerősei, unokatestvérei sem laknak már otthon a szülőkkel, felnőttek, csak látogatóba járnak haza, és ő ezt elfogadta. Abból látom, hogy jól érzi ott magát, hogy amikor vissza kell mennie, nincs vele probléma. Gond nélkül beül az autóba, nem kell őt győzködni.

– Hogyan élnek meg ezt a helyzetet önök?

– Az első év az elengedés éve. Persze, hogy nehéz egy anyának, mert ha valaki hosszú időn át gondoskodik a gyerekeiről, nem egyszerű az ilyen lépés. Másrészt nagyon nagy megnyugvás, hogy most már van egy állandó hely, ahol tudnak róla gondoskodni, ahol magas színvonalú ellátást kap, és jól érzi magát.

Tóth Erika



Havasi Ágnes
Tóth Mónika
Fekete-Szabó Viola
Erdélyi Andrea

A pedagógusoknak (is) dolguk van a komplex kommunikációs igényű emberekkel, I.

Cikkünkben egy, a kommunikációjukban jelentős támogatást igénylő emberek számára kidolgozott, folyamatosan fejlődő, „feltörekvő” módszertant, az augmentatív és alternatív kommunikációt (AAK) helyezzük a középpontba. A cikk Erdélyi Andrea Nézd a kezem! című gesztusnyelvkönyvének újrakiadása és a hozzá kapcsolódó, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógy-pedagógiai Karán (ELTE BGGYK) kidolgozott tréning apropóján született. Ebben az írásban az AAK-s képzések magyarországi előzményeinek tágabb kontextusába helyezve beszámolunk a könyv előkészületeiről és a már lezajlott tréning tapasztalatairól, felvillantva további képzési terveinket.

Alapfogalmak: komplex kommunikációs igény, AAK és kommunikációs támogatás

Komplex kommunikációs igényről akkor beszélünk, ha a kommunikációs és/vagy nyelvi képesség olyan súlyosan korlátozott, hogy korlátozottsága jelentősen nehezíti az adott személy részvételét a társas interakciókban. Ekkor a kifejező beszédet, a beszédmegértést és/vagy a kommunikációs funkciókat olyan alternatív eszközökkel és stratégiákkal szükséges pótolni vagy kiegészíteni, amelyek lehetővé teszik a részvételt, és segítik a személyt mindennapi kommunikációjában s életvitelében. E kommunikációs igény

hátterében leggyakrabban az Alzheimer- és Parkinson-betegség, az intellektuális képességszavar, az autizmus, a stroke és a cerebrális parézis áll (Creer et al., 2016), de a hallás- és látássérült, a siketvak, a beszéd fogyatékos, a mozgáskorlátozott és halmozottan fogyatékos személyek bizonyos csoportjait, illetve azokat, akik egyéb neurológiai betegséggel élnek (pl. ALS), vagy más eredetű kommunikációs nehezítéssel küzdenek, is idesorolhatjuk (Fried-Oken et. al, 2012; Beukelman & Mirenda, 2020).

Vagyis igen heterogén csoportról beszélhetünk, közös azonban, hogy ezekben az esetekben a kommunikáció támogatására a természetes nem-verbális formák mellett az úgynevezett augmentatív és alternatív kommunikációs (AAK) eszközöket kínáljuk (Light & McNaughton 2012; Beukelman & Mirenda, 2020).

Az AAK-s rendszerek a szimbólumok típusa felől nézve magukban foglalnak olyan kommunikációs formákat, mint a valódi vagy miniatürizált tárgyak, különböző képek (például fényképek, vonalrajzok), illetve az ábécé használata; ezeket tapintható szimbólumoknak is nevezzük (Von Tetzchner & Martinsen, 2001). Emellett azokat is idesoroljuk, amelyeket a személy a testével hoz létre, beleértve a vokalizációt, gesztusokat, pantomimot és komplexebb szimbólumrendszerek referenseit, mint a jel-

vagy gesztusnyelvi jelek. Szélesebb értelemben ideérthetők a bazális kommunikáció bizonyos formái és a különböző testjelek, kommunikatív célú mozgások, cselekvések is (Erdélyi, 2005; Mall, 2009). Számos kidolgozott szimbólumrendszer elérhető mindkét típushoz, ilyen például a magyarra is adaptált gesztusnyelvi rendszer (Erdélyi, 2005), a grafikus szimbólumokat tartalmazó – szintén magyar nyelven is elérhető – Boardmaker szoftveren (és online is) futó PCS (Picture Communication Symbols – Képi kommunikációs szimbólumok) képrendszer (Majer-Johnson, 2012; Tobii Dynavox, 2018). A szimbólumrendszerek kevert típusának példája a Makaton (Grove & Walker, 1990), mely képi szimbólumokat és jelnyelvi jeleket egyaránt tartalmaz.

Mint kommunikációtanítási módszertan szintén sokféle stratégia hozzáférhető ma már, pedagógiai szempontból ez igen fontos, de jelen tanulmányba ezt az aspektust nem vesszük bele.

Azt, hogy az AAK a modern pedagógia értékválasztása szempontjából kívánatos gyakorlattá váljon és elterjedjen, egyrészt segíti, hogy az ezredfordulón a fogyatékoságról való gondolkodásban az alapvető emberi jogi kérdések sarkalatossá váltak, s a kommunikáció mint alapvető és általános emberi jog is előtérbe került. (Brady et al., 2016) Másrészt maguk a komplex

kommunikációs igényű személyek és képviselőik egyre tudatosabbak és elkötelezettebbek AAK-val kapcsolatos igényük érvényesítésében, s jelzésével nyomást gyakorolnak mind az oktatási, mind az egyéb szolgáltatásokat nyújtókra az ellátórendszerek javulásának irányába. Harmadrészt pedig a technológiai átalakulás is segíti az AAK elterjedését: eleve magával hozta, hogy a mindennapi kommunikáció természetesebb módjává váltak a vizuális eszközök, emellett a technológia direkt módon is beépül az AAK-s programokba és eszközrendszerekbe. Ugyanakkor az internet mindennapi használata mellett egyre több AAK-val kapcsolatos információ érhető el bárki számára, ami azon túl, hogy információt nyújt, az érdekvérvényesítést is növeli (Light et al., 2019; Győri, Csákvári & Havasi, 2019).

Az AAK-s beavatkozás komplex folyamat: megtervezésekor, illetve az egyénre szabott AAK-s rendszer kialakításakor számos döntést kell hoznunk: hogy milyen szimbólumokat és kommunikációs eszközöket használunk, milyen tartalmakkal, s hogy ezekkel az eszközökkel használójuk hogyan juttatja el majd üzeneteit partneréhez, milyen tanítási stratégiák a legeredményesebbek, hogyan juthat nagyobb részvételhez a személy, és hogyan tud a jövőben gazdagodni a kommunikációja (Nunes, 2015, Havasi, 2022). S bár az AAK-val kapcsolatos tudás sokat fejlődött az elmúlt 40 évben, a komplex kommunikációs igényű emberek mindennapi életében ma még gyakran alig érzékelhető a fent leírt trendek hatása. Ennek egyik oka, hogy a támogatás gyakorlatában még kevés információval és kompetenciával rendelkeznek a szakemberek. A kommunikációfejlesztés (beleértve az AAK-s fejlesztést) részben pedagógiai jellegű tevékenység, ezért a (gyógy)pedagógiának dolga van az AAK-val. Olyan szakemberekre van szükség, akik hatékony módszertani

tudás birtokában folyamatos fejlődést, egyre magabiztosabb és szélesebb részvételt biztosíthatnak a komplex kommunikációs igényű személyeknek, valamint akik képesek a családokat és egyéb szakembert is támogatni, tanácsot adni úgy, hogy az AAK alkalmazása a mindennapi életben, természetes környezetben is jól működjön. Ehhez azonban képzésekre van szükség.

Az AAK-val kapcsolatos magyarországi képzés fontosabb állomásai

Ahhoz, hogy a szakemberek felkészültek legyenek, tehát elengedhetetlen, hogy a gyógypedagógusok képzésében (is) helyet kapjanak az AAK-s tartalmak. Magyarországon az AAK területével az 1980-as évek vége óta aktívan foglalkozik a Bliss Alapítvány, ahol képzési lehetőségek is elérhetőek (korábban 30, ma 44 órás továbbképzés formájában); a fókusz a mozgáskorlátozott, illetve halmozottan fogyatékos személyek kommunikációs támogatása. Az alapítvány vezetője, dr. Kálmán Zsófia a mai ELTE BGGYK (akkor még főiskolaként működött) szomatopedagógia szakirányán is tartott ekkoriban egy kurzust a témában.

Később, az ezredforduló környékére más komplex kommunikációs igényű csoportok szakemberei is beépítették gyakorlatukba az AAK-s módszereket, és a különböző szakterületeken dolgozók „alulról szerveződő”, informális formában megismerték egymást. Kiemelhető két fontos esemény, amely jól segítette, hogy a szakemberek közös nyelvet kezdjenek kialakítani: az egyik az Erdélyi Andrea által a gesztusnyelv hazai adaptációjára összehívott „csapat” közös munkája volt a kétezres évek elején, majd a Fogyatékos Személyek Közalapítvány (ma: Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet, NSZI) által szervezett képzések kidolgozása 2009-ben. A

2010-es évek elejére több 30–60 órás továbbképzés valósult meg (gesztusnyelv, súlyosan-halmozottan fogyatékos, illetve fejlődésmentekben súlyosan akadályozott emberek kommunikációs támogatásával a fókuszban). Bár ezek a képzések az egyes projekt-időszakok után „fiókba” kerültek, fontos szerepet játszottak abban, hogy az AAK-val különböző célcsoportok kapcsán intenzíven foglalkozó szakemberek megismerjék egymás munkáját, és gazdagítsák egymás tudását, egyfajta informális szakmai közösséggé formálódjanak. Ebben az időszakban különböző civil szervezeteknél (Bliss Alapítvány, Autizmus Alapítvány, Magyar Angelman Szindróma Alapítvány, Magyar Rett Szindróma Alapítvány, Kézenfogva Alapítvány) rövidebb tréningek, konferenciák, szakmai napok, workshopok, webináriumok, home trainingek, szülőedukációs és társadalmi tudásformáló programok is szerveződtek az AAK köré, elsősorban az adott szervezet komplex kommunikációs igényű csoportjai támogatásának fókuszával. Emellett több gyógypedagógiai iskola helyi AAK-s munkacsoportokat, műhelyeket működtetett, a mindennapi gyakorlatba is átültetve az AAK-t.

2016-ban elkészült egy országos AAK-stratégia, amelynek egyik pillére a képzésfejlesztésre irányult. A stratégia megvalósítása az elmúlt években a NSZI feladata volt, és többszintű képzést dolgozott ki s valósított meg: segítő szakemberek képzése mellett az AAK-s felmérést, tervezést és beavatkozási stratégiákat is kompetenciájának tudó szakembereket is képzett, sőt egy 100 órás képzés során egy olyan AAK-s tréners csapat is képződhetett, amely továbbviheti az AAK-s tartalmak terjesztését, immár oktatói kompetenciákkal. Az ELTE BGGYK-n a szomatopedagógia mellett az értelmileg akadályozottak pedagógiája szakirányon, majd 2009-es indulása után az autizmus spektrum

pedagógiája szakirányon is hangsúlyosan jelentek meg AAK-s tartalmak. A 2010-es években úgynevezett szakirányközi tárgyként létrejött egy AAK-s alapozó tárgy és egy erre épülő gyakorlati kurzus is. Ekkorra már nyolc, az AAK-ban jártas, elkötelezett oktató közvetítésével zajlottak a kurzusok, többek közt e cikk szerzőiével. Az egyetemen az oktatói csapat tevékenysége mellett kiemelendő dr. Márkus Eszternek az AAK-s tartalmak beemeléséért végzett folyamatos, elkötelezett munkája is.

Mindennek eredményeképpen az AAK-val kapcsolatos ismeretek terjedőben vannak, de – bár az igény igen nagy, a képzések rendkívül népszerűek mind a szakemberek, mind a szülők körében – még messze vagyunk attól, hogy a komplex kommunikációs igényű gyermekek és felnőttek megkaphassák a szükségleteiknek megfelelő támogatást. Noha a korábbi tréningek egy része jelenleg is elérhető, s az elmúlt néhány évben újabbak is napvilágot láttak (például az Egy sima, egy fordított Egyesületnél és a Vadaskert Alapítványnál), valamint a következő tanévtől az ELTE BGGYK-n induló új tanterv is hangsúlyosabbá teszi az AAK-s tartalmakat, dr. Kálmán Zsófia pedig a SOTE felkérésére is indít AAK-s kurzust, továbbra sem látszik olyan áttörés, amely könnyen elérné valamennyi komplex kommunikációs igényű ember „mindennapjait”. A Magyar Angelman Szindróma Alapítvány által szervezett 2022-es, AAK-s szakemberrel folytatott kerekasztal-beszélgetésen éppen a rendszer-szintű képzés hiányosságait emelték ki a résztvevők, mert a jelenleg elérhető képzések fenntarthatósága esetleges, az ismeretek egyenetlenül jutnak el a szakemberekhez (és ezáltal az érintettekhez).



2023-ban az Erdélyi Andrea által jegyzett gesztusnyelvkönyv tartalmi megújítására és újradolgozására nyertünk forrást az ELTE-től, és a hozzá kapcsolódó korábbi akkreditált képzés újraindítására nyílt lehetőség az ELTE BGGYK Gyógypedagógiai Továbbképző Központ (GYTK) keretei között (lásd beszámolómat a következő számban). Az AAK-s szakemberek újbóli közös munkája jó lehetőség volt az AAK-s képzések jövőjéről való gondolkodásra. Reagálva a komplex kommunikációs igényű emberek, családjuk és a szakemberek igényeire, valamint a fentebb említett hiányokra, az ELTE BGGYK GYTK-ban, dr. Havasi Ágnes szakmai koordinációjával előkészítési szakaszban van egy olyan kétféleves szakirányú továbbképzési szak létesítése, amely pedagógiai képzési területen, de tervezetten széles beemelésű: pedagógusoknak, egészségügyi dolgozóknak, szociális szakembereknek, pszichológusoknak vagy IT-szakembereknek egyaránt kínálna alaposabb AAK-s ismereteket. Ennek előkészítéseként elemeztük a hazai képzések és tapasztalatok mellett 14 nemzetközi felsőoktatási AAK-képzés tematikáját, felépítését, összegyűjtöttük az elérhető szakirodalmat, és kidolgoztuk, valamint csaknem negyven AAK-szakemberrel megvitattuk a tervezett képzés első koncepcióját. A képzés reményeink szerint az ismeretek mellett olyan gyakorlati tudás megszerzésére ad majd lehetőséget, amely intézményes, otthoni és közösségi szinteken is lehetővé teszi, hogy

a komplex kommunikációs igényű embereket olyan kommunikációs lehetőségek birtoklásához segítsék a szakemberek, melyekkel a lehető legteljesebb részvételük mindennaposává válik; kidolgozása számos gyakorlati AAK-s szakember bevonásával folyamatban van. Várhatóan 2025 tavaszán indulhat el.

(Folytatás a következő számban.)

A szerzők:

Dr. Havasi Ágnes az ELTE BGGYK adjunktusa, az Autizmus Alapítvány tanára, három évtizede támogatja az eltérő fejlődésű gyermekeket és családjukat. Fő elméleti és gyakorlati érdeklődési területe a kommunikáció támogatása komplex kommunikációs igényű autizmussal és/vagy intellektuális képességgzavarral élő gyermekek körében.

Tóth Mónika gyógypedagógus a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet munkatársa. AAK-szakemberként vesz részt és szerzett komplex kommunikációs igényű személyek kommunikációs támogatását végzi, valamint koordinálja az AAK-eszközkezelő központokat. Gyógypedagógusként évekig foglalkozott látássérült halmozott fogyatékos és siketvak gyermekek fejlesztésével. Intenzíven részt vesz az AAK és a halmozott fogyatékoság témakörében történő képzések fejlesztésében, lebonyolításában.

Fekete-Szabó Viola a Csillagház Gyógypedagógiai Általános Iskola gyógypedagógusa és AAK-szakembere, óraadó az ELTE BGGYK-n. Szakterülete a mozgáskorlátozott komplex kommunikációs igényű gyermekek és családjuk támogatása. Három évtizede dolgozik a gyakorlatban.

Dr. Erdélyi Andrea gyógypedagógus, nyolc évet töltött a gyakorlatban, 24 éve pedig egyetemen oktat. Jelenleg az Oldenburgi Egyetem értelmileg akadályozott pedagógiája tanszék, valamint az Augmentatív és Alternatív Kommunikációs Tanácsadó Központ vezetője.



Horváth Péter László

Könnyen érthető képek készítésének szabályairól

A tisztelt Olvasó a Carissimi 2023. évi első és második számában tájékozódhat arról, hogy

- milyen magyar nyelven elérhető szabályrendszereket használhatunk az egyszerűen/könnyen olvasható és egyszerűen/könnyen érthető információ készítéséhez;
- mit érdemes általánosságban szem előtt tartanunk akkor, amikor elkezdjük alkalmazni a szabályrendszereket;
- milyen nehézségei és korlátai vannak a szabályrendszerek alkalmazásának;
- milyen tipográfiai irányelveket érdemes követni az egyszerűen/könnyen olvasható kiadvány készítésekor.

Ezért azt javaslom, hogy mielőtt belevág a jelen tanulmányban bemutatásra kerülő, a könnyen érthető képek készítésére vonatkozó megfontolások megismerésébe, elevenítse fel a korábban már megjelent cikkekben olvasottakat.

Bevezető gondolatok

Bár valójában a betűk is vizuális információk, ebben a tanulmányban kifejezetten a vizuális magyarázatról, fogalmazzunk összefoglaló módon úgy, hogy a képekről lesz szó. A nem betűkbe kódolt információ legalább annyira fontos része az életünknek, mint maguk a betűk. Gondoljunk például a közlekedési információkra, az épületeken belüli tájékozódást segítő ikonokra vagy akár a képregényekre, de ide sorolhatjuk például a festményeket is.

Sőt, a kötelező iskolai oktatás bevezetése előtti időkből nagyon sok példát hozhatunk fel arra, hogy éppen ezekkel a vizuális eszközökkel juttatták el a fontosnak vagy érde-

kesnek tartott információkat az emberekhez.

A kereszténység tanainak, az evangéliumi történeteknek a terjesztésében játszottak szerepet például a templomban a festmények, a szobrok.

Tasnádi Zsuzsanna a Néprajzi Múzeum 2022-ben megjelent Megérkezünk. Kiállítási katalógus című kiadványában így ír: „A 17–19. századi Európában a képmutogatás műfaja elterjedt vásári látványosság volt, magyarországi megjelenéséről a XVIII. századból vannak adatok. Az előadás kedvelt témái közé tartoztak a tragikusán végződő szerelmi történetek, rablógyilkosságok, természeti katasztrófák és más borzalmas események, melyek többnyire tanulsággal zárultak. A képmutogató egyszerre használta a képet, éneket és zenét. Mondanivalóját állványra akasztott, cégtáblafestő által készített képpel illusztrálta, amelyre pálcával mutogatott, miközben a versbe szedett történetet hangosan mesélte, énekelte. A több kockára osztott vászonképen a figurák és a jelenetek megmosolyogatóan kezdetlegeseek és egyszerűek, ugyanakkor nagyon lényegre törően az események sorrendjében magyarázzák a történetet, hogy a néző képregényszerűen követhesse a narratívát.”

Szőke Mihály a Fogytékosság és Társadalom című folyóirat 2023. évi első számában megjelent, Lakatosból jelnyelvi mesemondó című írásában a képregények fontosságára hívja fel a figyelmet: „Nehezen értem meg az írott szöveget, sok benne a számomra ismeretlen szó. Pontosan emiatt gyerekkoromban sosem olvastam mesét. A képregényeket viszont imádtam, mert a rajzok mindent elmondtak,

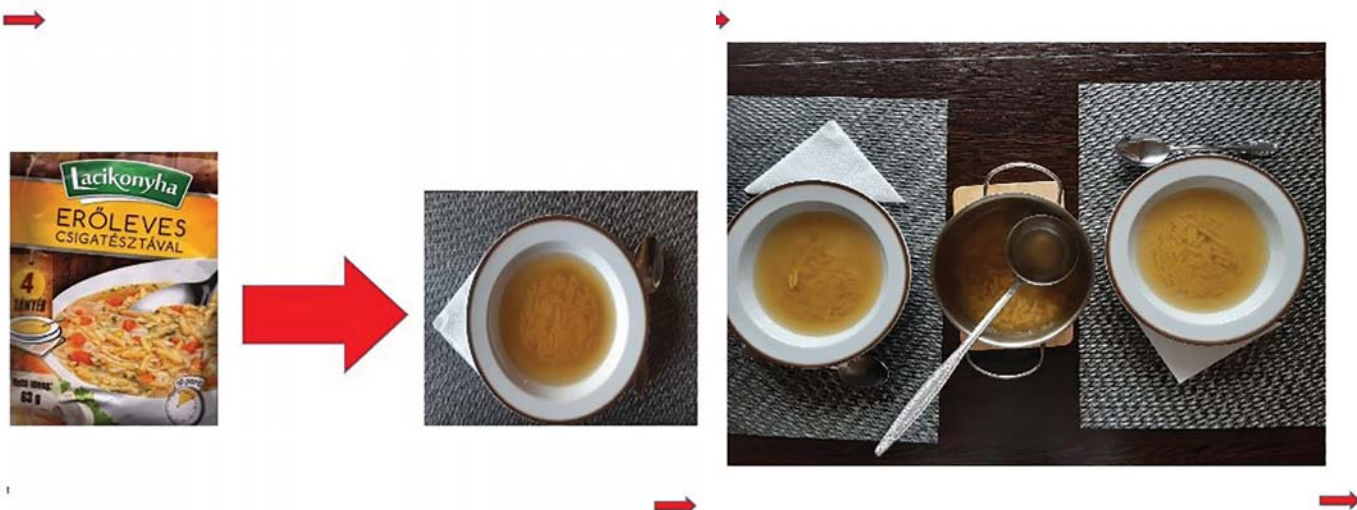
nem kellett a szöveget figyelni. Sokszor a tükör előtt próbáltam leutánozni, amit a képregényekben láttam.”

A továbbiakban 5 pontban szeretném bemutatni az egyszerűen/könnyen értelmezhető képek készítésével kapcsolatos megfontolásokat.

1. Vannak olyan emberek, akik nem tudják megtanulni a betűk olvasását. Ugyanakkor képesek más típusú vizuális információk, például a képek olvasására. Számukra készíthetünk csak képekből álló kiadványokat, így biztosítva az olvasás élményét, az információszerezés lehetőségét.

A szegedi gyógypedagógia szakos hallgatókkal közösen készítettünk például egy csak fényképekből álló kiadványt egy konkrét személynek arról, hogyan kell megfőzni egy konkrét zacskós levest, majd megteríteni hozzá. A kiadványban a szerzők a saját fényképeiket használták fel. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy a fényképek egyértelműsége és konkrétsága végett azokat az eszközöket fotózták, amelyeket a levest készítő személy használ majd a főzési folyamatban. A tapasztalatokról Cziráki Zsolt számolt be a Fogytékosság és Társadalom 2021. évi 1. számában. A tanulmány címe: A könnyen érthető kommunikációról és az önálló életvitelről.

2. Általában azt gondoljuk, hogy az írott szöveg értelmezését segítik a szöveghez illeszkedő képek. A tudományos kutatások eredményei ezt nem feltétlenül támasztják alá. Erről bővebben Rebekah Joy Sutherland és Tom Isherwood A könnyen érthető kommunikáció használatának meg-
alapozottsága értelmi sérült személyeknél – rendszerszintű szakirodalmi áttekintés című tanulmányában olvas-



A nyitó- és a záróoldal A zacskós leves készítése című kiadványból

hatunk, amely a jelen tanulmány szerzője és Ladányi Lili által szerkesztett, Válogatás a könnyen érthető nyelv nemzetközi szakirodalmából című szöveggyűjteményben jelent meg 2021-ben Szegeden a Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadónál.

A létező tudományos vita ellenére fontosnak tartjuk a szöveg értelmezését valóban támogató, profi illusztrációk készítését. Erre jó példa lehet a Petőfi Irodalmi Múzeum kiadásában 2022-ben megjelent Petőfi Sándor – Nógrádi Gergely – Bodonyi Panni: János vitéz. 1–3. ének. Egyszerűen érthetően / könnyen érthetően című kiadvány.

3. Nagyon fontos, hogy megértsük: az írott szöveget helyettesítő vagy kiegészítő vizuális információ (pl. ké-

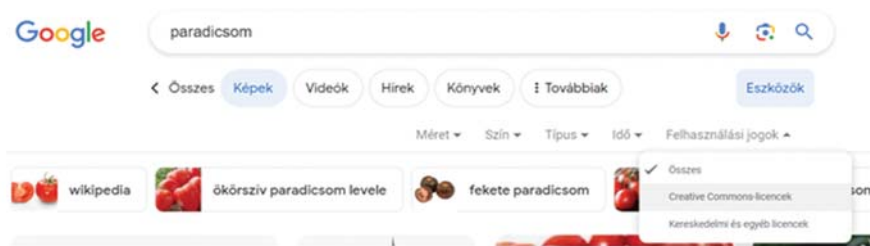
pek) értelmezése nem feltétlenül könnyebb az írott szöveg értelmezésénél. Másképpen fogalmazva: álláspontom szerint a képek értelmezéséhez nem feltétlenül elégséges az írott szöveg értelmezéséhez szükségesnél alacsonyabb nyelvi kompetencia. A „képek” jelentését ugyanúgy el kell sajátítani, meg kell tanulni, mint a betűk és a betűkből összeálló szavak, a szavakból összeálló mondatok, a mondatokból összeálló szövegek jelentését. (Azt hiszem, ennek bizonyítására elegendő a KRESZ-táblákra gondolni.) Erre a célra például külön tanfolyamot szerveznek. Az írott szöveg nyelvi szintjének meghatározását segítő „közös európai nyelvi keretrendszer”-hez hasonlóan a nem írott szöveggént megjelenő

vizuális információ „nemnyelvi szintje” is meghatározható.

Susan S. Johnson és Joanna Cosbey A kezdő kommunikációs rendszer építőkövei című tanulmányukban áttetszősége az értik, hogy mennyire hasonlít a szimbólum az általa képviselt dologra. Átlátszóságon pedig azt, hogy mennyire található ki egy adott szimbólum jelentése a beavatatlan szemnek. Tesznek egy javaslatot a szimbólumrendszerek átláthatóság és áttetszőség alapján felállítható hierarchiájára: a legegyszerűbben maguk a tárgyak értelmezhetők (három dimenzió); ezt követi a tárgyról készített színes fénykép (két dimenzió), majd a tárgyról készített fekete-fehér fénykép. Ha a konkrét jelentés – elvont jelentés „egyenesen” haladunk tovább,



János vitéz, 1. ének, 1–6 versszak; az egyszerűen érthető és a könnyen érthető szövegváltozathoz készített illusztráció



Creativ Commons-licencek a Google-képkeresőben

akkor a tárgyról készített valóságkép és egyre kevésbé valóságkép, a tárgyra, illetve egy-egy lényeges tulajdonságára már csak utaló színes, illetve fekete-fehér rajzok következhetnek. Minél kevésbé áttetsző vagy átlátható (a fogalmak magyarázatát lásd korábban) egy vizuális információ, minél kevésbé konkrét a jelentése, annál biztosabb, hogy meg kell tanulni a jelentését.

Összefoglalva tehát: a nem írott vizuális információ nem lesz önmagában könnyebben értelmezhető a szövegnél. A könnyen értelmezhető „kép” készítéséhez tehát valóban szükségünk lesz szabályrendszerre, irányelvekre.

4. Bár nem célom, hogy a jogszerű felhasználást részletesen bemutassam, erről a kérdéskörrel szeretnék röviden szólni. Ha a képfelvételre, képhordozóra vonatkozó törvényi előírások bővebben érdeklik Önt, javaslok, hogy tájékozódjon a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. magyarországi, illetve a 185/2015-ös sz. szlovákiai törvényben.

Egyértelmű, hogy jogszerűen tudja felhasználni egyszerűen/könnyen érthető kiadványokhoz az Ön által készített fényképeket, rajzokat. Ebben az esetben a szerzői jog és a képek, rajzok

felhasználásának és a felhasználás mások számára történő engedélyezésének a joga Önt illeti meg.

Ha az internetről szeretne képeket felhasználni, akkor a következő három lehetőségre szeretném felhívni a figyelmét:

a) A Google-képkereső alkalmazásával megtalált képek nem biztos, hogy szabadon felhasználhatók. Ugyanakkor a Google-képkeresőnek van egy kifejezetten erre a célra készített szolgáltatása. Keressünk rá például a paradicsom szóra, és válasszuk a menüsorban a Képek menüpontot. Most keressük meg az Eszközök menüpontot, és kattintunk rá. A következő sorban megnyíló almenüsorban az utolsó felirat a Felhasználási jogok menüpont lesz, amelyre kattintva három lehetőség nyílik meg. A Creative Commons-licencek opciót választva jelennek meg azok a képek, amelyeket szabadon felhasználhat.

b) A pixabay.com/hu/ is olyan médiawebhely, amely fényképek, illusztrációk, vektorgrafikák, filmfelvételek, zene és hangeffektusok megosztására szolgál. Ezek a feltöltők egyéni Pixabay-licenciái alapján általában ingyenesen felhasználhatók. A tárhely

egyik előnye, hogy vektorképeket is letölthetünk. A vektorképeknek egyfelől nincs hátterük, másfelől anélkül kicsinyíthetők és nagyíthatók, hogy romlana a minőségük.

c) Bár több, kifejezetten a fogyatékoságügyben alkalmazott képtárat ismerünk, itt és most a spanyolok arasaac.org oldalára szeretném felhívni a figyelmet. Az oldalnak magyar nyelvű alrendszere is van. A képtár egyik előnye, hogy az itt talált képek – ingyenes regisztráció és bejelentkezés esetén – mappákba rendezhetők, és szabadon átalakíthatók.

5. A Magyarországon használt, magyar nyelven elérhető szabályrendszerek képek készítésére vonatkozó javaslatai – álláspontom szerint – csak kiindulási alapként használhatók. Ezek a javaslatok ugyanis nem egyértelmű szabályok. Nézzük akkor ezeket a javaslatokat!

a) Az Inclusion Europe Információ mindenkinek című, 2009-ben megjelent szabályrendszerében az alábbi tanácsokat olvashatjuk:

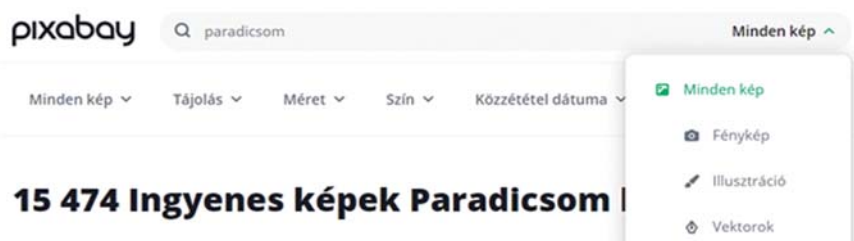
- „Mindig figyeljünk arra, hogy a képek is azoknak szóljanak, akiknek az írás. Például kerüljük a gyermekeknek szóló képek használatát, ha felnőtteknek írunk.”

- „Mindig jó minőségű és éles képet válasszunk. Könnyen érthető, amely illik a szöveghez, és segíti az értelmezését. Például ellenőrizzük, hogy a képek jó minőségűek, és csak egy dologra utalnak.”

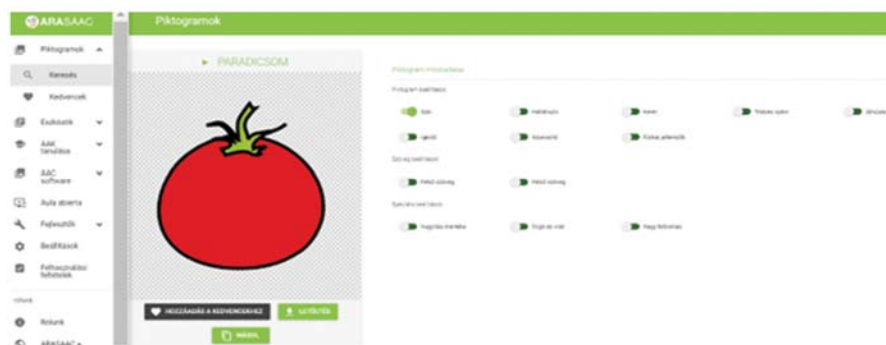
- „Azonos dolgok megmagyarázásához használjuk ugyanazokat a képeket.”

- „A képek használatának több módja van. Például tehetünk 1 vagy 2 illusztrációt a bekezdések mellé. Ezek segítenek megmagyarázni, hogy miről szól a szöveg.”

b) A Könyvtári Egyesületek és Szervezetek Nemzetközi Szövetsége (IFLA) 2010-ben megjelent Irányelvek a könnyen olvasható szövegekhez című kiadványában pedig az alábbi javaslatokkal találkozhatunk:



Pixabay-képkereső



A spanyol ARASAAC weboldal

• „Gyakran hallhatjuk, hogy egyetlen kép száz szóval is felér. A könnyen érthető termékek esetében a valóban **magyarázó erejű** illusztrációk sokszor még fontosabb szerepet játszanak, mint más típusú kiadványok esetében. Egy olyan kép, amely **konkrétan ábrázolja** azt, amiről a szövegben olvasunk, segíti a megértést, és egyértelművé teszi az üzenetet.”

• „A képek akár **ki is egészíthetik a szöveg tartalmát**. Sokat vitatott téma, hogy vajon a könnyen érthető szövegekben hogyan lehet jól és megfelelően használni az elvont jelentéstartalmú (absztrakt) képeket.”

• „A vizuális elemeket (képeket) sokféleképpen lehet értelmezni. A tapasztalat azt mutatja, hogy egyes absztrakt képek mégis hasznosak lehetnek a könnyen érthető termékek

célcsoportjának, így az értelmi sérült személyeknek is, annak ellenére, hogy ők többnyire konkrét módon értelmezik az őket körülvevő világot. Egy absztrakt kép szemléltetheti a tartalomhoz kapcsolódó hangulatokat és érzelmeket, ezért nagyon fontos, hogy **a kép valóban összhangban legyen a szöveggel.**”

• „Egy olyan kép, amely nem a tartalomhoz illő hangulatot áraszt, megtevesztő lehet az olvasáshoz magas támogatást igénylő személyeknek. **Az illusztrációknak minden esetben szorosan kell kapcsolódniuk a szöveg tartalmához.**”

Jelen tanulmány készítésekor egyetlen olyan, 82 oldalas kiadványt ismerek, amelyik kifejezetten az egyszerűen érthető képek készítésének

irányelveiről szól. A kiadvány 6 fejezetből áll: Bevezetés, Egyszerűen érthető kép készítése, A kép és a szöveg értelmezése, Az egyszerűen érthető kép jellemzői, Az információ hatékony közvetítése, Emberek ábrázolása. A Finnországban 2023-ban finn nyelven megjelent kiadvány szerzői: Kaisa Kaatra és Anne Ketola. (Címe: Selkokuvaopas/Útmutató „egyszerűen érthető” képek készítéséhez; kiadó: Selkokeskus / Kehitysvamma-liitto ry.) A szerzők és a kiadó engedélyével a kiadvány magyar nyelvre fordítása és kiadásra történő előkészítése folyamatban van. Nagyon bízunk abban, hogy hamarosan az érdeklődők rendelkezésére tudjuk bocsátani.

Ezzel az egyszerűen/könnyen érthető képek készítésére vonatkozó megfontolások végére értünk. Tekintettel arra, hogy ezen a területen kifejezetten kevés tudományosan alátámasztható ismerettel rendelkezünk, külön köszönettel vesszük, ha megosztja velünk a gondolatait, tapasztalatait a Carissimi e-mail-címén: carissimi.lap@gmail.com.

Sok sikert kívánunk a munkájához!

(A szerző főiskolai docens, a váci Apolló Vilmos Katolikus Főiskola oktatója.)



Farkasné dr. Gönczi Rita

Könnyen érthető kommunikáció, egyenlő esélyű hozzáférés

Magyarországon immáron harmadik alkalommal került sor a Könnyen érthető kommunikáció – Könnyen érthető élet honlap (www.konnyen-ertheto.gonczirita.hu) műhelyének és az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának együttműködésével rendezett Könnyen érthető kommunikáció, egyenlő esélyű hozzáférés

című nemzetközi szakmai konferenciára. A június 9-én az online térben folyó tanácskozássra 133-an regisztráltak.

A konferencia alap gondolatát 2021-ben láttam reálisan megvalósíthatónak, amikor a kar gyógypedagógia-tanár mesterképzési szak Egyenlő esélyű hozzáférés, akadálymentesítés

című kurzusának felelősi munkáját átvettem. Honlaptulajdonosként megláttam a lehetőséget régóta dédelgetett konferenciaálmom megvalósítására egy olyan kurzus zárásaként, ahol a könnyen érthető kommunikáció (KÉK) mint fő elem jelent meg. A kar vezetőségének engedélyével és az oktatótárs bevonásával három évvel ez-

előtt indult el a már akkor is külföldi előadókat bekapcsoló szakmai tanácskozássorozat.

Minden évben a könnyen érthető kommunikáció egy területe kerül fókuszba. Az első konferencia a KÉK általános jellemzőiről, a második a támogatott döntéshozatalhoz kapcsolódó hatásáról szólt, idén pedig a nyelvtudomány aspektusa kapta a hangsúlyt. A rendezvényen felszólalnak a témában dolgozó szakemberek, tapasztalati szakértők, tudományos kutatók, így valóban közösségi együttgondolkodásról beszélhetünk.

A könnyen érthető kommunikáció határtudományainak rövid bemutatásával nyitottam meg a tanácskozást. A résztvevőkkel szófelhőt készítettünk a KÉK társtudományairól, melyből kiderült, hogy a válaszadók számára a nyelvtudomány, a pszichológia, az informatika, a jogtudomány és a pedagógia a legrelevánsabb kapcsolódási irány. Második előadásomban a könnyen érthető kommunikáció alkalmazását mutattam be a Gödöllői Városi Múzeum Gödöllő a frontvonalban című időszaki kiállítása kapcsán. A tárlat információi könnyen érthető kommunikációval is hozzáférhetők; a kapcsolódó KÉK-lektori munkáról a debreceni Immanuel Otthon és Iskola önértékesítő csoportjának tapasztalati szakértői beszéltek videóban. Az előadás végén kitértem a Magyar Nemzeti Múzeum és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet Nyitott terek – inkluzív múzeumok című, egyenlő esélyű hozzáféréssel kapcsolatos programjára.

A konferencia további részében dr. habil. Dobos Csilla, a Miskolci Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara Modern Filológiai Intézete Alkalmazott Nyelvészeti és Fordítástudományi Tanszékének egyetemi docense a fordítástudomány szempontjából elemezte a könnyen érthető kommunikációt, és hangsúlyozta a közös terminológia kialakításának

szükségességét. Bús Ágnes, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskolájának doktoranduszhallgatója a KÉK célcsoportjának bővítéséről tartott rövid előadást. A finn Leelaura Leskelä, a Finnish Centre for Easy Language vezetője bemutatta a hazájában folyó szóbeli KÉK-kel kapcsolatos kutatást. Tatjana Knapp a szlovéniai könnyen érthető kommunikáció helyzetét tárta a résztvevők elé, különös tekintettel a múzeumi egyenlő esélyű hozzáférés biztosításának lehetőségeire. Az angol nyelvű előadásokat Svasics Carmen tolmácsolta magyarra. Dr. Horváth Péter László, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola főiskolai docense a könnyen érthető nyelv irodalmi felhasználásáról tartott előadást. Az ÉFOÉSZ munkatársai: Sallai Ilona, Bercse László és Czákó Tibor a tavalyi konferencia témájához kapcsolódóan bemutatták, hogyan segíti a KÉK a támogatott döntéshozatalt. Ladányi Lili és Magyar Ágoston, a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának munkatársai a könnyen érthető kommunikáció szabályozóiról szóló összehasonlító elemzésüket ismertették. A tapasztalatok szerint nemzetközi gyakorlat, hogy a nemzetek a saját nyelvükre vonatkozó egyéni keretrendszer alakítanak ki és használnak.

A nemzetközi konferencia előadásainak PPT-bemutatója elérhető a <https://konnyenertheto.gonczirita.hu/konnyen-ertheto-konferencia/3-konnyen-ertheto-kommunikacio-konferencia/> linken.

Délután Kovács Krisztina, az ELTE Speciális Hallgatói Ügyeket Támogató Irodájának (SHÜTI) vezetője, egyetemi fogyatékosügyi koordinátora az EESI-Digi projektet ismertette, melynek célja a fogyatékosággal élő egyetemi hallgatók digitális kompetenciáinak fejlesztése, hogy hatékonyabban tudjanak kommunikálni. A

projektről a <https://eesidigi.com/> oldalon található részletesebb információ.

Az ELTE BGGYK gyógypedagógia-tanár mesterképzés hallgatói nyolc előadáson keresztül mutatták be az egyenlő esélyű hozzáféréssel kapcsolatos projektjeiket. Foglalkoztak az egyetemes tervezéssel, az autizmussal, az ADHD-val, a könnyen érthető kommunikációval, a látássérült és a siket személyek egyenlő esélyű hozzáféréseinek témakörével. A projektek felkészítő szakemberei az ELTE BGGYK gyógypedagógia-tanár mesterképzés oktatói voltak.

Álljon itt a konferencia résztvevőinek visszajelzéseiből egy, amely érzékelteti a rendezvény hangulatát:

„A KÉK iránt érdeklődő laikusként fantasztikus délelőttöt töltöttem a közösségben. Az előadók hatalmas szak tudása alapul szolgál a kommunikáció nyitottá tételének azokhoz is, akiknek ez valamilyen nehézséget okoz. A színes témakörökből sok új információhoz jutottam. Köszönöm, és a munkájukhoz további sok sikert kívánok!”

A könnyen érthető kommunikáció, egyenlő esélyű hozzáférés című nemzetközi szakmai konferenciáról tanulmánykötet készül. Egyéves csúsztatással elérhetők lesznek online formában. A 2021-es konferencia kötete már megjelent, s megtalálható a könnyen érthető kommunikációval foglalkozó szakirodalom gyűjteményében: <https://konnyenertheto.gonczirita.hu/kek-tartalmak/szakirodalmak/>. A 2022-es konferenciáé az év végére készül el.

Bátorítom a kedves Olvasót, hogy a könnyen érthető kommunikációval kapcsolatos szakmai tartalmakat ossza meg a honlappal, így komoly szakmai és alkalmazási online könyvtár állítható össze.

(A szerző egyetemi adjunktus – ELTE, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar.)



Buzgó Menyhart Annamária

A tánc- és mozgásterápia, II.

A pszichomotricitás elemei a tánc- és mozgásterápiában

Előző írásomban (Carissimi, 2023/2) igyekeztem általános betekintést nyújtani a tánc- és mozgásterápia világába. Most részletesebben mutatom be azokat a módszereket, amelyeket a leggyakrabban használunk a terápia során, valamint azt, hogy kinek és milyen problémák megoldásában nyújthat segítséget az adott módszer.

A pszichomotricitás elemei rendkívül széles körben alkalmazhatók a tánc- és mozgásterápia során, hiszen mindkettő az egyén bio-pszicho-szocio-spirituális integrációját segíti. Ha megvizsgáljuk ezt a hosszú és nyakatekert megnevezést, könnyen megfejtethetjük az értelmét: a terápia mozgásra épül, figyelembe veszi az egyén motoros fejlettségét, és hozzá szabja a foglalkozásokat; ezáltal a mozgást fejlesztő, testi egészséget és lelki megnyugvást támogató módszer. Segíti a közösségbe való beilleszkedést. Feltárja a résztvevő problémáit, érzelmeit, ami egyenes út az önismeret magasabb szintje felé, ahol az ember az élet értelmének felfedezésével foglalkozhat. A különböző aspektusok harmóniája elősegíti az egészségben eltöltött, teljes életet.

A „pszichomotor” elnevezés a neurológus és pszichiáter Wilhelm Griesinger-től származik, ám a pszichomotricitás gyökerei a huszadik század elejére nyúlnak vissza. Franciaországban alkalmazták először kezelési módszerként értelmi sérüléssel élő embereknek, de Európa számos országában párhuzamosan és önállóan fejlődő terület volt, s a módszert nemcsak betegeknél és fogyatékkal élőknek alkalmazták, hanem egészséges gyermekeknek és felnőtteknek is, beleértve az idős

korosztályt. 1995-ben szervezték meg a marburgi Európai Fórumot, ahol a pszichomotricitás elindult saját útján, s önállóan fejlődő tudományos szakterületté vált. (psychomot.org)

Blahutková a módszer céljait a következőképpen fogalmazza meg: A pszichomotricitás mozgás segítségével történő felelős nevelési tevékenység, melynek célja az ember formálása a valóság világában. (Blahutková, 1993) A holisztikus szemlélet jellemzi, amely a test, a lélek és a tudat egységén alapul, a pszichomotoros tevékenység pedig segíti az érzelmek, a tanulás (kogníció), az érzékelési és megismerési folyamatok, valamint a szimbolikus és fizikai interakciók integrálását, támogatva az egyén létezését és cselekvését az adott pszichoszociális környezetben. (psychomot.org) A módszer lényege nem a teljesítmény, hanem a mozgásos játékok során szerzett tapasztalatok, élmények, valamint az átélt fizikai, érzelmi és pszichés reakciók. (Saját jegyzetek – Akademia Alternativa, 2019).

S hogy ne vesszünk el a definíciók és megnevezések világában, hadd magyarázzam meg, mi is ez a módszer a gyakorlatban:

A terápia során a leggyakrabban használt eszköz maga a játék. A játékok különféle mozgásos tevékenységekhez kötöttek, melyek során számos segédeszközt is használunk. Ilyenek a labdák, szőnyegek, pokrócok, különféle textúrák, botok, testnevelési eszközök, ejtőernyő, kupakok, kendők, gombok, poharak, tollak, tobozok, gesztenyék és más termések, kötelek, deszkák, egyensúlyfejlesztő és saját készítésű eszközök stb. Tudatosan alkalmazhatjuk más művészetterápiák, pl. a zeneterápia elemeit (kis kreativitással a dráma-, biblio- vagy képzőművészeti terápia elemei is beépíthetők), valamint különféle relaxációs technikákat. Célunk, hogy a terápiában részt vevő személy élményeket, tapasztalatokat szerezzen, ezáltal jobban megismerje saját testét, képességeit, erősségeit, gyengeségeit, határait, lehetőségeit, és egészséges énképet



Páros gyakorlatok Attikával. Nyomással próbáljuk szétrobbantani a lufit



Egyensúlygyakorlat: „kaskadőrök”

alakítson ki magáról. A játék segíti az egyént környezete felfedezésében: kísérletezhet, próbálkozhat, új megoldási stratégiákat alakíthat ki, kibontakoztatja a kreativitását. A pszichomotoricitás támogatja a test és lélek egészségét, a kognitív területek fejlődését. Mivel általában csoportterápiaként alkalmazzuk, fejleszti a szocializációt, alakítja a csoporton belüli viselkedést, segíti a kapcsolatok és a kommunikáció fejlődését, az érzelmek és a stressz kezelését. A legfontosabb, hogy a résztvevő átélje a játék örömeit, a felszabadultságot, a mozgás és a sikerélmények által javuljon a közérzete, felismerje a játék közben átélt érzelmeket, megtanulja megnevezni őket, és szerzett tapasztalatait alkalmazza az élet különféle területein. A csoportterápia nagy előnye, hogy tükröt tart elénk a csoport többi tagján keresztül. A foglalkozások során a terapeuta is sok információt kap az egyénről, a csoportról, a csoportdinamikáról. A tevékenységeket követő reflexiók beszélgetések (az átélt élmények, érzések és tapasztalatok megbe-

szélése) során odafigyeléssel, kérdésekkel segíti a résztvevők belső folyamatainak feltárását. Az egymásra figyelés a reflexió fontos eleme, ugyanis az elhangzott gondolatok, feltárt érzések, érzelmek segítik önmagunk és egymás megértését, elfogadását, így a csoport minden tagjára építőleg hatnak. (Saját jegyzetek – Akadémie Alternativa, 2019–2023)

A terápiás csoport megfelelő működése végett természetesen meg kell tartani néhány szabályt. A tevékenységet mindig a csoport lehetőségeihez igazítjuk, alaposan előkészítjük a magyarázatot, hogy mindenki megértse a gyakorlatot, és előkészítjük az eszközöket. Ha nincs más feladat, amelyet játék közben végezni kell (például nincs szükség játékvezetőre), akkor a terapeuta is részt vesz a játékban. A tevékenységeket megfelelő zene választásával támogatjuk. Segítségünk a pozitív pszichológia, ahol az erősségeket keressük, a kudarcban is megtaláljuk a jót, és természetesen a játékban mindenki győztes, aki részt vesz benne. Játsszani lehet, de nem kötelező: bárki dönthet úgy, hogy nem szeretne egy-egy gyakorlatban részt venni. Ügyelünk arra, hogy megosztott tevékenységek esetén mindenki minden szerepben kipróbálja magát. A terápia során asszertív kommunikációra törekszünk, ahol tisztán, őszintén és egyértelműen fejezzük ki gondolatainkat s igényeinket, mindamelllett képesek vagyunk meghallgatni, megérteni a másik felet, kapcsolódni hozzá és együttműködni vele.

Kinek javaslom a pszichomotoricitás elemeivel átszőtt tánc- és mozgásterápiát?

Aki szeretné csoportterápia keretében újra átélni a játék örömeit, felfedezni önmagát, felszabadulttá válni. Aki szeretne jobban megbirkózni a nehéz élethelyzetekkel, mint a frusztráció, stressz, depresszív hangulat, szorongás, kiégés, és újra megtalálni az egyensúlyt. A terápiás foglalkozá-

sokat mindig egyénre, csoportra szabjuk az egyes játékos gyakorlatok megfelelő módosításával, s figyelembe vesszük a csoportdinamikát. Szeretettel ajánlom gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Napjainkban egyre több gyermek és felnőtt küzd szorongással, kiégéssel, túlterheltséggel. A mozgásos problémák, az idegrendszer éretlensége, a nagy- és finommotorika fejletlensége vagy hanyatlása, a kognitív képességek terén tapasztalható részleges vagy súlyosabb lemaradások is gyakori problémát jelentenek szeretteinknél, gyermekeknél és az idősebb generációnál is.

Általánosságban elmondható: a már említett területeken kívül a foglalkozások egészséges embereknel és valamilyen betegséggel vagy fogyatékkal élőknel (tanulási zavarok, értelmi sérülés, érzékszervi fogyatékoság, mozgássérülés, ADD, ADHD, viselkedési zavarok, étkezési zavarok) is fejlesztik a kognitív képességeket, a testséma, az egészséges testkép kialakulását, az egyensúlyt, a téri orientációt, a látással, tapintással, hallással való érzékelést, észlelést, a megfelelő izomtónus kialakítását, az ellazulást (bizony ez is sokaknál nehezen megy), és segítik a relaxációt.

Játékra fel! Egészségükre!

(A szerző gyógypedagógus.)

A fényképeket

Buzgó Tamás készítette.

Forrás:

Buzgó Menyhart Annamária: Vplyv tanečno-pohybovej terapie na rozvoj krátkodobej pohybovej pamäte u detí s ľahkým mentálnym postihnutím, 2023 (szakdolgozat)

Saját jegyzetek – Akadémie Alternativa, 2019–2023

Blahutková, M., Kopřivová, J. & Kláro-
vá, R.: Psychomotorika, Brno, 1993

Blahutková, Küchelová, Nadolska, Sli-
žik: Psychomotorika pro tebe, Brno, 2017
psychomot.org



Nagy Anikó

Kokas-módszerrel a sérült gyermekekért

„A zene ott kezdődik,
ahol a szó hatalma véget ér.”

(Claude Debussy)

Intézményünkben értelmi, halmozottan sérült és autista gyerekek alapiskolai és készségfejlesztő iskolai oktatása folyik. Gyógypedagógusként folyamatosan keresem azokat a lehetőségeket, módszereket, melyekkel közelebb kerülhetek kis tanítványaimhoz. Egy autista gyermek lelkivilágához közel kerülni nem egyszerű feladat. Egy mosoly, egy mozdulat, egy gesztus, amely jelzi számomra, hogy jó úton haladok, boldoggá tesz, és további lehetőségek keresésére sarkall. Így találtam rá Kokas Klára zenepedagógiai módszerére. Győrben sikerült elvégezni a **Fél figyelemből a teljes figyelembe – Kokas Klára zenéből indított módszere a személyiség harmonikus fejlesztésére** című kezdőtanfolyamot, s a módszer egyes elemeit már sikeresen be tudom építeni pedagógiai munkámba. A képzést lehetőségeim szerint folytatni szeretném.

Jó pár évvel ezelőtt kezembe került Lindenbergerné Kardos Erzsébet Zeneterápia című szöveggyűjteménye. Először itt találkoztam Kokas Klára nevével. Az ének-zene tantárgy követelményeihez tartozik az improvizáció készségének és a zenehallgatás befogadói képességének fejlesztése. Ehhez nagy segítséget ad a módszer. Kokas Klára nevelési koncepciójában jelenik meg legkorábban a zene és a zenepedagógia terápiás alkalmazásának gondolata. A módszer lényege az, hogy a komplex művészeti foglalkozásokat a résztvevőkben meglévő önkifejezési vágyra alapozza. Nem zenét tanít, hanem a zenéhez vezető érzékenységet

inspirálja elmélyült odafigyeléssel és empátiával. Nonverbális eszközei: a gesztus-mimika-mozdulat-tekintet segítik a nagy átváltozást, a lélekszabadság szárnyalását. Itt a zenei foglalkozások kiegészítő jelleget képviselnek, az öntevékenység jellemzi őket. Kokas előtérbe helyezi a zenei nevelést és a zene hatására létrejövő önkifejezést.

Kokas Klára Kodály Zoltán tanítványa volt, és a Kodály-módszerrel dolgozott, melyet kiegészített a mozgás örömeivel és a vizuális kifejezéssel. A gyermekeknél a zenebefogadás sokkal mélyebb, ha mozgással párosulhat. Mozdulás nélkül nagyon nehéz őket lekötni. Ezzel a zenepedagógiai módszerrel azonban Bach, Mozart, Beethoven művein keresztül könnyebben befogadják a komolyzenét. A gyermek átéli az önfeledt éneklést, találkozik az irodalommal, drámapedagógiai elemekkel, és a vizuális kifejezés segíti őt a harmonikus személyiségfejlődésben. A foglalkozásoknak van egy keretük, amely mindig visszatér, és ez biztonságérzetet ad a gyermekeknek.

Röviden bemutatom a foglalkozás egyes elemeit:

Névéneklés köszöntődallal

A nevem a magam dallamán, a magam hangján zengő névjegy: bemutatkozom, íme, én vagyok, és így hívnak. Akik megisméltik körülöttem a nevemet, azok elfogadnak dallamostul, nevestül. Mindenki szereti, ha a nevét éneklük. A nevünk éneklése dallamimprovizációk változatait hozhatja. Egy idő után már hajlított dallammal éneklük a gyerekek a nevüket. Jó érzés, mikor zeneóra után a

folyosón hallok őket, ahogyan dúdolják a nevüket. Beledalolják a világba. A zene felszabadít. Mikor súlyosan sérült, egyéni oktatásban részesülő gyermekkel foglalkozom, a névéneklés hatására apró, leheletnyi rezdülésekből érzem, hogy reagál az éneklésre. Biztos vagyok benne, hogy érzékeli a nevét. Őt is a nevére nevezve küldték a földre.

Zenemozgás

Zenemű: J. S. Bach: D-dúr prelúdium (Das Wohltemperierte Klavier no. 5.) BWV. 850.

Csendes ismerkedés a zenével. Szabad mozdulatokkal táncolunk.

Szabad mozgás – azzal mozgunk ösztönösen, amivel rendelkezünk. Belülről is táncolhatunk. A mozdulat lehetőség, nem kötelesség. A gyermek a szabad mozdulataival a saját előadásában azonnal zenei élményt kap. Ez nem betanult tánc. A zenét élik át a maguk mozdulataival. Hasonlít az anyaméhben való mozgáshoz. A pici babák még szabadon úsznak a nagy zenében a szabad mozdulataikkal. A szabad mozgás a képzeletet veszi igénybe, nem a betanult sémákat használja. A kommersz zenére való mozgás utánzott, sematikus mozdulatokból, rázogatásból jön létre. Lényege a másik utánzása. Nincs benne egyedi, személyes. Ugyanolyanná válni, mint a többi, ugyanazt élvezni, ugyanúgy: a kommersz az ideál. Nagy a baj, ha egy gyermek csak a diszkó világában érez megkönnyebbülést. Hogyha tiszta, ihletett zenét kap, azt fogadja be, azzal mozog. Ezáltal válik éberré, így tud épülni a zenéből. Belőle kap lelki táplálékot. A zene belső lényegünké válik.

Zenei élmény rajzzal való kifejezése

Zenemű: J. S. Bach: D-dúr prelúdium (Das Wohltemperierte Klavier no. 5.) BWV. 850

Ugyanazt a zenét hallgatjuk, amelyre táncoltunk. Most szénrajzot készítettünk, de bármilyen technikát alkalmazhatunk. Nincs hozzá instrukció, amit a zene hatására érzünk, azt rajzoljuk le. Sosem kritizálunk. Bírálattal megbénítanánk a gyermekek alkotókudvét, megpróbálnának nekünk megfelelni, és sínekre raknánk a gondolataikat, ahelyett hogy szabadon kibontakozhatnának. Itt a mozdulat maga az alkotás, a mondanivaló.

A zene különleges nyelven szólítja meg az embereket. A rossz napokat is szebbé tudjuk varázsolni, ha megfelelően hallgatunk. Ilyenkor megpihenünk. A hangokra való mozgásreagálás minden emberrel veleszületett örökletes adottság. Anatómiai, élettani alapját azok az idegkapcsolatok alkotják, amelyek a hallópálya különböző állomásairól leágaznak más agyterületek felé, ahonnan a vegetatív működéssel az érzelmi reakciók, mozgásreflexek szabályozódnak. A Kokaspedagógia bekapcsolja ezeket az információcsatornákat, melyek az európai zenekultúrában és az oktatásban is használaton kívül vannak. Mivel

ezek az ősi idegrendszeri struktúrák az ember egyedfejlődése folyamán korábban érnek be, mint a fejlődéstaniilag fiatalabb intellektuális agyvezők, jóval hamarabb kondicionálhatók a nevelés által.

A célirányosan kiválasztott terápiai és pedagógiai módszerek alkalmazásával megerősítjük iskolánk küldetését, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek hozzájuthassanak a fejlődésükhöz nélkülözhetetlen, számukra legalkalmasabb oktatási-nevelési ellátáshoz.

(A szerző gyógypedagógus, a Duna-szerdahelyi Egyesített Iskola igazgatóhelyettese.)

Új helyen a régi tábor!

A többéves hagyományt megszakítva – mintegy hatvan résztvevővel – idén nem Kovácspatakon, hanem a Csattogó-völgyi Üdülőházakban tartotta meg családi táborát a kisújfalui Sárga Rózsa Polgári Társulás.

A jól összehozott baráti társaság kíváncsian és izgatottan érkezett meg a völgybe. Az új helyszín új kihívásokat, de új lehetőségeket is jelentett. Idén két másik csapattal osztoztunk a közös téren. Kedvességük, nyitottságuk és megértésük lehetővé tette a zökkenőmentes együttműködést.

Az első nap rövid ismerkedést követően hosszas beszélgetéssel zárult a tábortűz körül.

Másnap reggel szinte az egész tábor részt vett a reggeli tornán, és ez a lelkesedés kitartott a hét végéig. A melege való tekintettel a délelőttöt a medencében töltöttük, délután Kantár Hajnalka és Balázs látogatott el hozzánk, hogy zsonglörködéssel kápráztassanak el bennünket. A bátrabbak kipróbálták a kellékeiket, és néhány trükköt is elsajátítottak. Ezt követően Kaszmán-Saróka Liliána megzenésített verseket adott elő gitárkísérettel, vacsora után pedig kezdődhetett a mulatozás. Régi és új slágerek egyaránt felcsendültek, táncolt a tábor apraja-nagyja.

A kedd délelőtt kézműves-foglalkozásokkal telt. A fiatalokhoz a szülők is szívesen csatlakoztak, és apró dísz tárgyakat készítettek; ezek év közben is felidéznek majd a tábori emlékeket. Délután Kovács Róbert vezetésével a Görbe Tükör Társulat érkezett hozzánk. Interaktív módon, a táborozókat bevonva adta elő a sokak által kedvelt Lúdas Matyi történetét. A szórakoztató előadás után vacsorával, tábortűzzel zárult a nap.

Szerdán délelőtt énektanulás és áhítat volt, amelyet nagytiszteletű Nagy Zsolt búcsi református lelkész tartott. Lúdas Matyi történetével ellentétben a megbocsátásról és a feltétel nélküli, krisztusi szeretetről beszélgettünk. Délután Kisújfaluról érkeztek vendégek, ők a kürtöskalács sütés rejtelmeibe vezettek be bennünket. Vacsora után Szeleczki Mónika mesemondó előadásával ért véget a tábor negyedik napja.

Csütörtökön mindenki izgatottan várta a Ki mit tud? vetélkedőt. Sokan már tavaly elkezdtek rá a készülődést. Az előadások színvonala és tartalma az eddigi éveket felülmúlva kápráztatta el a közönséget. Az énekek, szavaltatok és táncos produkciók meghozták a velünk egy időben ott táborozó váci baptista ifjúság kedvét, és ők is bemutatták tudásukat. Hatalmas szeretettel fogadtuk. A búcsúesten önfeledt mulatozástól zengett a Csattogó-völgy, a baptista fiatalok is csatlakoztak hozzánk.

Péntek reggel rengeteg élménnyel gazdagodva ismét egy évre búcsút vettünk szeretett barátainktól. A tartalmas időtöltésről és a programok zökkenőmentes folyamáról a táborvezetők: Sütő Zsuzsanna, Melisek Blanka, Folk Nóra, Bekker Valéria és Halász Dóra s a szervezők: Szabó Márta és Szabó Gábor gondoskodtak. A tábor megvalósulásához nagymértékben hozzájárultak támogatóink nagylelkű felajánlásai, amelyeket ezúton is hálásan köszönünk.

Jövőre találkozunk!

A Sárga Rózsa csapata

A táborat a Carissimi Nonprofit Alap is támogatta. Képes összeállításunk a hátlapon.



Dunkel N. Norbert

Betekintés – szakosított nappali ellátás

Értelmi fogyatékossgal élők nappali ellátásáról van szó.

A hétfő a **hétvége megbeszélésével** kezdődik, s mert emberek vagyunk, nem annyira a program, ami számít, hanem annak *hogyanja*! A tematikus beszélgetések segítik az értelmileg akadályozottat, hogy emlékezzen (rövid távú memória, short time memory), egyfajta gondolati (kognitív) térkép alapján megszervezze beszédét, időrendi vagy tevékenységek szerinti sorrendben visszaadni, mi is történt vele.

A reggeli beszélgetés után **fejlesztőjátékok** jönnek, legyen az téri mozgás, a testhez tartozó tér (poszturális) „belakása” frizbivel, babzsákok dobálása vödörbe, masnik kötése vastag zsinórra, tánc vagy torna. Vagy épp a finommotorika fejlesztése számtalan, kreatív **kézművesmunkával**. Hetente egyszer **meséből tollba mondunk** néhány mondatot, aminek a nyelvi készség karbantartása a célja. Sokszor **visszafelé is értelmes (palindrom) mondatokat** (Géza kék az ég, indul a görög aludni) írunk, meg **szólásokat, közmondásokat**. Amiket persze meg kell beszélni: „fején találta a szöget”, „kibújjik a szög a zsákból”. Értelmi fogyatékossgal élőknek nehéz az elvont fogalomalkotás, de a nyelvi környezetben (**mesék, mondókák, gyermekversek**) megértik, miről is van szó. **Hasonló hangzású szavakkal** is élesítjük a percepciót (az *ingerrek diszkriminációja*, megkülönböztető képesség), ám a szókincset is bővítjük, pl. ép, rét, kép, kéz, géz, szét, szép, pép, tép, lép (1. megy, 2. mézes anyag)...

Kétértelmű **szavakat** is értelmezzünk (sémák vetélkedése), pl. ég (égbolt, ég a fa), tűz (rátűz valamit a ruhára, ég a tűz), vagy becsapós, ún. **átbillenő képeket** nézünk. (Az észlelés, a percepció élesítése.) A nappali ellátás nem jelent iskolásságot, de azt sem jelenti, hogy *hospitalizálódjunk*, azaz egy ingerszegény környezetben elbutuljunk. Sok intézményben látványos a *regresszió*, egy korábban már elért színvonalról való visszaesés. Mert egész nap megy a tévé, s ennyi. A képernyő öl s bűtít. A **mozgás, a társas játék, a jól olvasott történetek** a lélek tápanyagai. Nálunk van biliárd, labda, hulahoppkarika, dominó, kirakósok... **Számolni** kártyajátékkal (huszonegyezés), dobókockás *játékba bújtatott* összeadásokkal, kivonásokkal szoktunk. Vagy mesét szövünk: pl. Katika elindult a kastélyába, de két falun ment keresztül, eközben a 12 aranyalmájából az egyik faluban adott egyet, a másikban meg hármat, mert ott oly sok szegény gyerek lakott. Hány aranyalmája volt Katinak, mikor a kastélyába tért?

A **mesék visszakerdező** (a történet emléke ÉS logikája) is fontos, már maga a meseolvasás érzelmi ápolás. Szorongás, konfliktus, vágyak csapódnak le a mese felszínén.

A kérdésekkel ún. **kognitív térképet** rajzolunk: Mikor szökött el a paripa? Hová bújt a medve? Miért ment Piroska a nagymamához? Mik voltak a kosarában?, stb. **A szakosított nappali ellátás szakmai programja** írja le, hogy mit és hogyan vállal egy adott intézmény. Egyensúly a fejlesztés (erről fejlesztési megállapodást írnak), a felügyelet és értelmes

programok között. Az ellátottak takarítanak, virágot ültetnek, mosogatnak, palacsintát sütünk, tehát az ún. **önellátási képességüket** úgy őrizzük meg, hogy bevonjuk őket az intézmény életébe. Magam nem szeretek szervezni, de **megyünk** múzeumba, a debreceni Nagytemplom tornyába is, orgonát nézni, állatkertbe is, vagy épp egyházművészeti kiállításra. *Nekik is joguk van a művelődéshez!* **A kultúra már önmagában segíti a szocializációt** (ünnepeinkről való megemlékezés, az év ritmusai, karácsony, húsvét, anyák napja stb.). Persze nem végzünk mindennap minden típusú fejlesztést, de ha „löttyögés” van, ha nincs program, akkor tapintható az ellátottak ún. **struktúraéhsége**. Hogy szeretnék *valamihhez tartani magukat* (fogódzó), legyen az házirend, program, esemény vagy fagyizás. Nálunk „alap” az értelmi akadályoztatottság, és *ehhez jön* vagy autizmus, vagy siketség, erős látásromlás vagy mozgássérült állapot (halmozottan fogyatékosok).

Ezért az **egymáson való segítség** (felálláskor, kerekesszékek odébb tolésa), megterítés, étellelegítés stb. magától értetődő. Családias hangulatban töltjük napjainkat. Így adva erő mindnyájunknak, hogy a sors próbatételeit jobban viseljük. A **szülők számára tanácsadást** biztosítunk, ha érdeklődés van, akkor szakmai tanácsokkal is szolgálunk a fogyatékossgal élők otthoni ellátásához.

(A szerző zeneterapeuta, gyógyypedagógiai asszisztens, jelnyelvi segítő, rehabilitációs mentor, terápiás munkatárs.)



Major Árvácska

„...ha nem mozdul, eljut úgy is...”

A magyarországi otvenentul.hu internetes portál több éve jelenteti meg a Bátor újrakezdők című portrészorozatát. Olyan ötvenen túli embereket bemutatva, akiknek egy nehéz sors-helyzet után is volt erejük újra felépíteni önmagukat. A riportalanyok egyike **Balogh Zoltán**, akinek sorsa példaértékű lehet a Carissimi olvasói számára is.

„Aki nézhet, nincs egyedül,
fellegekkel borul-derül.
Aki képzeli, széllal járhat.
Aki indul, el nem fárad.
Ő a cél és ő az út is, ha nem
mozdul, eljut úgy is,
egy lépéssel százat megtesz,
amit gondol, máris meglesz.”

– Amikor azt kértem, hogy fogalmazza meg élete mottóját, gondolkodás nélkül **Szabó T. Anna Lüktes** című versét választotta. Miért?

– Azért, mert számomra a legmagasabb közlési forma a vers. És azért is, mert úgy érzem, hogy ebben a néhány sorban benne lüktet a saját sorsom is: az én második életem mottója.

– Mit tart az első életének?

– Harminc éve, 27 évesen a debreceni fiatal cselgáncsozók edzéseit veztettem. Fiatal házaspár voltam, egy négy és fél éves kislány édesapja. Az edzői munka mellett olykor magam is beálltam a versenyzők közé. Ha nem alakul másképp a sorsom, bizonyára még ma is edző volnék. Járnám a debreceni iskolákat, és gyűjteném a tehetségeket.

– Mi jelentette az ön számára a sorsfordulót?

– 1992-ben egy ukrain edzőtáborozáson a Kárpátokban egy korlát

nélküli fahídról lezuhantam a mélybe. Egyik tanítványom utánam ugrott, ő mentett ki a zuhatagból – a saját élete kockáztatásával. Négy napon át negyvenkét fokos lázban, a lét és a nemlét határán megtanultam: ha kiegyenesedik az EKG-vonal, azzal még nincs vége az életnek... Megérttem azt is, hogy a sors szembeszállhat még egy olyan végérvényesnek tűnő orvosi ítélettel is, miszerint egyedül a szememet tudom majd mozgatni... Ha nincs a sportos múltam, talán nem is tudom végigcsinálni mindezt. De a sport révén megvolt bennem az akarat, hogy mindig újra kell kezdeni. Sokat segített a dzsúdózással szerzett tapasztalat is, hiszen mind közt ez a legösszetettebb sport.

– Minek tulajdonítja, hogy a szakvélemény ellenére alakult a sorsa?

– Egy jó időben kapott kínai akupunktúrás kezelés áldásának tartom, hogy néhány hónap után már nem csupán a szememet, hanem még a kezemet is tudom mozgatni. A lábaim pedig időnként legalább a fájdalommal jelzik: éreznek.

– Immár harminc éve kerekesszéken ülve azt vallja: ez a helyzet alapvetően nem változtatja meg az embert.

– Úgy látom, hogy egy betegség csupán felerősíti a személyiség meglévő tulajdonságait: a rosszból rosszat, a jóból jót hoz ki. Szükséges persze az ember saját akarata is ahhoz, hogy legyőzze azt a szégyent, amelyet akkor érez, amikor kerekesszéken kigurul a világba... Merthogy én szégyenként éltem meg a helyzetemet. Egy sportolónak különösen nehéz az ilyesmit elviselnie. Hosszú időbe telt, amíg megbékéltem vele, bár a mai napig

nehezen viselem ezt a kettősséget. Állandó csatám a világgal, önmagammal, hogy az emberek ne legyenek velem elnézők, mert kerekesszékes vagyok.

– Saját igyekezetén kívül barátai figyelve és ötletgazdagsága is kellett hozzá, hogy újabb és újabb tennivalói legyenek.

– Két ujjal képes vagyok pötyögni a gépen, így történhetett, hogy előbb küzdősportszakíró lettem, majd egy sportmagazint szerkesztettem. Sok éven át nemzetközi verseny sajtófőnöke voltam, s ma is oktatok fiatal sportújságírókat. A Magyar Sportújságírók Szövetsége 2018-ban Gyulai István-díjjal tüntetett ki. Közben sikeres ingatlanügyletekkel segítettem a családomat egy-egy lépcsőfokkal magasabbra. Tizenhatszor költöztünk, és ötvenévesen építettem meg a házunkat.

– Sok egészséges ember erőt meríthetne, példát vehetne az ön sorsából.

– Az ember túlélő, nem példakép. Azt vallom, hogy a helyzetem nem dicsőség, hanem állapot. Mindenki előtt ott a döntés: vagy éled, vagy nem éled az életed. Ahogy Szerb Antal fogalmaz az Utas és holdvilágban: »Élni fog ő is..., de mégis élni. És ha az ember él, akkor még mindig történhetik valami.« Meghatározó lehet a genetika és a tanult viselkedés is. Hosszú folyamat volt eljutni egy pontra, ahol azt mondtam: ez van, ennél tovább nem jutok. A feladat immár a meglévő állapotom »csúcsra járatása«. Azt teszem, amit szerintem tennem kell. Miután elmúlt az önsajnálatom, döntennem kellett: vagy beleragadok a »rokikocsiba«, vagy pedig újra felépítem magam.

– Két éve elkezdett írni. Ahogy mondja: két ujjal, pötyögve, lassan, de mégis: novellává, elbeszéléssé rendezve a gondolatatait.

– Nem tartom írónak magam, egyszerűen szerző vagyok, aki történeteket ír. Hemingway, Zola, Miller vagy a mai magyarok közül a nekem ked-

ves Háy János vagy Krusovszky Dénes – igen, ők írók. Az írás számomra terápia, s öröm, hogy sokan olvassák a munkáimat. A témám a sport, főszereplőim sportolók – néha én magam, a környezetem, hiszen ezt a világot ismerem a legjobban. Aki valaha foglalkozott sporttal, sokszor nem olyan döntéseket hoz az életben, mint a »civilék«. Bár ők is ugyanolyan esendőek, mint a többi ember. Büszke vagyok, hogy írásaim bekerültek győztes pályaművek közé, megjelentek antológiákban és magazinokban. A címadó novellával egyetlen magyarként felkerültem az AIPS (Nemzetközi Sportújságíró-szövetség) 2022-es médadíj-pályázatán a színes írás kategória hosszulistájára. Kapáslövés című első önálló kötetem kiadói munkálatai megkezdődtek. Kiadandó könyvemnek pedig már szponzora is akadt: a Magyar Sportújságírók Szövetségének Nagy Béla-programja anyagilag támogatja a megjelenését.

– **Hogy telnek a napjai?**

– Az írás rendezi a napjaimat: a délutánt a számítógép előtt töltöm, majd egy napközbeni pihenő után a délután a családdal, barátokkal.

– **Bár lehetne, mégsem az írásaira büszke. S ugyan a tanítást ma is nagyon szereti, mégis, ahogy mondja: elsősorban férj, apa és nagypapa.**

– Ez a fő hivatásom, ez jelenti számomra az igazi örömet. Unokáimnak szeretném átadni az életem értékeit, például a könyvek, az olvasás szeretetét. Roppant szerencsés ember vagyok, mert a családi háttérrem szuper erős. Dehogyan vagyok én hős! A hős a feleségem, Erika, aki nélkül nem juthattam volna el idáig. Együtt olyan körülményeket teremtettünk, hogy biztonságban, kényelemben élhetünk a lányunkkal és két remek unokánkkal. Ez az, ami megtart a világban. Tudom, hogy jó helyen vagyok.

(A szerző jogász, újságíró, idegenvezető, önkéntes segítő.)



Balogh Zoltán Attila: A remény bajnokai

Ahogy készülödsz, eszedbe jut minden. Eszedbe jut, hogy sok évvel ezelőtt volt egy másik életed. Bajnok akartál lenni. Nem lettél, csak közepes. Az élményeket, az edzések, versenyek szívedbe zárt valóságát, a fogyasztások mára megszépült kínját, persze, nem veheti el tőled senki: amikor mazochista módjára a hentesüzlet csemegepultja előtt szívtad magadba a füstölt kolbászos illatát, hogy legalább az orrod jöjjön ki, ha már a gyomrod napok óta üres. Az emlékeid labirintusában andalogsz, ám az előszobai tükör visszaránt a valóságba: fiatalkori önmagad a hátad mögé bújlik, egy ötvenes, kissé húsos arcú férfi néz vissza rád, akinek ritkuló haja őszbe csavarodik. Majd a csarnokban jobb lesz, legyintesz.

A belépődnek köszönhetően a kulisszák mögé, a bemelegítő harcosok felé veszed az irányt, ahol a jól ismert szagok, hangok idézik fel benned a múltat. Figyeled a készülő versenyzőket, próbálsz infókat levenni, mint a vérmes fogadó a lóverseny előtt. Az egyik srácnak „mint komor bikáé, olyan a járása”, a másik vigyorogva pacsizik minden szembejövővel, izgalomnak nyoma sincs rajta. A világbajnok, kicsit flúgos amerikai olyan gyorsan beszél, hogy egy mukkot sem értesz belőle, de bólogatva vigyorogsz, és sok sikert kívánsz neki.

A nézőtérén ismerős arcok, az egykori harcosok közt akad, aki régi versenyműködésében int vissza, mások húsz-huszonöt kilóval „izmosabban” feszítenek. Hallgatod az unalomig ismert sztorikat, majd megjelenik a „sztár”, és hosszasan ecseteli, milyen jó volt fénykorában, és hogy ezeket a mostaniakat leverné fél perc alatt. Mosolyogsz, hiszen tudod, alig nyert meccset, világlevételeben kutyautó volt, de a hatalmas autója, a tőle húsz évvel fiatalabb bombázó nője, a hangár nagyságú vízparti háza új múltat írt számára.

Libabőrös leszel, a karodon feláll a szőr, amikor a feigép fénye a bevonuló harcosra vetül; elismerően bólogatsz, és persze irigykedsz, elképzeled, amit ő érezhet, miközben több ezer ember felállva skandálja a nevét. Tudod, mire számíthatsz a meccseken, rutinosan bekalkulálsz a szokásos váratlant. A bajnokok hozzák magukat, magabiztosak, született győztesek. Aztán ott vannak Rocky alteregói, akik bármekkora verést kapnak, akkor sem adják fel. Közülük pedig néha egy-egy nemcsak feláll a padlóról, de meg is fordítja a harcot. Na, őket imádja a közönség – mennybe megy a kisember, van remény számunkra. Aztán a főmeccsen jön a magyar „Kölyök”, aki a hazai rendezésű gálának köszönhetően világsztárok után mutathatja meg, hogy komoly karrier áll előtte. A fiú él a lehetőséggel, parádés bunyót produkál, kiütéssel zárja a meccset, ellenfelét hordágyon viszik ki. A csarnok majdnem felrobban, az emberek extázisban üvöltenek. Vele együtt.

Aztán felkapcsolják a fényeket, a versenyzők már a nézőkkel fotózkodnak, mindenki ölelget mindenkit, közben lassan kiürül a csarnok. Te még tétován pislogsz, százezernyi gondolat, érzés cikázik az agyadban, de az édes-bús nosztalgia mindennél erősebb: ha reggel újra edzésre indulhatnál, a fél életed odaadná érte.

De csakis a második felét.



Széles Melánia

Rendhagyó versfesztivál Taksonyfalván

Június 14-én tizennegyedik alkalommal tartották a Galántai Értelmi Sérülteket Segítő Társulás és a Carissimi Nonprofit Alap szervezte versmondó fesztivált a Galánta melletti településen. Egészen fiataloktól kezdve különböző korú fellépők vettek részt rajta, hogy – többségében újra – megmutathassák, mit tudnak. A középpontban idén Petőfi Sándor állt születésének kétszázadik évfordulója alkalmából. Zömében az ő versei hangoztak el.

A mindennapok során, sajnos, gyakran előfordul, hogy tekintetünk átsiklik a különböző sérülésekkel küszködők felett, ezért azt gondolom, hogy egy ilyen rendezvényre igenis szükség van, és lesz a jövőben is. Ők, akik gyakran sztereotípiák és előítéletek áldozatai, olyan meglepetések sorozatát zúdították rám aznap, amelyek még jóval a rendezvény után is gondolkodóba ejtenek.

A helyszínre érkezve az volt az első benyomásom, hogy valami nem olyan, mint általában lenni szokott. Akkor még nem tudtam volna megmondani, hogy mi. Csak később – miután többen olyan meleg fogadtatásban részesítettek, mintha közjűk tartoznék, nem pedig egy idegen volnék, aki először tette be a lábát erre a rendezvényre – jöttem rá, mi az, ami más: nem tapasztaltam számító alkoskodást, felsőbbrendűségi érzést vagy attól való szorongást, hogy mit gondolhat rólunk a másik; ezeket mind-mind érzékelttem már más emberek társaságában.

A most látott fiatalok arcán olyan őszinte öröm ült, amelyet lehetetlen megjátszani. Amikor közülük bárki kedves volt a másik emberhez, ez nem

azért történt, mert bármit várt volna cserébe, hanem mert számukra egymás támogatása, a kedvesség és együttérzés természetes: olyasmi, amit nem tudnak és nem is akarnak megjátszani. Tisztább a lelkük, mint nagyon sok emberé, akit ismerek. Nyoma sem volt a hasonló rendezvényeken érezhető feszültségnek, helyette együttérzést és egymás iránti odaadó figyelmet tapasztalhattunk. A rendezvénynek a zsűri jelenléte és véleménynyilvánítása ellenére sem annak eldöntése volt a célja, hogy ki a legjobb.

Hozzá tartozók beszélgettek egymással. Volt szerencsém egy beszélgetés részletét elcsípni, ahol egy anyuka határozottan kijelentette, hogy nem szégyelli a gyermekét semmilyen körülmények között – olyan melegséggel töltött el, ahogy ezt hallottam, hogy az szinte leírhatatlan. Talán ez mutatja a legjobban azt a feltétlen elfogadást, amely nem csak a résztvevőket, hanem a rendezvényt is jellemezte. Megnyilvánult abban is, hogy senki sem sietette a másikat, nem erőltették a mikrofont az egyik fellépő esetében, aki jelezte, hogy mikrofon

nélkül kényelmesebb neki a vers felolvasása. Számomra végtelenül szimpatikus volt a személyes határok ilyen módon való tiszteletben tartása, ugyanis ez az egész rendezvény lényege: a feltétel nélküli elfogadás minden tekintetben, hogy mindnyájan egyaránt értékesnek érezzék magukat – hisz a maguk módján azok is, egytől egyig. Az ő sikereik különböznek a legtöbbünkétől, de ettől még nem kevésbé fontosak vagy kisebbek. Voltak, akik aludni sem tudtak éjszaka a bennük dúló stressztől, azonban ez egyiküket sem tántorította el attól, hogy kiálljon a színpadra.

Csodáltam őket, hisz egyik első gondolatom az volt, hogy egy átlagember talán ki sem merne állni ekkora közönség elé, tartva a kudarctól – bennük azonban nem láttam ilyen gátlást. Egymást támogatták a tapsukkal, éljenzésükkel, és az öröm, amelyet a saját, illetve társaik sikere láttán éreztek, tapinthatóan őszinte volt.

A zsűrit a Carissimi Nonprofit Alap képviselőjében Bauer Edit, Zupko Mária és Zsidó János, valamint a Pátria rádió szerkesztő-mű-



sorvezetője, Bodri Eleonóra alkotta. Ötösével értékelték a fellépőket, azonban az értékelés sem szokványosan zajlott. A résztvevők szeme ragyogott minden kedves szótól és dicsérettől, amelyet bezsebelhettek – az arcukra ülő mosolyból látszott, hogy majd szétfeszíti őket az öröm. A hozzájuk hasonló embereknek véleményem szerint még inkább szükségük van a pozitív megerősítésre, hiszen a hétköznapiak során nagy valószínűséggel ritkán részesülnek ennyi dicséretben. Szükségük van arra, hogy úgy érezzék: igenis ők is számítanak, fontosak, ők is képesek elérni valamit, s érdemesek az odafigyelésre.

A galántai Kodály Zoltán Gimnáziumból egy testvérpár: Szöcs Emese és Enikő vett részt a rendezvényen. Egyikük csodaszép énekével kápráztatott el bennünket, másikuk éneklős-mozgásos játékokra invitálta a résztvevőket, természetesen nem kötelező jelleggel. Ez a fajta rugalmasság rendkívül rokon-szenves volt számomra, hisz így semmiféle nyomást nem közvetített felénk – mondhatni, a kellemetlenül ismerős „muszájérzet” nélkül pattantak fel többen a székükről, hogy a színpad elé siessenek. A Nád a házam teteje című dalt énekelték és kísérték mozgással.

A Felsőszeli Alapiskola tanulói énekük mellett kiskunsaígi táncokat mutattak be. Természetesen és otthonosan mozogtak a színpadon – a helyi néphagyomány a jövőben egészen biztosan jó kezekben lesz.

A népi hagyományokat erősítette az ugyancsak felsőszeli alapiskolás Néma Noel mesével és versösszeállítással, amelyből A szegény kisgyermek panasza nyerte el leginkább a tetszésemet, hisz olyan átéléssel adta elő, hogy mindannyiunkat levett a lábunkról. Ő egyébként idén a Tompa Mihály Országos Versenyen ezüstsávos lett, és elnyerte a zsűri különdíját.

Tovább erősítette a diverzitást, hogy szlovák nyelvű Petőfi-verset is hall-



hattunk Kocúrik Zuzka előadásában. A fellépők választása azonban, mint említettük, nem korlátozódott Petőfi-költeményekre. Volt, aki József Attila-verset hozott, de olyan is, aki Sándor Klára versét olvasta fel nagy gonddal, mások prózát választottak. Elképzelni is nehéz, mennyi felkészülést jelentett ez valójában számukra.

A rendezvény tíztől háromnegyed egyig tartott. Ez nem rövid idő – még számunkra is hosszúnak tűnhetne –, azonban rajtuk semmi jelét nem láttam sem az unalomnak, sem annak, hogy fáradtnak érezték volna magukat: csendben figyelve, páratlan türelemmel ülték végig a csaknem három órát.

A délelőtti megpróbáltatásait követően délután a megérdemelt, felhőtlen szórakozás jöhetett: a Kobold zenekar adott fergeteges koncertet. Tagjai nemcsak ének- és zenetudásukkal kápráztatták el a közönséget, hanem mozgásra is invitálták. Többük szívvel-lélekkel táncolt a színpad előtt. Akadt, aki bátran mikrofont ragadva énekelt a többieknek – és micsoda élménnyé válhatott számára énekelni élő zenei kísérettel ebben a fantasztikus, támogató közösségben!

Csodálatra méltóak ezek a csupa szív emberek – a szereplők nem adták fel akkor sem, ha az első próbál-

kozásuk nem sikerült úgy, ahogy szerették volna. Újra és újra megpróbálták; valahogy azt láttam, hogy esetükben már-már természetes, hogy nem adják fel olyan könnyen. Úgy gondolom, tőlük lehet csak igazán megtanulni, hogy nem az számít, mások hogyan vélekednek a teljesítményünkről, hanem hogy mi megtettük-e magunkhoz képest a legtöbbet. Ha úgy érezzük, hogy a válasz igen, akkor büszkén nézhetünk bárkinek a szemébe, mert nem az a fontos, kihez képest hol tartunk az életben, és mire vagyunk képesek, hanem az, hogy ha elsőre nem sikerül, próbáljuk meg másodszor, harmadszor is, és sikerülni fog. Ez nem-hogy nem tesz bennünket kevesebbé, de olyan erőt ad az élet mindennapi küzdelmeiben, amely felbecsülhetetlen.

Hatalmas élmény volt számomra a rendezvényen való részvétel. Büszke vagyok minden fellépőre, hisz mindannyian a legjobbat nyújtották aznap, de főleg amiért olyan bátran, magabiztosan álltak ki a színpadra.

(A szerző a Selye János Egyetem Tanárképző Karának a hallgatója.)

A rendezvényt a Szövetség a Közös Célokért társulás támogatta.

Soha nem adják fel

A magyarországi Nem Adom Fel Alapítvány a Nemadomfel együttes mellett kórust is működtet, melynek tagjai ugyancsak valamilyen sérüléssel élnek. A 30 tagú Never Give Up gospelkórus idén jubilál. 2013-ban az ismert ausztrál, karok és lábak nélküli motivációs tréner, Nick Vujicic magyarországi előadásán mutatkozott be először nagyközönség előtt. Vezetője Schmélné Papp Ágnes. „Ők rockot, mi kicsit szelídebb zenei stílust képviselünk. Az együttesrel kapcsolódási pont, hogy vannak, akik mindkét helyen tagok” – mondja bemutatókor.

– Mi motiválta, mikor elvállalta a kórus vezetését?

– Hatéves korom óta a zene az életem egyik középpontja. Énekeltem a rádió gyermekkórusában, gyülekezetben énekelek és zongorázok, főiskolai tanulmányaim során feladat volt a kórusvezetés. Tudtam bánni gyerekekkel, felnőttekkel, időssekkel, ezért amikor felkértek a kórus vezetésére, nem okozott gondot, hogy sérültséggel élő személyekkel foglalkozzam. Később felmerült, hogy jó volna olyan személyeket is felvenni, akik épek, és segítők is tudnak lenni. Egy látássérültet felkísérnek a színpadra, aztán ott maradnak és énekelnek. A látássérült tolja a kerekesszéket, ő pedig mondja neki az utat. Az autisták is nagy segítségünkre vannak, fizikailag oda tudnak állni és támogatni. Igazi csapat vagyunk.

– Az, hogy a kórustagoknak különféle sérülésük van, már magában kihívás. Előfordulnak olyan helyzetek, amelyeket nem könnyű kezelni?

– Volt tapasztalatom korábban mozgássérült gyerekekkel, de mikor bekerültem a kórusba, zavarban voltam. Adódtak olyan kellemetlen helyzetek, hogy hirtelen nem tudtam, hogyan re-

agáljak. Az első próbán amúgy is mindenki meg van szeppenve, ők is, én is. Hallom, hogy az első sorban valaki kicsit hamis. Odamutatok, hogy »picikét tisztábban próbáljátok, meg feljebb«. És akkor megkérdezik a látássérült lányok, hogy »kire mutattál?« Vagy volt a kórusban olyan fiatal férfi, akinek hiányzott keze-lába. S amikor azt mondtam, hogy most álljunk fel, akkor megkérdezte, hogy »én most ülök vagy állok?« A közönséget is zavarba szokták hozni a látássérültek, amikor azt mondják, hogy »nem látom a kezeket a magasban«.

– Egy szlovákiai rendezvényen találkoztam a kórus egyik tagjával, a kerekesszéket használó Papp Antallal. Elmondta, hogy mióta bekerült a kórusba, gyökeresen megváltozott az élete. Azóta boldog, rengeteget adott neki, hogy ott énekelhet. Hogyan sikerül ilyen légkört kialakítani?

– Sokat számít, hogy figyelünk egymásra. Ha látom, hogy valakinek lóg az orra, odamegyek hozzá, megszólítom. Ilyen módon is törődünk egymással. Olyan helyre nem szívesen megy az ember, ahol senki sem szól hozzá. Nem szeretjük azt a közeget, ahol nem törődnek velünk. Ez azért is bonyolult, mert van, aki szeret a társaság középpontjában lenni, meg olyan is van, aki inkább elbújik. Ezekre a dolgokra tekintettel kell lenni. Nemcsak megtartom a próbát, hanem egyénileg is törődöm az emberekkel. Fontos.

– Előfordulnak súrlódások is? A kórusvezetőnek a szakmai feladatai mellett esetenként pszichológusnak is kell lennie.

– Nem tanultam pszichológiát, viszont a Jóisten megáldott olyan szociális érzékenységgel, hogy nagyon figyelek a környezetemre. Ha nézeteltérés van közöttük, leültetem az érintett feleket, és megpróbálom megszüntetni a konfliktust. Szigorú vagyok velük.

Attól még, hogy valaki sérült, nem szabad vele visszaélnie. Ugyanúgy, mint bármi mással. Azt gondolom, hogy akik épek nevezik magukat, azoknak is van valami sérültségük: mindenkivel történhetett olyan trauma, amely miatt bizonyos ponton, bizonyos dologra érzékenyen reagál. Meg kell tanulnunk ezt kezelni. A sérültségüket nekik is meg kell tanulniuk kezelni, hiszen együtt kell élniük vele; és nekik is segítség, ha tudják, hogyan lehet.

– Milyen gyakran tudnak próbálni?

– Hetente egyszer 5-től 7-ig van próba. Vannak, akik messzebből járnak, nekik el kell érniük a vonatot. Koncert előtt előfordul, hogy nyolcig is próbálunk, vagy beteszek még egy főpróbát. Ha velük foglalkozom, mindenre gondom van. Az egyik kerekesszékes tagunknak begörccsölnek az izmai, le kell fektetni; ugrok és csinálom. De nagyon intenzív munka folyik. Nem tartok szünetet, észre sem veszik, elrepül az idő. Ők is élvezik, és egymásnak is segítenek. Ha nem tudják az ének szövegét, az egyik lány leírja Braille-ba, és a következő próbára elhozza a kórustársának. Énektanár is vagyok, magánénekekkel, hangképzéssel is foglalkozom, lehetőséget és kedvezményt adok a kórustagoknak, hogy aki szeretne járni, tudja képezni magát.

– Elég széles a repertoárjuk, nemcsak gospeleket énekelnek, mint ahogy a nevükben szerepel. Hogyan áll össze a műsor?

– Mikor koncertre készülünk, először eldöntöm, hogy milyen téma köré rendeződjenek a darabok. Januárban azt terveztük el, hogy mesék és musicalek lesz a témakör. Az első órákon terveztünk. Most már bevonom őket a döntésbe, hogy ők is jól érezzék magukat előadás közben. Hozták az ötleteket. Volt, amit elvetettünk, volt, amit bevettünk a programba. Fontos szem-



pont, hogy egyénileg is tudjanak énekelni, és kórusként is jól szóljon. Az adott témában több stílus is megszólal. Amikor kuplékat és sanzonokat adtunk elő, olyan '50-'60-'70-es évekbeli dalokat kerestünk, amelyek a hangjukhoz is illettek, kórusban is megfelelően meg tudnak szólalni, és melyeket általában ismernek az emberek. Nekem fontos, és úgy látom, hogy a kórus is örömmel veszi, ha akik eljönnek a fellépésünkre, valamilyen módon becsatlakoznak. Ezért megszólítjuk őket, hogy egy-egy refrén erejéig énekeljenek velünk. Tehát vagy stílus, vagy téma alapján állítjuk össze a programot. Tavaly karácsonyra nem keresztény karácsonyi énekeket adtunk elő, hanem slágereket. Idén más lesz, de erről még nem beszélnék. Nagyon sok éneket tudunk, s ezeknek nem szabad elveszniük, hanem meg kell maradnia egy olyan repertoárnak, hogy ha meghívást kapunk valahová, az alkalomhoz illő válogatást tudjunk belőle készíteni. Ha céges bulira hívnak meg bennünket karácsonykor, ismert slágereket éneklünk, ha templomba, akkor gospel, vallásos énekeket.

– Van elegendő fellépési lehetőségük?

– Mivel egyre bővebb a repertoárunk, ha esetleg több alkalom lenne, az is beleférne, de nem szeretek túl sokat, mert sok kórustag dolgozik, utána pihenniük is kell, nem lehet őket túlterhelni. Viszont vannak időszakok, például a karácsonyi, hogy több helyre is megyünk.

– Mindig hangszerkíséréssel énekelnek?

– Ha hangszer nélkül énekelünk, nagyon pontosan kell megtanulnunk a szövegeket, hiszen akkor azok fogják díszíteni az énekeket. Igyekszünk mindig új szövegeket tanulni, hiszen nagyon tehetséges énekesek vannak, de még nem tartunk ott, hogy hangszeres kíséret nélküli koncertet is adjunk. Ez a célunk, de az egy következő szint lesz. Az egyik lány gitározik, van egy fuvolistánk, ő furulyázik is, még egy fuvolistánk, furulyásunk, aki szájharmonikán is játszik.

– A budapesti Nemadomfel kávézó állandó fellépési helyük?

– A Covid előtt egy ideig az volt. Általában karácsonykor lezárul egy hosszabb időszak, utána januártól a nyári szünetig nemigen van alkalom, ezért havonta tartottunk kisebb koncertet a kávézóban. Be akartunk mutatni többféle stílust, mindig egy-egy téma köré építve fel a műsort. Énekelünk gospel zulu nyelven, franciául, magyar népdalokat, határon túliakat is, és egy kedves néprajzos ismerősöm a népdalok között mesét mondott.

– Hogyan sikerült a jubileumi koncert?

– Nagy sikere volt, kitűnő hangulat alakult ki. Az Agapé Pünkösdi Gyülekezetben tartottuk, ott szoktunk próbálni, oda járok én is gyülekezetbe. Volt két vendégelőadó. Zongorán kísértem a kórust, van egy tehetséges gitárosunk, és Czabán Gábor beatboxszal – ez szájdob, a szájával ad ki olyan

hangot, mintha dobolna – csatlakozott hozzánk. A másik vendég a férjem, Schmél Csaba volt, ő rappelt.

– Visszatekintve erre a tíz évre: milyen volt?

– Hosszú út volt, tele nehézséggel. Nemcsak a Covid okozott gondot. Volt egy időszak, amikor sok tehetséges ember úgy határozott, hogy nem folytatja velünk az éneklést, s akkor el kellett döntenem, hogy vagy egyszerűbb darabokat fogok választani, és akkor életben maradunk, vagy abbahagyom. Egy időben elfáradtam, de a Jőisténtől kaptam egy újabb támogatást, hogy ne adjam fel. Azóta viszont nem akarom abbahagyni, próbálok elérni, hogy folyamatosan fejlődjünk, növekedjünk. Csoda volt az is, hogy a covidos időszakban életben maradt a kórus. Hetente online közösségben voltunk, hogy tudjunk egymásról, mert ha egy kerekesszékesnek egész nap otthon kell maradnia, az borzasztó számára. De a látássérültnek is. Sőt az épek esetében is láttuk, hogy mentálisan mennyire megviselt mindenkit ez az időszak. Érdekes, hogy éppen ekkor tudtunk készíteni egy nagyon különleges karácsonyi videóklipet, Leonard Cohentől a Hallelujah-t. Mindenki otthon vette fel a hangot is, a videót is, és értő szakemberek összevágták. Szépen szövezt. (A legismertebb videómelegítőn visszanezhető más darabokkal együtt – a szerk.) Úgy érzem, hogy győztesen jöttünk ki abból az időszakból, mert mindenki sokat fejlődött.

– Beavatna a terveikbe is?

– Még a jubileumi évben vagyunk. Készülünk a karácsonyra. Szeretnék olyan énekeket, amelyek kíséret nélkül is szépen szólalnak meg több szólamban, az a capella még inkább kedves tud lenni a fülnek. További tervem, hogy a hangszereseinket is kicsit felbátorítsam, és ők is merjenek megszólalni egy-egy ilyen koncerten. Nagyon büszke vagyok rájuk, nagyon szeretem a csapatot.

T.E.



Reiter Flóra

Majka tudja...

Rohanás. Istenem, hol van az a telefonszám? Majka tudja... De már nem tud válaszolni... Hátha maradt róla valami írásos emlék... (Keresem a Messengeren... És meglett a kérdéses sportorvos telefonszámán kívül megannyi más is.)

Beleolvasok. Felelevenednek az emlékképek. A hetedik hónap végén jártam az ikrekkel, amikor jött a lesújtó hír. Azonnali műtét.

12-13 évvel ezelőtt ismertem meg. A fiaink együtt vívtak. Nem kellett hozzá sok idő, hogy szívünkbe zárjuk egymást. Akkor egyszer, az első télen eljutottunk a srácokkal a Magas-Tátrába edzőtáborba is. Mindkettőnknél volt notebook, és vittük magunkkal a munkát is, mégis más volt, mint otthon – az együttlét rengeteg beszélgetésre adott alkalmat, megalapozva gyerekeink barátságát és egymásba vetett bizalmunkat is.

2015. június 12. Kinyitom az üzenetet, és beleolvasok. Visszarepültem 8 évet. Majka azt írja, hogy fél. Bizonytalan. Nem hittem a szememnek. Nem is így él az emlékezetemben. Olvasom tovább: nagyon rosszak a jóslatok, a doki is szabadságra megy; elhátározta, hogy elmegy élete utolsó szolgálati útjára, és iszik egy portóit a portugál tengerparton. Nagyon izgultam érte. Le is akartam beszélni (miután egy év sem telt el a tüdőembóliája óta), de aztán kiderült, hogy jól döntött. Hihetetlenül feltöltődve jött haza. Már legalább két éve látni lehetett rajta a gyengeség jeleit, állandó térdfájás, köhögés, fertőzés gyötörte. Sápadt volt, légszomj kínoztta, ha akár csak egy emeletet kellett felmennie. Szinte minden edzésen találkoztunk, beszélgettünk, s úgy alakult, hogy mi ketten

lettünk azok, akik megtanultuk a vívó-szoftvert kezelni. Így a következő évtized összes kassai vívóversenyét együtt programoztuk be és vezényeltük le. Majka ült, kezében a mikrofonnal, és rendet tartott, beosztotta a versenyzőket, bírakat. Én írtam az eredményeket, amelyeket diktált, s rohangáltam a nyomtató és a faliújság közt. Lehetett száz résztvevő is, Majka tudta, ki hol van, merre van az öltözőkulcs... Nagyon szenzitív és megértő volt egész életében. Soha nem láttam mérgesnek, indulatosnak.

2015. július 8-án jött haza Portugáliából. Ittunk egy kávé búcsúzóul kedvenc könyvesboltjában azzal, hogy másnap befekszik a kórházba. Én augusztusban megszülnöm a lányokat, egy darabig úgysem lesz módunk kávézni. Az ikrek azonban nem így gondolták, megindult a szülés, és mentünk Majka után a kassa-sacai kórház nőgyógyászatára. SMS-ben vagy Messengeren tartottuk a kapcsolatot. Végig ott volt „a falon túl” – és nagyon sajnáltam, hogy élete legfeketébb hetét éli. Utólag mondta el, hogy a legnehezebb pillanatokban arra gondolt, milyen jó, hogy nincs egyedül. A viziteken megkérte az orvosokat, jöjjenek át hozzám is, vigyázzanak rám, és mondják meg, hogy jól van.

Megközelítőleg egyszerre kerültünk haza, a levelezés folytatódott. Évek teltek el néha eseménytelenül, néha még egy-egy csapással. Elkezdtem hinni abban a mondasban, hogy ami nem öl meg, az megerősít. Majka egy nyáron másodszor kapott tüdőembóliát, a következő évben pajzsmirigy-elégtelenség lépett fel nála a kemoterápiák mellék- és utózöngéiként. Végül jött egy újabb tüdőembólia. Néha viccelődünk, hogy az emberek többsége egy

ilyentől meghal, neki meg már négy van a gyűjteményében. Ez alatt az idő alatt is hű maradt a sporthoz, a munkájához.

Majka többgenerációs fizikuscsaládból származik, a Károly Egyetemen végeztek, s a mágnességre szakosodtak. Tudós volt, a Szlovák Tudományos Akadémia kassai munkatársa, több nemzetközi projektben is részt vett, tanított a Kassai Műszaki Egyetemen, és sok diák választotta diplomavezető tanárának. Nagyon szerették őt a kisebbek is, a fizika népszerűsítésére irányuló projektek megálmodóját és megvalósítóját tisztelhattuk benne. Ennek a vérprofi tudományos oldalnak volt egy hátulütője: semmilyen alternatív gyógy-módban vagy táplálék-kiegészítőben nem tudott hinni. Viszont a mai fejemmel azt mondom, hogy legalább nem gyötörték olyan gondolatok, hogy mi lett volna, ha a másik utat választom...

Éveken át járt kemóra. Az orvos biztatta, hogy még négy hónap, és elég, még nyolc hónap, és vége, na legyen még négy hónap, hogy biztosra menjünk... Hívó ember volt, rengeteget imádkozott. Teljes életet élt – kutatott, előadott, projektet szervezett. 2019 novemberében a tudomány-népszerűsítési miniszteri díjat is elnyerte. Átadásán Dani fiam és én voltunk a családja, a kísérői, élő adásban volt a tévében is. Itt készült az a fényképe, melyen felhőtlenül boldog, s amely most megjelent könyvének a borítóján látható. Fia, Maľko az apukájával élete első junior-világkupáján volt Rigában. Nagyon büszkéek voltunk rá, ő volt az első a kassai Willard vívókлубból, aki kikerült egy világversenyre. Majka szemé boldogan csillogott. Azt mondta, hogy ha megöregszünk, az egyik világ-



Majka Zentková a tudomány-népszerűsítési miniszteri díj átadóján 2019-ben

kupaversenyről a másikra repülünk a fiúkkal, majd az Eb-re avagy a vb-re és 2024-ben a budapesti olimpiára. Ad-digra mindkét fiú felnőtt, könnyebb lesz velük! Ő ezt hiszi, érzi...

Egyik nyáron minden reggel elmen-tünk úszni. Majka többévi rehabilitáci-ót csinált végig becsületesen, és éltette a tudat, hogy egyszer, ha már nem fog fájni a térde, majd mi is vívunk a felnőttek kupáján... Karácsonykor MRI-vizsgálatra kapott időpontot, én vittem őt autóval. Sem állni, sem ülni nem tudott, mindene fáj, az ajtóig kísértem. Egyszer csak kijött, s mintha mi sem történt volna, elmosolyodott. „Flóri, ez egy vadonatúj gép volt, csodás 1200-as Tesla mágnessel. Világszínvonal, meg-érte eljönni. Boldog vagyok, hogy lát-hattam ezt a mágnest, köszönöm ne-ked! Ez a csúcs, az eredmény nem lesz téves!” Így is lett. Másnap megtudta, hogy meggyógyult. Nagyon boldog karácsony volt!

2021 júniusában kabalából ugyanab-ba a központba ment vissza vizsgálatra, ahol a karácsonyi remek hírt kapta, de ezúttal a történések más irányt vettek. Áttételek voltak a hátgerincén, eltiltot-ták a mozgástól, s azt jósolták, hogy a karácsonyt sem éri meg. Kártyavárként omlott össze minden álmunk. Másod-szor lett rákos, még rosszabb prognó-zissal.

2022 júniusában egy nagyszabású Erasmus+ Bécs–Budapest tandemke-

rékpár-túrát vezényeltem le projekt-menedzserként (a Carissimi is beszámolt róla, 2022/3. sz.). Hívtam Majkát, jöjjön velem, nem az egyetlen beteg vagy sérült lesz ott, jól fogja magát érezni. Sajnos, a hőség miatt nem mert rá vállalkozni, de rengeteget segített telefonon; óráról órára követte utunkat a Facebookon. Jószívű ember volt, más-sok baját is teljes mértékben meg tudta érteni.

Az emberek csodálkoznak, hogyan lehetett a legjobb barátnőm, hisz alig voltunk együtt. A cikk elején említett közös kávé is az első és az utolsó volt az életünkben, soha többé nem volt már rá módunk. Egész más a munka-körünk, nem vagyunk egykorúak, gyer-keink sem... Eltérő nemzetiségünk ellenére is mindig egyetértés volt kö-zöttünk, akár a helyi, akár a nagypoli-tikáról volt szó. A vívás és azon belül is a gyerekek kötöttek bennünket össze. Van, amiben én adtam neki erőt, és van, amiben ő nekem.

Hatalmas küzdő volt, mindvégig megtartotta Istenbe vetett hitét, és vég-gigkísérte sajátos humorérzéke is. Tu-datosan kezdett naplót írni – később diktálta. Dennik onkológickej pacient-ky (‘Egy onkológiai beteg naplója’) címmel idén júniusban jelent meg könyv alakban a Koruna Könyvkiadó-nál.

Hiszek benne, hogy Majka „tudja”, kit hogyan vigasztaljon meg, legyen az páciens vagy hozzátartozó. Ez a könyv erőt ad, mindenkinek ajánlani tudom. Ünnepeyes bemutatója a Rákellenes Ligával és a Kassai Újságírók Szindi-kátusával közös jótekonysági projekt keretében volt. Az eladásból befolyó összeg Majka fiát segíti majd, mivel Maťko céljait félretéve, átmenetileg le-mondva a vívásról, megszakítva egye-temi tanulmányait az utolsó évben anyja mellett maradt, s példás gyer-mekként ápolta. Majka, igaz, nagyon beteg, de megélhette, hogy fia befe-jezi a középiskolát, láthatta a szalaga-vatóját, jogosítványának a megszerzé-

sét, és örülhetett, mikor nyomdokaiba lépve a Károly Egyetem fizika szakán kezdte meg tanulmányait. Majka – és válogatottként Maťko – sok utat kita-posott a többiek számára a párbajtőröz-ők világában.

Élete utolsó hetét – legfiatalabb-ként – a kórház geriátriai osztályán töltötte. Naponta bemehettem hozzá, néha angyalzobrocskákkal, máskor termoszban vitt házi pulykalevessel – teljesen mindegy volt, örült a szeme (már nem mindig tudott megszólalni). Akkor az ikrek életük első táncverse-nyére készültek, Dani az idény utolsó világkupaversenyére. Naponta rákér-dezett, hogy csomagolnak-e már, min-den megvan-e, utazik-e már. Örült, hogy Belgrádban lesz a verseny, mert ott is volt egy projektje, és azt mennyi-re szerette. Sohasem panaszkodott, mindenkinek jót akart, úgy mesélt, mintha nem is a halálos ágyán, hanem valami társasutazáson lett volna.

Majka, a rák kiújulásától (az utolsó jóslattól, hogy a karácsonyt sem éri meg) még két karácsonyt és két szüle-tésnapot megért, s gyakorlatilag az első embóliájától kezdve megélhette azt, hogy a fia felnőtt lett, legutolsó óráiban pedig jóslata beteljesedését: Dani megszerezte a vb-résztétel jogát. Kö-szönöm, Majka, hogy a legnehezebb pillanatokban is igyekezett neki segíte-ni, és hogy bízta benne!

Maťko időközben kemény munká-val visszatért a víváshoz, s a szezon vé-gét elcsípve az országos bajnokságon gyönyörű eredményt ért el: egyéniben bronz-, csapatban ezüstérmes lett! Szeptembertől pedig folytatja tanul-mányait. Hiszem, hogy Majka oda-fentről segít bennünket, mert semmi-nek sem tudott jobban örülni, mint a fiának és Maťko sikereinek.

(A szerző projektmenedzser.)

A könyv – sajnos, egyelőre csak szlovák nyelven – megvásárolható a könyvesbol-tokban, vagy megrendelhető Majka test-vérénel: angelika.lencsesova@gmail.com.



Závodszkyné Vincze Veronika

Helyes ülés gyermekkorban

Sok információ és tévhit kering az interneten s a médiában a gyermekek üléséről. Mikor, hány hónapos korban normális és „kell”, hogy üljenek?

Általában 6–8 hónapos korban ülnek fel először a babák. Ám emögött nagyon sok összetevő van, amelynek be kell érnie ahhoz, hogy a gyermek biztonságosan tudjon ülni. Nem vagyunk egyformák, ezért nem biztos, hogy hét hónapos kor körül történik meg. Ahhoz, hogy a gyermek fel tudjon ülni, s egy biztonságos helyzetet meg tudjon tartani, az izomzatnak, gerincnek meg kell erősödnie, és az idegrendszernek meg kell érnie hozzá.

Akkor beszélünk ülésről, amikor a gyermek kapaszkodás nélkül, négykézláb mászó- vagy kúszóhelyzetből segítség nélkül fel tud ülni. Ekkorra már az izomzata, a gerince és az idegrendszere is felkészült rá, s a hátizomzata elég erős ahhoz, hogy meg tudja tartani az ülő helyzetet. Nagyon fontos, hogy meglegyenek a megfelelő reflexek (testtartó, egyensúlyi) és támasztások, amelyeket az eldőlés ellen tud alkalmazni.

Nincs párna, sem kitémasztás!

Ha a gyermekünk idő előtt fel szeretne ülni, illetve fel is ül, akár segítséggel, akár magától, ez nem jelenti azt, hogy az izomrendszere kifejezett, érett. A gerincnek nincs biztos támasztása, ezért rossz tartás alakulhat ki, mely később gondot okoz a fejlődésben. A támasztási reakciók és reflexek még nem alakultak ki, így gyermekünk dőléskor nem tud védekezni. A korai ülés zavart okozhat a mozgásfejlődésben, tanulási folyamatokban, az izmok fejlődésében és az idegrendszer éréseben.

Miként tudom segíteni a felülést, a megfelelő ülés gyakorlását?

Ahhoz, hogy az ülés megtartásában tudjunk segíteni, fektessük gyermekünket többször hasra, játsszunk vele, közben meséljünk neki, nézessünk könyvet; ezáltal erősödnek a hátizmai. Amikor felül, nagyon fontos ügyelni a helyes testtartásra. Ha nem megfelelően tartja magát (pl. nagyon előre dől, kezeivel támaszkodik maga előtt), az zavart okozhat a fejlődésében és a későbbi testtartásában. Ez persze nem azt jelenti, hogy mindig deszkaegyenes háttal kell ülnie, hiszen a gerincnek is megvan a maga egészséges görbülete. A foglalkozások során is mindig ügyelünk az ortofunkciós (helyes/megfelelő működés, célnak megfelelő mozgás, jó összerendezés) ülés kialakítására és megtartására.

Nagyon fontos, hogy jó példát közvetítsünk számára. Földön ülve általában a terpeszben nyújtott lábbakkal való ülést, összeérintett talppal való ülést, ékpárnán – diner párnán – való ülést, illetve a törökülést szoktuk előnyben részesíteni.

Asztalnál nagyon fontos a hátat teljes mértékben megtámasztani, és a lábak is mindig alá legyenek támasztva. A csípő, térd és boka derékszögben legyenek, s a talp teljes felülete – akár zsámolyon, akár talajon – alá legyen támasztva.

W-ülés

Sokszor felmerül a kérdés, hogy baj-e a W-ülés (amikor a behajlított térdek előre néznek, a lábszárak a törzs mellett vannak, és a gyermek beül a két lába közé – lásd a képen). Általában amikor a gyermekek először felülnek és gyakorolják azt (7–9 hónaposan), a W-ülést tartják a



legbiztonságosabbnak és a legkönnyebbnek. Később (9–12 hónaposan) már az a fontos, hogy minél nagyobb legyen az alátámasztási felület; ettől fogva ügyeljünk arra, hogy gyermekünk minél ritkábban alkalmazza ezt az ülést (az ezt követő időszakban kisiskoláskorig már a kényelmesség miatt ül így).

Miért nem ajánlott a W-ülés a gyermekeknek?

- A csípő rendellenes helyzetben van, így idővel gyengülhetnek a csípőszalagok és -izmok;
- a boka is abnormális helyzetben van, mely miatt bedőlhet, deformálódhat;
- gerincdeformitást (scoliosis, kyphosis, gerincferdülés) és
- testsémazavarokat okozhat;
- befolyással lehet a felső végtagok finom- és nagymozgásaira;
- a későbbiekben X lábat, csám-pásságot, kontraktúrák (az ízület mozgásának meghatározott irányú és terjedelmű korlátozottsága) kialakulását, állási-járási instabilitást, egyes izmok és ízületek rövidülését, gyengülését, a mozgásharmónia romlását okozhatja.

Ez nem azt jelenti, hogy ha így látjuk gyermekünket ülni, akkor azonnal korrigáljunk, mert ez is tapasztalási lehetőség és út fejlődése során. Ha viszont csak így ül, javítsuk ki, és ösztönözzük a helyes ülismódokra.

(A szerző konduktor, az Artis Centrum munkatársa.)

Forrás:

<http://www.mackorendelo.hu/cikkek/cikkek/a-w-ulesrol>

<https://gyerekszoba.hu/gyerek/a-w-ules-nem-tesz-jot-a-gyereknek/>

<https://www.babatornasz.hu/az-ules/>



Köböl Tibor szociális tanácsadó rovata

Fogyatékossgal élőket érintő változások

Idén több olyan jogszabály-módosítás lépett életbe, amely hatással lesz a fogyatékossgal élők helyzetére. Az alábbiakban belőlük válogatunk.



Létminimum

Július elseji hatállyal emelkedett az összege. Ez minden olyan pénzbeli támogatásra, juttatásra, ellátásra és segélyre kihat, amely a létminimum-hoz kötődik. Felnőtt személy esetében a létminimum havi **268,88 €**, a közös háztartásban élő, együtt elbírált további felnőtt személyre vonatkozóan **187,57 €**, kiskorú ellátott, illetve eltartott gyermek esetében **122,77 €**. A törvény értelmében **kiskorú ellátott gyermek** (zaopatrené neplnoeté dieťa) az, aki még nem töltötte be a 18. életévét, nem készül rendszeresen a leendő hivatására, alkalmazásban van saját jövedelemmel, vagy munkanélküliként tartják nyilván, és segélyt vagy más szociális juttatást kap. **Eltartott gyermeknek** (nezaopatrené dieťa) minősül a

a) tanköteles gyermek;

b) aki még nem töltötte be a 26. életévét, és felsőfokú tanulmányokat folytat, vagy betegség, fogyatékossga miatt különleges gondoskodásra szorul, vagy hosszan tartó kedvezőtlen egészségi állapota miatt nem képes tanulmányokat vagy keresőtevékenységet folytatni.

Nem minősül eltartott gyermeknek az, aki rokkantsági járadékra (invalidný dôchodok) jogosult, illetve 26. életének betöltése előtt befejezte felsőfokú tanulmányait.

A pénzbeli támogatás

Nőtt a súlyosan fogyatékos állapotból eredő társadalmi hátrányok mérséklésére szolgáló némely pénzbeli támogatás összege.

Augusztus elsejétől jelentős mértékben, a duplájára emelték a személygépkocsi-vásárláshoz, -átalakításhoz, valamint a lakás és családi ház átalakításához igényelhető támogatás maximális összegét.

Személygépkocsi-vásárlás és -átalakítás:

- mechanikus sebességváltós: 13 277, 58 €;
- automata sebességváltós: 16 596,70 €.

A támogatás mértékét a gépkocsi árából számítják ki, legfeljebb 26 555,14 eurós összeget véve figyelembe.

Lakás, családi ház, garázs átalakítása: Több alkalommal kérhető támogatás különféle átalakításokhoz, de ösz-

szegük hét éven belül nem haladhatja meg lakás és családi ház esetében a 13 277, 58 eurót; garázs esetében lényegében nincs változás, az igényelhető legmagasabb összeg 1 659,70 euró.

Fontos: Bár az említett változások augusztus elsején léptek életbe, ha a támogatást már korábban igényelték, és július 31-ig nem született róla döntés, a kérelmet már a törvénymódosítás értelmében fogják elbírálni.

Az olvasó kérdez

Kerekesszéket használó olvasónktól kaptunk levelet. Mivel személygépkocsija nincs, egyéni szállításra szorul, például ha orvoshoz megy. A költségek részbeni visszatérítését a munkaügyi hivatal szociális osztályán kell igényelnie. Amíg Pozsonyban lakott, ez nem ütközött akadályba, de miután a Komáromi járásba költözött, a taxiköltséghez való hozzájárulást megtagadták tőle. A komáromi taxis által kézzel kiállított számlán ugyanis hiába volt cím, név, pecsét a statisztikai számmal (IČO), hiányzott róla a QR-kód. Olvasónk azt kérdezi, hogy jogosan tagadták-e meg tőle a költségtérítést.

Az ügyben kikértük a Munka-, Szociális és Családügyi Központ állásfoglalását. E szerint minden számlának tartalmaznia kell a QR-kódot. Ez automatikusan megjelenik a számlán, miután kinyomtatják, mivel a vállalkozó, esetünkben a taxis pénztárgépének online összeköttetésben kell lennie az ún. virtuális regisztrációs pénztárgéppel. A hivatal csak akkor fogad el kézzel kiállított, QR-kód nélküli bizonylatot, ha a Pénzügyi Hatóság igazolja, hogy az adott időben nem működött a virtuális pénztárgép. Ennek kiderítése azonban a munkaügyi hivatal feladata, nem terhelik vele az ügyfelet. Még megjegyezném, hogy például a boltban kapott számla is tartalmaz QR-kódot. Javaslom kedves olvasónknak, hogy minden esetben ellenőrizze a taxistól kapott számlát, vagy amikor megrendeli a szolgáltatást, figyelmeztesse a társaságot, hogy önnek ilyen számlára lesz szüksége.

Várjuk olvasóink további leveleit.

e-mail-cím: mail@koboltibor.sk

telefon: 0948/046 672

(A szerző az Izomsorvadásos Betegek Országos Szervezetének alelnöke.)



Kocsis Károly

Filmek – akadálymentesen

A film hihetetlen fejlődésen ment keresztül az elmúlt százegynéhány évben. A szórakoztatáson kívül művészeti ág is lett. Az egyre több akadálymentesített tartalom hozzájárul ahhoz, hogy a sérüléssel élők is teljes értékű szórakozáshoz jussanak. Látássérülteknek az audionarráció, mely a dialógusok közti szünetben leírja a megértéshez fontos helyszíneket, ismerteti a történéseket, a siketeknek pedig a feliratozás teszi érthetőbbé a filmeket. Látássérüléssel élőként hangsúlyosabbá vált számomra a filmek mondanivalója.

Hálás vagyok, hogy ha már látássérült lettem, akkor egy olyan korban, amikor a technológia fénysebességgé változása egyre közelebb hozza számunkra a látók világát. Látóként egyik kedvenc időtöltésem volt a televíziózás. Látássérüléssel élőként a helyzetkomikumokra épülő filmek természetesen elvesztették számomra a jelentőségüket. Bud Spencer után szabadon hozzáteszem, hogy az akciófilmek nincsenek a kívánságlistámon, a horror műfaja pedig nem is volt. Ami a műfajokat illeti, szerencsére feleségemmel hasonló az érdeklődési körünk: lehet az dráma, romantikus film vagy vígjáték.

A közös időtöltésen kívül fontos segítség számomra, hogy a kontextusból ki nem vehető részeket szóval is leírja. Zavaró szokott lenni, ha valaki több színésznek is a szinkronhangja. Ez azokra vonatkozik, akiket még látóként megismertem. A téгла című filmben például Jack Nicholson játszik, de mindig Robert De Niro alakja jelent meg előttem, mert Reviczky Gábor mindkettő-

jüknek gyakran kölcsönözte a hangját.

Kedvelt filmjeimet időről időre újra megnézem. Itt tudatosan használok a nézés szót, mivel nekem ez így természetes. Ha a valóságban nem látom is a képernyőn futó jeleneteket, újraélem az élményt, kellemes hangulatot, jókedvet vagy katarzist. Másrészt mindig kíváncsi vagyok, milyen új összefüggést, tartalmat, fedezek fel. Egyes filmek reményt adnak, és néha terápiás jelleggel szorongást oldanak.

Ilyen például Paolo Sorrentino első idegen nyelvű filmje, a Helyben vagyunk. Cheyenne (Sean Penn) kiakoppott rocksztar. Depressziós lett, miután az egyik melankolikus dala miatt két fiatal öngyilkosságot követett el, ezért fel is hagyott a zenéléssel. Meglehetősen különc figura, arca erősen sminkelt, mint egy japán kabukimaszk, mely a védekezést szolgálja: a mögötte levő elrejt magát a világ elől. Testhezálló fekete ruhát visel. Házasságát, felesége igyekszik mindenben segíteni őt. Az első húsz percben lassú dialógusok folytak. Ez feszültté tett, ezért elkezdtem jobban figyelni a párbeszédre, az érzelmi folyamatokra, melyek a döcögős tempónak köszönhetően intenzívebben bontakoztak ki előttem. Cheyenne hírt kap haldokló apjáról, akivel az elmúlt harminc évben nem volt jó a kapcsolata. Fizikailag is, lelkileg is egy óceán választotta el őket egymástól. Úgy dönt, hogy meglátogatja, de már késve érkezik. Az apa holokauszt túlélő volt, aki nácivadásként üldözte egykori megaláztatóját. Cheyenne felfegyverkezve indul a felkutatására. Találko-

zik a feleségével és a lányával, aki egyedül neveli gyermekét. Az egykori koncentrációs tábori őre egy kisváros szélén talál rá. A szétszakadt család történetén keresztül megérti, hogy a német katona és családja ugyanúgy szenvedett a háborús múlt árnyékától, mint az övé, hiszen traumatizált apja nem tudott beszélni titkáról, és a titok elszigetelte őt a családjától.

Trauma, lelki megrázkódtatás akkor következik be, ha olyan helyzetel szembesülünk, mely erős hatással van személyiségünkre, és megküzdési stratégiáink nem elegendők ahhoz, hogy megbirkózzunk vele. Ráadásul a lelki lefagyottság nem engedi, hogy ezt az élményünket megosszuk mással. Látásom nagy részének hirtelen elvesztése engem is sokként ért. Nem is tudtam felfogni. A jelent még csak-csak képes voltam megélni, de a gondolat, hogy így kell majd leélnem az életemet, elborzasztott. Hirtelen eltűnt minden, ami ismert volt számomra. A légzés tudatos figyelése és szabályozása volt a legerősebb kapcsolat a külvilággal, ekkor éreztem, hogy élek.

Elmaradtak a találkozások, programok barátaimmal, és bár segítettek, ha szükség volt rá, ritkán keresték a társaságomat. Nekem is nehéz volt a kapcsolattartás, mert nem éreztem, hogy érdekes, értékes tudnék lenni számukra. Szüleim elváltak, a családi házunkat eladtuk, és az, hogy a városközpont közel lett lakásunk, az új megismerésének vágyát hozta magával. Lassan, lépésről lépésre alakultak ki új ismeretségeim, barátságaim.

Visszatérve a filmhez: főszereplője a transzgenerációs örökség miatt hordozta apja traumáinak következményeit. Ezt a helyzetet a zene eszközével próbálta a rendező kifejezni, ami terápiás mód is lehet. Chayenne együttértett az útja során megismert emberekkel. Nekem a pszichológussal folytatott beszélgetések, a ventiláció és a különféle önismereti alkalmak voltak segítségemre. A pszichodráma többek között az intenzív érzelmi átélésnek köszönhetően is közelebb hozott az emberek-

hez. Mások élethelyzetének, reakcióinak megismerése segített feloldani például az „egyedül vagyok az adott problémával” okozta szorongást. Beláttam, hogy a kihívások, nehézségek másokban is tehetetlenségérzést és feszültséget váltanak ki, s ez a tapasztalás hozzájárult az önsajnálát minimalizálásához. A támogató családi háttérén kívül az élet szerete és tisztelete, szociális hálózat kialakítása és fenntartása hozta meg számomra a lelki gyógyulást. Mindig kaptam segítséget, de ehhez

meg kellett tanulnom kérni és elfogadni. Így megerősödtem. A környezetemmel is egyre szorosabb lett a kapcsolat, s újra hasznosnak éreztem magam.

A film végén volt egy fontos mozzanat, melyről a feleségemnek köszönhetően értesültem, mivel a szövegkörnyezetből nem derült ki. Cheyenne miután hazatért, már álarc nélkül, hétköznapi öltözetben van. Meggyógyult, felnőtt.

(A szerző mentálhigiénés segítő.)

A közösség ereje

Nagycsaládosok Kárpát-medencei kulturális fesztiválja címmel háromnapos rendezvénysorozattal ünnepelte megalakulásának 25. évfordulóját a Mátyusföldi Nagycsaládosok Egyesülete (Máncse). Három helyszínen (Nagymácséd, Pered és Deáki) zajlottak az események. Volt hálaadó szentmise, Petőfi-élműsor, megemlékeztek Esterházy Jánosról, a gyerekeknek kézműves-foglalkozást, vetélkedőket tartottak. Molnár Tamás katolikus lelkipásztor Pereden megszentelte a Máncse tagjai által épített Kondor Lajos Községi Házat, melynek udvarán emlékfát is ültettek. Igazi nagycsaládosszellemet képviselt a budapesti Benyus család: a tíz testvér – valamennyien hivatásos zenészek – különböző hangszereken játszik, s gyermekeikkel többször is szerepeltek az ünnepségen. A rendezvénynek mintegy kétszáz résztvevője volt. A szlovákiai vendégeken kívül képviselték magukat testvérszervezetek Magyarországról, Kárpátaljáról, a Vajdaságból. Akik nem tudtak eljönni, levélben fejezték ki jókívánságaikat a házigazdáknak.

A Mátyusföldi Nagycsaládosok Egyesületének létrehozója, mozga-



tórugója Pásztor Csaba és felesége, Adrika négy gyermeket nevelt fel, s négy unokájuk van.

„Nekem ez az életem nagy részét jelenti, hivatásnak is éreztem, sok munkát beletettem. Ezek az évek megmutatták, hogy érdemes és fontos családban és közösségben gondolkodni. A közösség azoknak a szülőknek is erőt ad, akiknek fogyatékos vagy beteg gyermekük is van. Példa rá az a kárpátaljai család,

amely a nehézségek ellenére vállalta az utat. Azok a gyerekek, akik tagjai a Kárpát-medencei családszervezeteknek, látják, hogy nincsenek egyedül. Van olyan közösség, ahol erőt kaphatnak, s amikor kirepülnek a fészekből, akkor is könnyebben ellen tudnak állni a korszellemnek” – mondta Pásztor Csaba.

Gratulálunk a jubileumhoz.

Pásztor Bence felvételei

(t)



Sztakó Zsolt

Üldöznek a liftek

Mióta kilenc évvel ezelőtt Somorjára költöztünk, üldöznek a liftek. Kiszolgáltattak vagyok nekik, ők pedig ennek tudatában dölyfösen viszszaélnak a helyzetükkel, és ahol csak tudnak, keresztbe tesznek nekem. Szinte minden évre esik egy kellemetlen epizód, amikor a liftek istene megkeseríti az életemet.

Kezdjük ott, hogy egy háromemeletes társasház harmadik emeletén van a lakásunk – közvetlenül az üvegtető alatt, de ez nem témája ennek a jegyzetnek –, és tökéletesen ki vagyok szolgáltatva a ház egyetlen liftjének. Előfordult már, nem is egyszer, hogy nem jutottam le, mikor épp indultunk volna orvoshoz, rehabilitációra, színházi előadásra stb. – vagy épp nem tudtam visszajutni a lakásba, és a sógoromnak egy barátjával kellett kocsistul felcipelnie a harmadik emeletre. Így aztán mostanában már órákkal indulás előtt ellenőrizzük, hogy működik-e a lift, nehogy kellemetlen meglepetés érjen.

A másik rosszindulatú lift a Fő utcai rendelőintézeté, már többször ejtett foglyul. Magyarán: órákig kellett várakoznom, amíg a liftek mindenható ura, a szerelő meg nem javította. Még tavaly történt, hogy órákig kellett a második emeleten rostokolnom, mikor Jucival, az asszisztensemme rehabilitáción voltam. Már végeztünk, mikor észrevettük, hogy a lift nem működik, a szerelő viszont épp máshol volt elfoglalva, így délután tíztől délután egy óráig várakoztunk. Étlen-szomjan. Szerencsére akadálymentes végé van az emeleten. Már mindenki elment ebédelni, amikor végre megjött a szerelő, és megszabadított a fogságomból.

A nyár elején több mint egy hétig nem tudtunk az előírt kezelésekre járni, mert a lift nem működött.

A legutóbbi eset pedig épp a múlt héten történt, amikor orvosnál voltunk. A blogomon már többször írtam róla, hogy az epevezetékeim időnként begyullad. Néhány héttel

ezelőtt is ez történt. Antibiotikumkúrát írtak fel, amelynek a végén felülvizsgálatra kellett mennem. Az orvos az első emeleten rendelt. Az udvarról lifttel mentünk fel, de le már nem jutottunk vele, mivel amíg arra várakoztunk, hogy bejussunk az orvoshoz, megint vörösen kezdett villogni. Az előző, rossz tapasztalatokból kiindulva nem akartuk megvárni, míg a szerelő megreparálja – múltkor is alkatrészcsere volt szükség, ezért egy hétig nem üzemelt –, a doki sem biztatott, hogy hamarosan rendben lesz. Így aztán anyu kézbe vette az irányítást, és sikerült is három fiatalembert toboroznia, akik segítettek nekem lejutni az udvarra. Végül is happy end. Abban azonban megegyezhetünk, hogy a huszonegyedik században ez nem lehet megoldás.

Én pedig dilemma előtt állok. Emigráljak egy földszintes országba, esetleg mutassak be égőáldozatot a liftek istenének?

MEGRENDELŐLAP

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

NÉV/INTÉZMÉNY: _____

PONTOS CÍM: _____

FOGLALKOZÁS/MUNKAHELY: _____

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.

Számlatulajdonos (názoú účtu): **Carissimi n. f.**, számlaszám (č. účtu): **SK93 7500 0000 0040 3005 1552**.

A Carissimi Nonprofit Alap a megrendelő személyes adatait csak a megrendeléssel kapcsolatban használja fel.

A nyilvántartás feltételei a www.carissimi.sk honlapon olvashatók.

Magyar–szlovák, szlovák–magyar szótár

autizmus spektrum zavar – porucha autistického spektra
 babzsák – sedací vak
 baleseti sebészet – traumatológia
 darabos törés a combcsonton – etážová zlomenina stehennej kosti
 eltartott gyermek – nezaopatrené dieťa
 epevezeték – žľčové cesty
 érzelmi intelligencia (EQ) – emocionálna inteligencia (EQ)
 fizikai és nem fizikai korlátozások – fyzické a nefyzické obmedzenia
 gondozó – opatrovateľ
 helyes testtartás – správne držanie tela
 idegrendszer – nervová sústava
 izom – sval
 ízület – kĺb
 jelnyelv – posunkový jazyk
 keresőtevékenység – zárobková činnosť
 kiskorú ellátott gyermek – zaopatrené neplnoleté dieťa
 könnyen érthető nyelv – ľahko zrozumiteľný jazyk
 létminimum – životné minimum
 pénzügyi támogatás egyéni szállításához – peňažný príspevok na prepravu
 pénzügyi támogatás lakás, családi ház és garázs átalakításához – peňažný príspevok na úpravu bytu, rodinného domu a garáže
 pénzügyi támogatás személygépkocsi-vásárlásához és -átalakításához – peňažný príspevok na kúpu a úpravu auta
 rokkantsági járadék – invalidný dôchodok
 sajátos nevelési igény – špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba
 szakosított intézmény – specializované zariadenie
 szerzői jogi törvény – autorský zákon
 szociális és rehabilitációs szakgondozó – inštruktor sociálnej rehabilitácie
 szociális juttatás – sociálna dávka
 virtuális regisztrációs pénztárgép – virtuálna registračná pokladnica

autorský zákon – szerzői jogi törvény
 emocionálna inteligencia (EQ) – érzelmi intelligencia (EQ)
 etážová zlomenina stehennej kosti – darabos törés a combcsonton
 fyzické a nefyzické obmedzenia – fizikai és nem fizikai korlátozások
 inštruktor sociálnej rehabilitácie – szociális és rehabilitációs szakgondozó
 invalidný dôchodok – rokkantsági járadék
 kĺb – ízület
 ľahko zrozumiteľný jazyk – könnyen érthető nyelv
 nervová sústava – idegrendszer
 nezaopatrené dieťa – eltartott gyermek
 opatrovateľ – gondozó
 peňažný príspevok na kúpu a úpravu auta – pénzügyi támogatás személygépkocsi-vásárlásához és -átalakításához
 peňažný príspevok na prepravu – pénzügyi támogatás egyéni szállításához
 peňažný príspevok na úpravu bytu, rodinného domu a garáže – pénzügyi támogatás lakás, családi ház és garázs átalakításához
 porucha autistického spektra – autizmus spektrum zavar
 posunkový jazyk – jelnyelv
 sedací vak – babzsák
 sociálna dávka – szociális juttatás
 správne držanie tela – helyes testtartás
 sval – izom
 specializované zariadenie – szakosított intézmény
 špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba – sajátos nevelési igény
 traumatológia – baleseti sebészet
 virtuálna registračná pokladnica – virtuális regisztrációs pénztárgép
 zaopatrené neplnoleté dieťa – kiskorú ellátott gyermek
 zárobková činnosť – keresőtevékenység
 životné minimum – létminimum
 žľčové cesty – epevezeték

Támogatóink:

Kisebbségi Kulturális Alap

(Realizované s finančnou podporou Fondu na podporu kultúry národnostných menšín.);
 Slovnaft Rt.; Csémi Ildikó és Szilárd, Komárom; Derencsényi Éva; Várent Kinga, Somorja.



A Sárga Rózsa Polgári Társulás táborában

