Jövőépítés

A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY SORSFORDÍTÓ MODELLPROGRAMJA



2017
BUDAPEST

Jövőépítés

A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY
SORSFORDÍTÓ
MODELLPROGRAMJA

Jövőépítés

A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY SORSFORDÍTÓ MODELLPROGRAMJA

2017
BUDAPEST

SZERKESZTŐ: IGNÁCZ BEÁTA

SZERZŐK: IGNÁCZ BEÁTA, KOVÁCS ÁGNES, LIPTÁK ILDIKÓ, MADARÁSZ HAJNALKA, MESTERHÁZY ZSOLT, RAPAI NÁNDOR

TERVEZŐ: KÓBOR SZILVIA

KIADÓ: BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY A MOZGÁSSÉRÜLT GYERMEKEKÉRT

1032 BUDAPEST, SAN MARCO UTCA 76.
TELEFON: (06 1) 388 2388
FAX: (06 1) 454 1144
E-MAIL: BICEBOCAALAPITVANY@GMAIL.COM
WWW.BICEBOCAALAPITVANY.HU



A KIADÁSÉRT FELEL: KOVÁCS ÁGNES

ISBN 978-963-12-8297-9

A KÖNYV A START NONPROFIT KFT. GONDOZÁSÁBAN JELENT MEG.
FELELŐS VEZETŐ: BALOGH ZOLTÁN

KÉSZÜLT A BICE-BÓCA ALAPÍTVÁNY A MOZGÁSSÉRÜLT GYERMEKEKÉRT „SORSFORDÍTÓ-JÖVŐORIENTÁCIÓS TRÉNING SERDÜLŐKORÚ SÚLYOSAN FOGYATÉKOS FIATALOKNAK ÉS SZÜLEIKNEK" CÍMŰ PROGRAM LEZÁRÁSAKÉNT A NEMZETI EGYÜTTMŰKÖDÉSI ALAP, AZ EMBERI ERŐFORRÁS TÁMOGATÁSKEZELŐ ÉS AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMÁNAK TÁMOGATÁSÁVAL.

Nemzeti Együttműködési Alap

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMA

EMBERI ERŐFORRÁS TÁMOGATÁSKEZELŐ

„A jövő nem egyszerűen
megtörténik: meg kell teremteni!”

Will Durant és Ariel Durant
Pulitzer-díjas amerikai író házaspár

Előszó



Amikor a várva várt gyermek megszületik, a szülők már a karrierjét, a jövőjét tervezik. Ám az elképzelések, a vágyak egy szempillantás alatt szertefoszlanak, amint szembesülnek a ténnyel, hogy a kis jövevény valamilyen fogyatékossággal él. Tehetetlenség, egyfajta kilátástalanság lesz úrrá, hiszen a család élete megváltozik ezzel. Ma az egész társadalmat áthatja az az attitűd, miszerint ha valaki mozgássérült személyként éli le az életét, fogyatékossága akadályt jelent abban, hogy magasabb végzettséget szerezzen, megjelenjen a nyílt munkaerőpiacon, egyáltalán olyan minőségi életet éljen, mint azok az embertársai, akik nem érintettek valamilyen fogyatékosságban. Mindent el kell követnünk, hogy a mi gyermekeinknek ugyanolyan jövőképük legyen! Merjék elhinni, hogy a terveik a mindennapok valóságává válhatnak! Mindez természetesen jóval több befektetést igényel a családok részéről.

A Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért több mint tíz éve lobbizik a kormánynál, hogy a mozgássérült gyermekek és szüleik számára indítsanak olyan programokat, melyek a helyzetükből adódó krízisek vagy gondok felszámolását segítik, és képesek az egyéni és a közösségi problémák feloldására is. Ilyen kísérleti programot valósított meg idén februárban az alapítvány Békéscsabán, Budapesten és Szolnokon. A „sorsfordító" tréningeken mozgássérült fiatalok a saját életükkel mutatták meg, hogyha hiszünk önmagunkban és gyermekünkben, az elképzelések többé már nem álmok maradnak, hanem valósággá válnak és eredményeket hoznak. Azt gondolom, hogy a szakemberekkel történő őszinte beszélgetések és a sikeres, boldog élettörténetek sok családnak adták vissza a hitét: az ő gyermeküknek is van jövője. Fantasztikus ezekért a gyermekekért dolgozni! A Bice-Bóca Alapítvány ezentúl is mindent megtesz annak érdekében, hogy a gyermekek elképzelt jövője megvalósuljon!

E kiadvány a „sorsfordító" tréning anyagai alapján készült, hogy minél több gyermeknek, fiatalnak, szülőnek segítsünk a jövőorientációban. Ajánlom mindenkinek, akik a leírtakból erőt szeretnének meríteni az elképzeléseikhez, az álmaikhoz, a jövőjük építéséhez!

KOVÁCS ÁGNES
A KURATÓRIUM ELNÖKE

Sorsfordító tréning: változzon a fiatalok jövőjével kapcsolatos gondolkodásmód!

ÓRIÁSI HÁTRÁNYOKAT KELL LEDOLGOZNIUK A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ EMBEREKNEK



Hazánkban az iskolapadból kikerülve a fogyatékossággal élő személyek 86 százaléka azonnal inaktív státuszba kerül. Jövőjük úgy ér véget, hogy el sem kezdődött. Úgy válnak „nyugdíjassá", hogy soha nem kaptak esélyt az aktivitásra. 2011-ben a fogyatékos embereknek csupán 14 százaléka volt foglalkoztatott – a teljes népességben ez az arány 46 százalék. A munkaerőpiaci hátrányok azonban nemcsak a fogyatékossággal élőket érintik, kiterjednek azokra a háztartásokra is, melyekben élnek. Még ma is kevés esélyük van a fogyatékossággal élő fiataloknak egy sikeres, aktív jövőre annak ellenére, hogy a többségnél maga a fogyatékosság nem zárja, zárná ki a nyílt munkaerőpiacon való helytállást. Iskolai végzettségük azonban jóval alacsonyabb a népesség egészénél: a fogyatékos emberek több mint fele alapfokú iskolai végzettséggel, 17 százalékuk szakmai oklevéllel rendelkezik, 20 százalékuk érettségizett, és mindössze 9 százalékuk végzett főiskolát, egyetemet. Habár a népesség többségéhez hasonlóan a fogyatékos emberek körében is emelkedett az iskolai végzettség szintje, még mindig óriási hátrányokat kell ledolgozni. A jövő alakulásában a családon kívül óriási szerepet játszik az iskola, hiszen nem csupán a szocializáció fontos színtere, hanem itt dőlnek el a munkaerőpiaci lehetőségek. A család, a kortársak mellett az iskola befolyásának nagy szerepe van a motiváció, a jövőorientáció alakulásában. A serdülőkor egyik legfontosabb feladata a jövőbeli tervek és célok meghatározása. Ez az időszak „SORSFORDÍTÓ" lehet, hiszen ekkor döntünk arról, mit szeretnénk tanulni, dolgozni, milyen elképzeléseink vannak a későbbi családi életünkkel kapcsolatban. Ezeket a kérdéseket nem lehet elég korán feltenni, hiszen a konkrét jövőkép kialakítása bonyolult és nehéz feladat.

A szűkebb-tágabb környezet általában külső beavatkozás nélkül tudja segíteni a gyermeket jövőorientálásában. Azokban az esetekben azonban, ahol a serdülők hátrányos szociális háttérrel, családi környezettel, illetve az ezeket sok esetben determináló fogyatékossággal rendelkeznek, és a kortársak befolyása esetleg kedvezőtlen, hovatovább az iskolai környezet hozzáállása sem megfelelő a fogyatékos gyermek jövőjében rejlő lehetőségek felismerése és kiaknázása terén, ott szükség van külső segítségre, többlettámogatásra mind a fiatal, mind a családja számára. Támogató környezet hiányában a szülő sem tudja, merre orientálhatja gyermekét, mennyire bátoríthatja az önálló életre, mi is lehet a reális cél.

A társadalmi-gazdasági aktivitás iránti motiváltság, a lehetőségek növelése nemcsak a fogyatékossággal élők számára bír jelentőséggel. Mivel a becslések szerint 2050-re a 25 év alatti korosztály aránya a mostanihoz képest negyedével lesz kevesebb, létkérdés tehát az aktív népesség arányának növelése, melynek egyik kulcseleme lehetne a fogyatékossággal élő fiatalok jövőjébe való befektetés, az eddig kihasználatlan munkaerőforrás kiaknázása.

FELISMERNI ÉS KIAKNÁZNI A JÖVŐBEN REJLŐ LEHETŐSÉGEKET

A Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért idén februárban kiscsoportos „sorsfordító" tréninget szervezett Békéscsabán, Budapesten és Szolnokon annak érdekében, hogy változzon a fiatalok jövőjével kapcsolatos gondolkodásmód mind a fiatalokban, mind a családban és a tágabb környezetben. A csoportmunka hatékonysága érdekében mindhárom helyszínen tíz-tizenkét – szülő és gyermek, fiatal – ember vett részt a két-kétnapos intenzív tréningen. A jó hangulatú, oldott légkörű foglalkozásokat a fogyatékosügyet kiválóan ismerő, hiteles és autentikus szakemberek tartották, mivel érintettek a témában: Kovács Ágnes szociális szakember, a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége elnöke, valamint Mesterházy Zsolt szociális munkás, szociálpolitikus abban segítettek, hogy a fiatalok felismerjék és kiaknázzák a jövőjükben rejlő lehetőségeket. A trénerek mellett tapasztalati szakértők – Békéscsabán Kozma Mónika, Budapesten Jánosa Leonetta, Szolnokon Dienesné Nagy Krisztina – meséltek az életükről, arról, mennyire befolyásolta pályaválasztásukat a mozgássérültségük. A szakemberek előadása tágította a fiatalok és szüleik jövőre vonatkozó kilátásait. A trénerek olyan pozitív modelleket, mintát adtak a fiataloknak, melyek tapasztalatait beépíthetik jövőjük tervezésébe. Egy reális és jövőorientált gondolkodásmód teljesítményekre sarkallja őket – környezetük elvárásainál többre képesek –, és ez megmutatkozik majd jövőjük tervezésében. Az önmagukról, lehetőségeikről alkotott kép magasabb szintre emelkedik.

A csoportbeszélgetések a Korlát című ötvenperces dokumentumfilm megtekintésével kezdődött, amely egy gimnazista életéről szól, aki motorbalesetet

szenvedett és kerekesszékbe került. A megindító és tanulságos film azt mutatja be, honnan, kitől kapott erőt, motivációt a szereplő, hogy újra értelmet nyerjen az élete. A film megtekinthető: https://drive.google.com/file/d/0B9E1Q9AxACZU0hkNFNpd2RsZlU/view

MEDDIG TARTSON AZ ÓVÓ-VÉDŐ SZERETET?

Alapvető probléma, hogy a fogyatékossággal élő fiatalok önállósodását jelentős mértékben megnehezíti a szülők féltő-gondoskodó-fojtó szeretete, amivel lehetőség szerint egész életükben, de legalábbis minél hosszabb ideig szeretnék őket burokban, biztonságban tartani. Ez fokozottan érvényesül a szegregált oktatási intézményekben, ahol a pályaválasztást sokszor úgy halasztják el, hogy minél tovább az intézmény falain belül tartják gyermeküket, még akkor is, ha lehetőségeik alapján képesek lennének továbbtanulni, és piacképes munkát végezni. Az évek múlásával egy versenyképes szakma megszerzése mindig csak nehezebbé válik, ráadásul minél tovább vannak burokban a fiatalok, annál inkább kényelmessé válik számukra ez a megoldás, és az innen való kiszabadulás egyre lehetetlenebbnek tűnik.

A trénerek a szülőkkel olyan lényeges kérdésekről beszélgettek:

- meddig tartson az óvó szeretet, és mikortól árt a védő gondoskodás;
- miként segíthetnek gyermeküknek abban, hogy ki merjen mozdulni a komfortzónájából;
- hogyan és mivel motiválhatják arra, hogy akarjon bizonyítani, és ne csak másoknak, de önmagának is.

ÚT AZ ÉRVÉNYESÜLÉSHEZ

Az egészséges énképhez hozzátartozik a megfelelő önértékelés, az, hogy a fiatalok tudatosítsák magukban: a meglévő fogyatékosságok ellenére is ugyanolyan tagjai a társadalomnak, mint bárki más, és ugyanolyan hely illeti meg őket bármilyen közösségben, mint másokat. Nagyon sok esetben a szülők túlzott féltése és aggályai plántálják a fiatalokba az integrált oktatási intézménytől való félelmeket: a fogyatékosságuk miatt majd félrelökik, kigúnyolják, megvetik őket, holott – eltekintve néhány szélsőséges és egyedi esettől – ez nem így van. A fiatalokkal a trénerek azt vitatták meg, előnynek vagy hátránynak ítélik-e meg a szülői védőburkot, érzik-e a motiváció hajtóerejét, miből meríthetnek erőt, hogy az önállósodás útjára lépjenek.



A motivációs előadók saját példájukon keresztül mutatták be, milyen tényezők befolyásolták

a pályaválasztásukat, hogyan választották ki a cél elérésére legalkalmasabbnak tűnő oktatási intézményt, miként illeszkedtek be az adott közösségbe, milyen módon oldották meg a felmerülő problémákat. Az előadás során gyakorlati tanácsokkal látták el a fiatalokat és családtagjaikat arra nézve, milyen támpontok segíthetik őket a legjobb döntés meghozatalában. Külön hangsúlyt fektettek a realitások fontosságára és arra is, hogy olyan versenyképes képzésben célszerű részt venni, amelyben a fogyatékosság nem gátolja a későbbi munkavégzést olyan mértékben, amely ellehetetleníti az adott fiatal foglalkoztatását. Szóba került az is, miként tájékozódjanak az oktatási intézményről, annak akadálymentességéről, valamint arról, mennyire felkészült a tantestület egy fogyatékossággal élő fiatal fogadására, milyen programok szervezésével segítheti elő az iskola, a család, a környezet a pályaválasztás helyes irányát. Az előadók beszéltek az álláskeresésről, jelenlegi munkahelyükről, milyen nehézségekkel szembesültek a munka világában, hogyan oldották meg azokat. Fontos téma volt a szabadidő hasznos és színvonalas eltöltésének – sport, kultúra – lehetőségei, a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ) tagegyesületeitől kapható segítség. A pozitív példák abban nyújtottak segítséget a fiataloknak, hogy megértsék, ha kilépnek a védőburokból, akkor sem tapossák el őket, akkor is van útjuk az érvényesüléshez és ahhoz, hogy a társadalom hasznos, aktív és alkotó tagjaivá váljanak.



TAPASZTALATOK ÁTADÁSA A SORSTÁRSAKNAK

A fogyatékossággal élő munkavállalók szempontjából elengedhetetlen, hogy a tanulmányaik befejezését követően szakmai gyakorlatot, tapasztalatokat szerezzenek. Ehhez elengedhetetlen pszichológus és más, foglalkoztatásban jártas szakemberek közreműködése: talál-e állást a fogyatékos munkavállaló a nyílt munkaerőpiacon, vagy csak védett munkahelyben gondolkodik, hogyan tudják a kollégák egymást segíteni a munkahelyi konfliktusok könnyebb kezelésében. A tréninget követő második találkozó, az úgynevezett „értékelő" nap célja az volt, hogy a szülők és a fiatalok a szakemberekkel őszintén átbeszéljék gondjaikat, félelmeiket, választ kapjanak kérdéseikre, és beinduljon a jövőt tudatosan megtervező folyamat. Az interaktív beszélgetés a személyre szabott Spirit – LélekTársas önismereti társasjátékkal bővült, amely fejlesztette az önismeretet, a kommunikációt, segítette a kapcsolatteremtést, erősítette a közösségi összetartozást. A résztvevők megfogalmazták kérésüket az alapítványhoz: jöjjön létre egy gyermek-szülőklub, ahol a szakemberektől tanácsot kaphatnak gondjaik megoldására, információkkal látják el őket, és a sorstársakkal is megoszthatják tapasztalataikat, ahol az alapítvány hosszú távon figyelemmel kísérheti, és ha kell, segítheti a fiatalok jövőjét, ahol a jó példákkal újabb családok ismerkedhetnek meg.

Merjünk hinni önmagunkban, a gyermekünkben!



Kovács Ágnes, az alapítvány jelenlegi kuratóriumi elnöke, a modellprogram vezetője

A FIAM ERŐS MARADT ÉS HITT ÖNMAGÁBAN

Amikor a fiam huszonhét évvel ezelőtt megszületett, a családunk is szembesült az egész társadalmat átható attitűddel, miszerint mozgáskorlátozottsága akadályt jelent majd abban, hogy magasabb végzettséget szerezzen, megjelenjen a nyílt munkaerőpiacon, egyáltalán olyan minőségi életet éljen, mint azok az embertársai, akik nem érintettek valamilyen fogyatékosságban. Mind a környezetünk, mind a szakemberek azt sulykolták belénk, hogy föl kell adnunk az eltervezett jövőképet. Minden olyan mérföldkőnél, amikor a továbblépését terveztük – óvodát, majd többségi általános iskolát kerestünk, gimnáziumba akartuk íratni, egyetemre jelentkezett –, nemhogy támogatást nem kaptunk a szakemberektől, a körülöttünk lévőktől, hanem azt kellett hallgatnunk tőlük, mennyire felelőtlenek, rossz szülők vagyunk. Végtelen tehetetlenség fogott el, hogy egy életen át ekkora árral szemben nem lehet úszni, ám Gergely erős maradt, és nem adta fel az elképzeléseit. Mérhetetlen tiszteletet vált ki belőlem, hogy hitt önmagában és az álmaiban. Ha a társadalom elvárásai szerint éltünk volna, Gergely ma nem lenne pszichológus hallgató. Sajnos nagyon kevés hasonló sikertörténetet tudunk felmutatni a közösségünkben.



STRUKTURÁLIS VÁLTOZÁSOKRA VAN SZÜKSÉG

Ma a többségi oktatásban kevés mozgássérült gyermek és fiatal vesz részt. Nem azért, mert nincs igényük rá, hanem mert a pedagógusok jelentős része még mindig nem tud mit kezdeni ezekkel a fiatalokkal. A köznevelési rendszer ugyan beengedi őket, ám nem vállal felelősséget az átadott tudás minőségéért, amely azt eredményezné, hogy felvérteződjenek azokkal a képességekkel és készségekkel, amelyek a továbbtanulásra adnak lehetőséget számukra.

Dühöt érzek, amikor a szakma, a társadalom, a mindenkori magyar kormány megfogalmazza a fogyatékos emberekkel szembeni elvárásait, mert ezeknek ma nem lehet megfelelni. Hozhatunk jogszabályokat, ratifikálhatunk nemzet-

közi egyezményeket, de mindaddig, amíg a magyar rendszert illetően – oktatás, egészségügy, szociális rendszer – a döntéshozókban és az ott dolgozó szakemberekben nem történik meg a fogyatékos emberekkel szembeni paradigmaváltás, nem beszélhetünk e társadalmi csoport jövőjéről. Nincs kiépítve a rendszer, nem látom azt az egymásra épülő struktúrát, melyen ma egy mozgássérült gyermek, fiatal végig tudna menni, hogy biztonságban megjelenjen a nyílt munkaerőpiacon. Sajnos sem a szakma, sem a döntéshozók nem értik, hogyan kellene a rendszert jól megalkotni és működtetni. A fogyatékosügyhöz értő szakemberek véleményét pedig nem kérik ki, mert a mai napig nem tekintenek bennünket szakmai partnernek. Itt strukturális változásokra és következetes kormányzati intézkedésekre lenne szükség, de ennek még a szándékát sem látom.

„ÖSSZEKACSINT" A PEDAGÓGUSTÁRSADALOM

Mint édesanya és szakember tisztában vagyok a köznevelési rendszer minőségével, hiszen a fiam mellett sok mindent megtapasztaltam. De elszorult a szívem, amikor a tréningen a tizenéves gyermekek elmesélték, hogyan élik meg nap mint nap a pedagógusok hozzájuk való viszonyulását. 2017-ben megtörténhet egy megyei jogú város köznevelési intézményében, hogy a tanár szigetelőszalaggal ragasztja le diákjának száját, hogy ne szólaljon meg! Arra vetemedik, hogy a gyermeket nyíltan és nyilvánosan kiközösíti a közösségből: innentől kezdve nem lehet szólni hozzá, mert büntetésben van. Felüvöltök, amikor egy ép értelmű, intelligens, de segédeszközt használó mozgássérült kissrác elmondja, milyen atrocitásokat kell átélnie az órákon. Miközben a magyar állam plusznormatívával finanszírozza a fogyatékos gyermekek tanulását, az iskolák a támogatást nem rájuk fordítják – persze szabályosan elszámolják. Nem arra használják fel, hogy a fogyatékos tanuló mellett legyen egy olyan szakember, aki segítene neki az órákon a hátrányát kompenzálni. A szülők rengeteg időt kénytelenek a gyermekükkel foglalkozni, hogy ellensúlyozzák az iskola és a pedagógusok alkalmatlanságát. Nincs pénz a gyermekeinkre, akikre a támogatást kapták? A gyermek mindent felülír, a költségvetést is!



DENNIS MEGTANULT KORCSOLYÁZNI

Dennis Deniszov imádta nézni a tévében a műkorcsolya-bajnokságot. „Én is versenyezni akarok!" – közölte szüleivel, akik edzőt fogadtak a cerebrális parézises fiuk mellé, hogy teljesüljön a vágya. „Amikor hat évvel ezelőtt elhozták hozzám, alig tudott megállni a lábán, vagy járni, még a beszédét is nehezen értettem. Szinte sokkot kaptam a kéréstől, de nem mondhattam neki nemet, mert oly tűz égett a szemében. Ma már van saját show-műsora. Megerősödött az izomzata és a beszéde is érthetőbb azóta, most a kéztartást és az ugrást kezdtük el gyakorolni. Álma, hogy indulhasson a paralimpián, de a műkorcsolyát még nem vették fel a sportágak közé. Dennis erős akaratú fiú" – mondja trénere. A videó megtekinthető: http://lr4.lsm.lv/lv/raksts/kakie-lyudi/trener-sdelala-nevozmozhnoe-postavila-na-konki-autistov-i-detey.a61601/

Elszomorít, hogy mindez előfordulhat egy olyan országban, ahol 1993 óta jogszabály biztosítja a fogyatékossággal élő gyermekek köznevelésben való részvételét, és közel húsz éve létezik esélyegyenlőségi törvény. Megtörténhet egy olyan államban, amely tíz éve ratifikálta az ENSZ-egyezményt, és részt vállalt az oktatásról szóló 24. cikkelyének kibővítésében. Ezek nem egyedi, hanem mindennapos esetek, mert a pedagógustársadalom „összekacsintva" eltűri. Ilyen minősíthetetlen magatartással sajnos nemcsak az integrált iskolákban találkozunk, hanem a speciális szükségletű gyermekek oktatásában is, ahol már nem lehet azt mondani, hogy a gyógypedagógus vagy a logopédus nem rendelkezik ismerettel a fogyatékos gyermekekről. Itt már nem a pedagógusi készség, hanem az emberség hiányáról van szó. Az is elszomorít, amikor egy speciális iskola igazgatója arra tart fenn egy rendszert, hogy megakadályozza az ilyen ügyek kiszivárgását. Ma hiányzik a szankciórendszer, amely azonnal eltávolítaná az ilyen pedagógusokat.

MENTŐÖV A MAGUKRA HAGYOTT CSALÁDOKNAK

A Bice-Bóca Alapítvány több mint tíz éve lobbizik a kormánynál, hogy a mozgássérült gyermekek és szüleik számára indítsanak olyan programokat, melyek a helyzetükből adódó krízisek vagy gondok felszámolását segítik. A családok fuldoklanak az oktatás, az egészségügy rendszerében, szükségük van arra, hogy kikapjuk őket ebből egy pillanatra és levegőhöz jussanak. A „sorsfordító" tréningünk egy ilyen mentőövet jelentett a magukra hagyott családok számára. Nagy fájdalmam ugyanakkor, hogy a programot csak kísérleti jelleggel tudtuk beindítani, nincs pénz arra, hogy tartóssá tegyük. Rövid ideig tudtunk segítséget nyújtani, az más kérdés, hogy ez sokkal több, mint a semmi. A modellprogram tapasztalatait az alapítvány és létrehozója, a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége felhasználja majd érdekvédelmi munkája során, és ezentúl is mindent megtesz annak érdekében, hogy a mozgáskorlátozott gyermekek elképzelt jövője megvalósuljon.



LEGYÉL ELSZÁNT!

Maurice Eschen gyermekkori álmát valósította meg, amikor 2013 nyarán Hannoverből (Németország) nekivágott Gibraltárnak kerekesszékkel. A közel háromezer kilométert tíz hét alatt tette meg. Napi ötven kilométert kerekezett reggel és este, a déli 40 fokos hőségben pihenőt tartott. „Mindent el tudsz érni, ha kellően elszánt vagy" – nyilatkozta a születési rendellenesség következtében mozgáskorlátozottá vált fiatal. Naponta edzett, erősítette a karjait, hogy bírja energiával a hosszú kalandot.

Majomszeretet helyett engedő, támogató légkör a gyermeknek

NEM SZABAD MEGMETSZENI A „KIS HAJTÁSOKAT”



Mesterházy Zsolt szociális munkás és szociálpolitikus, a modellprogram trénere

Egy handikeppel született gyermek akkor tud sikeres életpályát befutni – és már a születése pillanatától kell jövőjére készülni –, ha egészséges személyiséggel rendelkezik. Ez csak úgy alakulhat ki, ha a családja nem sérült emberként tekint rá. Nem majomszeretet veszi körül, hanem az egészséges kortársakkal fejlődik, a szülő engedő, támogató légkörben neveli, segítő szeretettel áll mellette. Minden kisgyermek nagyon nyitott a világra, álmodozik, nagyravágyó terveket szövöget, de természetesen fontos, hogy megmaradjon a realitások talaján. Olyan versenyképes szakmát kell tanulnia, foglalkozást választania, amelyben a fogyatékossága nem gátolja a későbbi munkavégzésben, nem lehetetleníti el a foglalkoztatását. Ugyanakkor számos példát tudnék mondani, hogy a versenyszellem arra is sarkallhatja, hogy eredményeket érjen el. Nincs rossz gyermek, ha van, az a szülő felelőssége, amikor mindent elvégez helyette és hagyja, hogy belekényelmesedjen az életbe. A másik hiba, amit a szülő elkövethet, hogy leszólja a vágyát, elveszi a kedvét az álmaitól, mert nem hisz a jövőjében, félti a csalódásoktól a túl sok rossz példa miatt. Nem szabad ezeket a „kis hajtásokat” levágnia, arra kell törekednie, hogy gyermeke sok mindenben kipróbálhassa magát és kibontakoztathassa tehetségét. Ugyanakkor a szülőnek is egészséges személyiségnek kell lennie ahhoz, hogy lássa: a gyermek érdeke, hogy a nap kicsit megégesse a bőrét, megfújja a szél, vagy essen rá az eső, mert ez mind hozzátartozik ahhoz, hogy megtalálja a saját útját az életben. Az édesanya sok esetben egyedül marad a gyermekével, így hatványozottan jön elő a féltő magatartás. Észre sem veszi, hogy úgy összenőtt vele, mint a borsó meg a héja, védőhálószerűen borul rá, óvja, félti minden külső hatástól. A nevelésnél arra is kell gondolnia, mi lesz a gyermekével, ha elveszti a biztonságot jelentő szülőt. Negyvenévesen kezdődik meg az élethez való alkalmazkodása?

VAN KIÚT A FOJTÓ SZERETETBŐL

A gyermek akkor indul el a saját útján, amikor kikerül a szülői felügyelet alól – például középiskolába megy, vagy találkozik egy személlyel, aki változásra bátorítja. Az persze kérdés, milyen életkorban következik be. Porcelánfestőként dolgoztam a herendi porcelángyárban, amikor húszévesen motorbaleset

ért. Engem egy önálló, független élet motivált, megnősültem és elköltöztem otthonról. A házasságom ugyan véget ért, de megtanított a mindennapi életre: főzni, mosni, járólapot felverni és letenni, még olajat is egyedül cseréltem a kocsimban. Nagyon bántott a mozgássérült emberek kiszolgáltatott helyzete, ezért elhatároztam, hogy a segítségnyújtás lesz az én utam. Főiskolán, majd egyetemen tanultam tovább, szociális munkás és szociálpolitikus lettem, egyesületet hoztam létre. Beteljesítettem azt a küldetést, amit a jóisten a vállamra rakott. Ehhez persze szabad gondolkodásra, tapasztalásra és támogató közegre volt szükség, amely segített, hogy révbe érjen az életem. Én biztosan azt javasolnám a szülőknek, hogy azt mondják a gyermeküknek: már tudod, mire vagy képes, mit nem tudsz elvégezni, ennek birtokában gondold át, mit szeretnél csinálni, és mi segítünk a terveid megvalósításában!

AZ ISKOLÁKBAN NEM HOZZÁFÉRHETŐEK AZ ELŐÍRT FELTÉTELEK

Magyarországon a hátrányos helyzetű gyermekek közoktatását megfelelő törvényi háttér biztosítja, viszont az intézmények többségében nem hozzáférhetőek az előírt feltételek. A fogyatékos gyermek mellett nem ül segítő az órán, aki kompenzálná a hátrányait. A gyermek közellenség lesz, aki lassítja az óra menetét, akitől nem lehet figyelni, akinek mindig segíteni kell, akire a tanár néni örökké mérges, kiabál. Máris megbélyegezték, és mivel „te nem olyan vagy, mint mi", el kell szeparálni a csoporttól. Kiközösítik, csúfolják, bántják őket, ezáltal az integrált nevelés – mint szociálpolitikai cél – éppen a szegregációt erősíti. Ezen a helyzeten nagyon sürgősen változtatni kell, hogy minél többen vegyenek részt inkluzív oktatásban!

KIBESZÉLTÉK A PROBLÉMÁKAT

A „sorsfordító" modellprogram nagyon jó kezdeményezés volt, mert a szülőkkel, a gyermekekkel át tudtuk beszélni a mindennapi gondjaikat. Őszintén megnyíltak előttünk. De a szülők egymásnak is segítettek a tapasztalatokkal. Igaz, vannak szülők, akik pszichológus, családterapeuta vagy más szakember segítségére szorulnak. Nagyon fontos, hogy az alapítvány a tréning után is tartja a kapcsolatot a családokkal, szülő-gyermek klub alakult, ahol összejönnek, beszélgetnek, játszanak, megosztják információikat, ismereteiket. Gondolom, idővel folyamatosan bővül majd a kör, mások is csatlakoznak a csoporthoz, és több családnak lehet segíteni, ha látják az eredményt. Az ilyen összejöveteleknek, a jó példáknak erős motiváló hatása van, mert az újfajta gondolkodás láncreakció-szerűen terjed: „hogyha nektek sikerült, akkor nekünk is fog". És ez volt a modellprogram igazi célkitűzése, hogy mind a fiatalokban, mind a családban, a tágabb környezetben változzon a fogyatékos fiatalok jövőjével kapcsolatos gondolkodásmód. Kellenek az úttörők, akik mutatják az irányt!

Nagy utat tettem meg kilométerben és életvitelben

ÉLETMÓDVÁLTÁS AZ EGÉSZ CSALÁDNAK



Kozma Mónika szociálpedagógus, a tréning motivációs előadója

Gyermekként a Heves megyei Heves városban éltem, akkoriban május elseje nagy ünnepnek számított. Mi csak úgy neveztük, hogy „sör-virsli fesztivál", ahol a családok összejöttek és kikapcsolódtak. Emlékszem, 1988-ban a családi majális utáni másnap arra ébredtem, hogy nagyon fáj a jobb bokám. Hétéves voltam, első osztályos tanuló és makkegészséges, így arra gondoltunk, hogy biztosan a felvonuláskor erőltettem meg. Amikor a fájdalom pár nap múlva sem múlt el, a háziorvos elküldött különböző vizsgálatokra, majd befektetett az egri kórházba. Onnan azzal bocsátottak haza, hogy valószínűleg rheumatoid arthritisem, azaz sokízületi gyulladásom van. Budapestre irányítottak az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézetbe (ORFI), ahol én voltam a századik regisztrált reumás gyermek. A betegség hatalmas életmódváltásra kényszerített nemcsak engem, hanem a szüleimet is, akik tragédiának élték meg a hírt, hogy soha nem fogok meggyógyulni, meg kell tanulnom ezzel a kórral együtt élni.

SZÜLEIM MINDEN KÖVET MEGMOZGATTAK, HOGY VISSZAKERÜLJEK A RÉGI ISKOLÁBA

Sokat feküdtem kórházban, újratanítottak járni. Szüleim támogató szeretetének köszönhetően azonban semmiben nem szenvedtem hiányt. Anyukám felmondta az állását, hogy ezentúl velem törődjön, apukám pedig minden munkát elvállalt, még gyümölcsöst is telepített a család, hogy mérsékelje a hirtelen jött anyagi terheket. Egyedüli problémát az iskola jelentette, ahová nem akartak visszavenni, legnagyobb elutasítással a saját osztályfőnököm részéről találkoztam. Közölte: nem szeretné, ha én ebben az iskolában maradnék. Szüleim azonban minden követ megmozgattak, hogy ne az otthontól távoli Pető Intézetben tanuljak, hanem a régi környezetembe kerüljek vissza. Segített a kezelőorvosom véleménye is, aki szerint én egyenrangú vagyok a diáktársaimmal, semmilyen különleges bánásmódot nem igénylek, kizárólag a testnevelésórát kell kihagynom, hogy kíméljem az ízületeimet. Hálás is vagyok szüleimnek a hihetetlen elszántságukért!

MEGÉRINTETT A „SEGÍTSÜNK MÁSOKON" ESZME

Beteg gyermekként nyolcadik osztályban kötelező volt pályaválasztási tanácsadáson megjelennem. Budapesten a bizottság megállapította, hogy semmilyen szakma nem jöhet szóba, mivel nem vagyok terhelhető, csak gimnáziumban gondolkodjak. A kórházi évek alatt az ORFI-ban délutánonként tanár foglalkozott velem, így soha nem kényszerültem arra, hogy osztályt ismételjek, vagy különbözeti vizsgát tegyek. Hétvégén hazaengedtek, ilyenkor az osztálytársaim elhozták a leckét, hétfőn vittem Pestre és tanultam a tanárral. Hevesen van gimnázium, ahová örömmel felvettek, az igazgató biztatta a szüleimet: mindent megoldanak, nem kell attól félnünk, hogy bármiféle negatív szemlélettel találkozunk majd. A városban működött a Mozgáskorlátozottak Heves Város és Vonzáskörzetének Egyesülete, ahol a betegség első pillanatától tag vagyok. A szervezettel való kapcsolat jót tett a szüleimnek, mert az elnöktől nagyon sok lelkierőt kaptak a neveléssemhez és az egész helyzet elfogadásához. Rajtuk keresztül jutottam el öt alkalommal a Bice-Bóca Alapítvány táborába is, ahol nagyon jó barátságok születtek. Megérintett a „segítsünk másokon" eszme, és érettségi után jelentkeztem az egri Eszterházy Károly Főiskola szociálpedagógia szakára.



SMINKMŰVÉSZ LETT

A Philadelphiában élő Jessica Ruiz sminkművész lett. A 27 éves nő arthrogryposis betegségben – ízületi merevség – szenved, kerekesszékkel közlekedik, és a kezeit is alig tudja használni. Mégis megtanulta, hogyan készíthet tökéletes sminket vendégeinek a fogai között tartott ceruzával és ecsettel. „Az első kliensem kényelmetlenül érezte magát, de hamar megszokta a fura technikát, sőt, különleges élménynek tekintette" – mondja Jessica. A videó megtekinthető: https://www.youtube.com/watch?v=z324o51dShY

MILYEN JÓ ÖNKÉNTESKEDNI!

Eger Hevestől ötven kilométerre helyezkedik el. Mozgássérültként nem egyszerű reggel korán kelni, bebuszozni, délután visszajönni. Így önállósodtam. Én is olyan életet akartam, mint a korombeli fiatalok és a szüleim elengedtek, mert bíztak bennem. Nagy szükségem volt erre. Főiskolásként megtapasztalhattam, milyen kollégiumban élni, bulizni, milyen az első szerelem. 2005-ben lediplomáztam, de az államvizsgám előtt egy hónappal szívinfarktusban váratlanul meghalt az apukám. Tudtam, hogy most rajtam a sor, nekem kell segítenem a családnak, hiszen annyi sok jót kaptam tőlük, mindenben támogattak. Hazaköltöztem, munkát kerestem, persze az iskolákban nem sikerült elhelyezkednem. Nem akartam otthon ülni, ezért felajánlottam az egyesület elnökének – akkor már új ember vezette – a segítségemet. Fizetni ugyan nem tudtak, de jól jött nekik a számítógéphez értő friss diplomás. Én meg azt értékeltem, hogy találkoztam a sorstársakkal, kapcso-

latokat építettem, így hasznosnak éreztem magam. Milyen jó önkénteskedni, mert egy évvel később az egyesület megkapta az akkreditációt, és állami bértámogatással felvettek. Pénzt kerestem, a végzettségemnek megfelelő munkát láttam el, éreztem a megbecsülést. Megalakítottuk az ifjúsági tagozatot, és amikor a MEOSZ-ban egyre több ifjúsági vezető lett, különböző képzésekre jártunk. Ezek mind-mind rakták rám azt a tudást, amivel másoknak segíteni tudok.

TANULJ MEG EGYEDÜL TALPON MARADNI!

Párom, Balázs Gyulán élt, én Hevesen, amely kétszáz kilométer. Az ifjúsági tagozat hozott össze minket. Ki költözzön a másikhoz? Végül én adtam be a derekam, amit azóta sem bánok. Jött a második nagy leválásom a családról, amikor Gyulára költöztem. Anyukám féltett, sőt félt a mai napig, de nem beszélt le róla, látta, milyen boldog vagyok. Először a párom szüleinél laktunk, majd vásároltunk egy házat, felújítottuk, akadálymentesítettük, mert Balázs kerekesszékes, és nekem is jó, ha nem kell sokat lépcsőznöm. Nyár óta már kettesben élünk a saját házunkban, lassan a gyermekvállalás is szóba kerülhet. Jelenleg a Mozgáskorlátozottak Békés Megyei Egyesületében dolgozom: ifjúságitagozat-vezető vagyok, emellett sorstársi és rehabilitációs tanácsadó, mert igen magas létszámban foglalkoztatunk megváltozott munkaképességű embereket. A betegségem hullámokban tör rám, vannak nagyon jó időszakaim, segédeszköz nélkül közlekedem. Persze pár hónapig én is használtam kerekesszéket. Utólag már úgy fogom fel, hogy ezzel is több lettem: tartunk iskolákban esélyórákat, vagy ha sorstárs fordul hozzám tanácsért, a saját életemből merített tapasztalatokkal tudok segíteni. Úgy érzem, szerencsés vagyok, mert a munkában és a magánéletben is elértem, amiről fiatalon csak álmodni mertem. Ezen az úton megyek tovább, hogy a többi álmom is valóra váljék.

A célokért nekem kell megdolgoznom



Jánosa Leonetta egészségügyi szervező, a tréning motivációs előadója

A HITEM HAJT ELŐRE

Sérültként jöttem a világra, édesanyám ikerterhessége alatt már látni lehetett, hogy probléma lesz velünk, a testvérem nem is fejlődött ki teljesen, sajnos halva született. Kiskoromban hat komoly műtéten estem át, mire elértem a felnőttkort ez a szám tizenháromra emelkedett. A Pető Intézetben voltam óvodás, ott tanítottak meg bottal járni, viszont később integrált iskolában tanultam. A gyerekek elfogadtak, sosem éreztem, hogy kirekesztenének. Orvosnak készültem, de a kémiával nem voltam túl jóban. Végül mégis a Semmelweis Egyetemre kerültem, egészségügyi szervező szakon szereztem diplomát 2016-ban. Az egyetem nehezen indult, minden idegen volt, a város, az emberek, a kollégiumi szobatársak, a csoporttársak. Gimnazistaként Győrben jóllehet önálló voltam a kollégiumban, de mégiscsak félórányira, Győrszemerén laktak a szüleim, bármikor hazaugorhattam. Budapesten hirtelen csöppentem bele mindenbe, és kellett saját lábra állnom. A diákokkal hamar megtaláltam a közös hangot, de a közlekedési problémák miatt néhányukat elveszítettem. Az egyetem különböző objektumai között hatalmas távolságok vannak, és én autóval jártam, mert gyalog nem tudtam volna időben átérni. Az évfolyamtársaim mindenhová együtt mentek, elkezdtek klikkesedni, és én nem találtam meg a csapatot, ahová beillettem volna. Bár mindenkivel jóban voltam, mégis zavart ez a helyzet, ezért olyan elfoglaltságot kerestem, amivel hasznosnak éreztem magam: bekerültem a hallgatói önkormányzatba, illetve az instruktorok közé, akikkel segítettem az elsőévesek beilleszkedését. Szerencsére a nővérem is Pesten tanult, tőle bármikor kérhettem segítséget. A szükség azonban rávitt arra, hogy mindenhez hozzáedződjek.

JÓSZOLGÁLATI MUNKÁT VÉGZEK

Egy LEO-klubot vezetek. Mi a LIONS jószolgálati szervezet ifjúsági tagozata vagyunk, Budapesten négy klub működik. Általában gimnazisták és egyetemisták csatlakoznak hozzánk, nem pénzzel segítjük a rászorulókat, hanem a szabadidőnket ajánljuk fel. Évek óta szervezünk programokat a Mozgásjavító Általános Iskola diákjainak, és a Dió Gyermekotthonba is rendszeresen járunk, ahol fogyatékos és szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek élnek: játszunk velük, kézműves foglalkozásokat tartunk. Nagyon örülnek, amikor megjelenünk.

Sokadik éve gyűjtünk élelmiszert a Magyar Élelmiszerbank Egyesületnek. A hétvégén egyébként országos találkozót tartottunk, melyet mi szerveztünk. A munkából már a párom is kivette a részét. A hatvan résztvevő az ország legkülönbözőbb helyeiről érkezett, nekünk kellett elszállásolnunk, kiszolgálnunk őket, volt programunk bőven.

BEKERÜLTEM A DIVAT VILÁGÁBA

Szabadidőmben modellkedem. Az Ability Fashion egy civil kezdeményezés, azt szeretnénk bemutatni, hogy a fogyatékossággal élőknek is helyük van a divat világában. Ők is lehetnek csinosak, divatosak, igazi nők. Mindig az volt a mottóm, hogy a mozgássérültség nem betegség, hanem életstílus, bármit ki lehet hozni ebből, csak meg kell tanulni együtt élni és nem visszaélni vele. Áprilisban divatbemutatót tartottunk volna a Hilton Budapest Szállodában, de úgy néz ki, hogy átcsúszik júniusra, mert meghosszabbították a sérült gyermekek rajzait, festményeit felvonultató kiállítást, és mi leszünk a tárlat záróeseménye.

A MAGÁNÉLETBEN IS TOVÁBBLÉPTEM AZ ÖNÁLLÓSÁG FELÉ

Tavaly karácsonykor saját lakásba költöztem Újpesten, a párom is feljött Fertőszéplakról, ahol a nagyszüleivel élt. Kilenc éve ismerjük egymást. Mindketten vesebetegségben szenvedünk, Pécsre jártunk kezelésre. Emiatt minden évben a Fecskepalotában táboroztunk Gánton *(a Fecskepalotát több civil szervezet bevonásával a Bice-Bóca Alapítvány segítségével építették a sérült családoknak, a szervezésben oroszlánrésze volt dr. Ábrahámné Győrök Margit első elnöknek – a szerk.)* egy alapítvány jóvoltából. Itt találkoztunk minden októberben, aztán barátok lettünk, majd kialakult egy négyfős baráti társaság. Másfél éve alkotunk egy párt. Jó páros vagyunk, mert Dezső valamilyen szinten az ellentétem: én folyton pörgök, ő meg nagyon nyugodt! Neki is nagy változás, hogy mostantól Budapesten él, és az is fontos a közérzetének, hogy talált munkát Óbudán, a Főzelékfaló Ételbárban. Lesz-e esküvő? Vannak ilyen terveink, de megbeszéltük, hogy előtte kipróbáljuk, mennyire megy az együttélés. Úgy tűnik, jól!

A SZÜLEIM AZT NEVELTÉK BELÉM, HOGY BÁRMIT ELÉRHETEK

Azt tapasztalom, hogy nagyon sok mozgássérült ember visszahúzódik, mert nincs elég önbizalma. Kiszúrok magammal, ha otthon ülök, és csak sajnálom meg sajnáltatom magam. Persze az ép emberek között is akadnak szép számmal, akik nem tudnak mit kezdeni az életükkel. Nagyon sokat számít, milyen környezetben nő fel az ember, mit kapott élete folyamán. Én iszonyatosan hálás vagyok a családomnak, mert gyermekkoromtól azt nevelték belém, hogy bármit elérhetek, amit akarok. Mindenben támogatnak, de a célokért nekem kell megdolgoznom, mint a nővéremnek, aki teljesen egészséges. Mások meg

inkább burokban tartják a sérült gyermeküket: jaj, csak ne érje semmi negatívum, van úgyis elég baja szegénynek! De akkor nem fejlődik, nem tanul a hibáiból! Nem mondom, hogy engem soha senki nem csúfolt, de sokkal jobban megviseli az embert, ha ilyennel csak felnőttkorában szembesül. Gyermekként azt láttam, hogy én vagyok a kisebbség, pedig a Pető Intézetben úgy tűnt, mintha mi lennénk a többség. Amikor kikerültem, minden megváltozott, nekem kellett alkalmazkodnom. Ám ettől még élhetek olyan tök jó életet, mint egy egészséges ember, nem igaz?

Nemrégiben hosszan beszélgettem a szüleimmel arról, mit éltek át, amikor „kiengedtek" otthonról. Elmondták: rettentően féltettek, de arra nagyon ügyeltek, hogy ne mutassák ki. És ezt jól tették, mert ha azt látom, hogy izgulnak, felmerül bennük, hogy kudarcot vallok, talán valóban feladom. Nagyon bíztak bennem, hogy beleedződöm az új életbe és befejezem az egyetemet. Engem nagyon motivált, hogy hittek bennem, már csak ezért is kitartottam. Persze nem valósítottam meg minden álmomat, hiszen eredetileg orvosnak jelentkeztem. Talán, ha jobban ráhajtok, sikerül. Akkor még nem voltam ennyire céltudatos, mint most. Azóta sokat fejlődött a személyiségem.



AZ INTERNET CSILLAGA

Az indiai származású Sparsh Shah öt és fél perces videója meghódította a világot, amelyen Eminem Not Afraid (Nem félek) című dalát énekli: már közel hétmillióan nézték meg. A New Jersey-ben élő 12 éves kerekesszékes fiú – ritka öröklődő csontbetegségben szenved – igazi tehetség. Nemcsak énekel, hanem zenét komponál, verseket, novellákat ír, fellép közösségi eseményeken, sőt, már rádióban és televízióban is bemutatkozott műsorvezetőként. A videó megtekinthető: https://www.youtube.com/watch?v=CqwzlMUt9oM

MOST LETTEM ÖNMAGAM

Tavaly szeptemberben elkezdtem a Pázmány Péter Katolikus Egyetemet, mert egészségügyi joggal szeretnék foglalkozni. Jelenleg az Uzsoki Utcai Kórházban dolgozom, de áprilistól már az ASSECO Central Europe Magyarország Zrt.-n belül az egészségügyi informatikával foglalkozó Globenet üzletág csapatát erősítem, ahol gyakornok voltam. Nagyon szerettem ott dolgozni, de akkor nem tudtak teljes munkaidőben felvenni. Amikor eljöttem, azt éreztem, hogy egyszer még visszakerülök. Egy hónappal ezelőtt felhívtak, hogy volna-e kedvem visszamenni, mert hiányzom a csapatból: várna rám egy konzulensi állás. Teljesen odavoltam az örömtől! Most lettem önmagam, váltam szabaddá. Már senki nem mondja meg nekem, mit és hogyan csináljam, végzem a kötelességeimet.

Az életre neveltek a szüleim

KÖZÖSSÉG ÉS ÖNÁLLÓSÁG



Dienesné Nagy Krisztina andragógus, életvezetési tanácsadó, a tréning motivációs előadója

Másfél éves voltam, amikor izomsorvadást diagnosztizáltak nálam, hamar kerekesszékbe kerültem. Ennek ellenére szüleim mégsem tartottak védőburokban, kiskoromtól arra törekedtek, hogy mielőbb önálló legyek. Apukám megkövetelte tőlem, hogy az asztalnál rendesen üljek, ne folyjon a nyálam, helyesen használjam a kanalat, estére elpakoljam magam körül a játékokat. Azt kellett tennem, mint minden gyermeknek. Áthívták az utcánkban lakó gyermekeket játszani, nyáron táborba küldtek, hogy közösségben legyek, mert az általános iskolát magántanulóként végeztem el. Bevontak a házimunkába is: anyukámnak segítettem tésztát gyúrni, apukámnak füvet nyírni, figyeltem, hol hagyott ki egy-egy fűcsomót. Iszonyú jó érzéssel töltött el, hogy a hasznomat veszik. Soha egyetlen percig nem éreztem, hogy én más vagyok. Az életre akartak nevelni.

A SZÜLEIM HAGYTAK KILÉPNI A „FÉNYRE”

Hetedikes-nyolcadikos koromban mindenben negatívumot láttam. Nem értettem, miért kell itthon tanulnom, miért kivételezik velem a tanár, a versből elmondom az első két sort, és máris megkapom az ötöst. Talán buta lennék? Nem, csak könnyíteni akart, de én nem kértem. Nem vezet jóra, ha nem a valódi teljesítmény után osztályoznak. A szülők is sokszor azzal tesznek rosszat gyermeküknek, ha mindenért agyondicsérik: firkálmányát gyönyörű alkotásnak titulálják. Úgy érzik, hogy a pozitív élményhiányt kompenzálniuk kell. Ezzel rombolják az értékrendjét.

Szolnokon nem találtunk akadálymentes középiskolát, a Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központja (MEREK) pedig csak önellátó fiatalt vett fel, így tizennyolc éves koromig nem is tanultam. Nem volt közösségem, a fiúk nem vettek észre, úgy éreztem, itt a világ vége. Aztán egy nap átfordult valami, és onnantól kezdve mindent elkövettem, hogy jobbá tegyem az életem. Akkor már elektromos kerekesszékkel közlekedtem, és kijártam az utcára sétálni. Így ismerkedtem meg egy csapat fiatallal, akik befogadtak. Innentől lavinaként indult el az az élet, amelyről álmodtam: lett barátom, a fiúk kezdtek felfigyel-

ni rám, buliba jártam, ha nem akadálymentes helyre mentünk, felvittek. Nem éreztem, hogy én más vagyok, csak vannak körülmények, melyeket mások segítenek áthidalni.

Egy évre egy nyíregyházi iskolába kerültem, ahol végre kipróbálhattam magam. A tanárok nem kivételeztek velem, mégis nagyon jó jegyeket kaptam. Az osztályfőnököm arra bátorított, hogy folytassam a tanulást. Szolnokon beiratkoztam a dolgozók gimnáziumába, majd két évvel később átjelentkeztem az Addetur Alapítványi Gimnázium és Szakképző Iskolába, mivel felvettek a MEREK-be. Fura volt, hogy csak sorstársak vesznek körül, mert integrált környezetből jöttem. Többen megszóltak a határozottságomért, az önállóságomért, a vagányságomért. Kérdezték is: nem bántanak a koncerten, a buliban? Miért bántanának? Megnéznek, de ennyi! Néha valóban vad dolgokat műveltem, például a metró mozgólépcsőjén elektromos kerekesszékkel mentem le, de sosem lett bajom. Ugyanazokat a dolgokat akartam megélni, mint bármelyik fiatal. A szüleim engedtek kilépni a „fényre", hagyták, hogy sok mindent kipróbáljak, de hozzátették, ha gond van, azonnal szóljak, segítenek. Nagyon jólesett ez a bizalom, soha nem éltem vissza vele, ugyanakkor kellett, hogy elkövessem a saját butaságaimat, mert különben azt éreztem volna, hogy más vagyok.



NEM LÉTEZIK AZ A SZÓ, HOGY NEM!

A 26 éves texasi Zack Ruhl olyan ritka csontrendellenességgel született, melynek következtében a lábait amputálni kellett, így kézzel végzett mindent. Felsőtestét hihetetlen módon kigyúrta. Már iskoláskorában felvette a versenyt az ép diáktársaival. „Bárki, aki valaha is azt mondta nekem, hogy nem tudok valamit megtenni, bebizonyítottam, hogy téved. Kemény tanár vagyok, az egyetlen szó, amit nem engedek meg az edzőteremben, az, hogy »nem«. Ilyen szó nem létezik. Kerekesszékben is van remény."

A TANULÁSBAN NINCS VESZTENIVALÓ

A főiskola előtt elvégeztem egy egyéves grafológiai tanfolyamot. Budapest másik végébe jártam, egyedül közlekedtem többszöri átszállással, másfél órát utaztam oda, másfelet vissza. Mindent meg kellett terveznem. Élveztem, hogy valódi körülmények között tanulhatok, szép élményeket kaptam itt, egyetlen napot sem hagytam ki, még szakadó hóban is mentem iskolába.

Gyermekkorom óta foglalkoztat a belső lelki békém. Gyakran ültem kint a teraszon és figyeltem a járókelőket: vajon hová sietnek, miért szomorúak az idős emberek, mi lehet a bajuk. Aztán láttam, mennyire megnyugszanak, amikor összetalálkoznak valakivel, aki rájuk mosolyog, vagy vált velük néhány kedves szót. Valahol akkor döntöttem el, hogy segíteni szeretnék az embereknek. Pszi-

chológusképzést azonban nem indítottak levelező tagozaton, nappalira viszont nem tudtam volna bejárni, ezért igyekeztem minél közelebbi területet választani. Andragógia szakon végeztem *(felnőttképzés tudománya – a szerk.)* a Zsigmond Király Főiskolán. A szüleim nem szóltak bele a pályaválasztásomba, azt mondták, mindenben mellettem állnak, hogy valóra váljanak az álmaim. Édesanyám azért szerette volna, ha művészi pályára megyek, mert jó a kézügyességem és szépen festek, de én nem éreztem, hogy abban ki tudnék teljesedni. Hobbiszinten ma is festek. A gimnáziumi tanárok ugyan azt javasolták, hogy legyek inkább informatikus, de én elég makacs voltam, határozottan kiálltam az eredeti elképzelésem mellett. Azóta képzett life coach (életvezetési tanácsadó) is vagyok. Nem tanácsot adok a hozzám fordulóknak, nem mondom meg, mit tegyenek, hogy megváltozzon az életük, hanem beszélgetéssel eljuttatom őket oda, hogy maguktól rájöjjenek a megoldásra. Sokszor tapasztalom, hogy a mozgássérült emberek többet foglalkoznak azzal, mit nem tudnak megtenni. Mindenkinek van olyan, amit jól csinál. Azt kell továbbfejleszteni. A tanulásban nincs veszteniváló.

SZERETNÉNK KICSIT ÉLVEZNI AZ ÉLETET

A főiskola utolsó évében úgy nézett ki, hogy egy cserediákprogram keretében kijutok Dániába tanulni, de közben megismerkedtem a férjemmel. Hazaköltöztünk a szüleimhez Tószegre, és a diploma után inkább azzal foglalkoztam, hogy a páromnak találjak állást, az ő életét kezdjem rendbe tenni. Négy éve házasodtunk össze. A szüleim gyermekkoromban megtanítottak arra, hogy a zsebpénzemmel jól gazdálkodjam. Így a félretett tőkémből vettem Szolnokon egy lakást, ezután kezdtem el a saját önmegvalósításommal törődni. Mi a jövő? Az elmúlt két évem nagyon hajtós volt, most szeretnénk kicsit élvezni, amit megteremtettünk: utazgatni, és lakásfelújítás is vár ránk idén. Talán egyszer jó lenne családi házban élni, vágyunk egy erdei kunyhóra!



ANGLIA EGYIK LEGJOBB ÉKSZERÉSZE

Annette Gebbedi gyönyörű gyémántgyűrűket, fülbevalókat és vékony karkötőket készít annak ellenére, hogy ujjak nélkül született. A 49 éves ékszerész munkái több ezer dollárba kerülnek. „Az ékszerkészítés nagyon finom munka, sokan nem is értik, hogyan vagyok képes minderre ujjak nélkül"– mondja. Gebbedi a legjobb londoni mesterektől tanult, ma ő az egyik legtehetségesebb ékszerész.

Önismeret új utakon



Madarász Hajnalka
önismereti tréner

FEJLŐDÉSRE, VÁLTOZÁSRA ÖSZTÖNÖZ

A Pedagógiai Lexikon szerint a JÁTÉK olyan viselkedésként értelmezhető, amelyben a magasabb rendű élőlény saját maga elé állít akadályokat, és ezzel saját maga szabályozza az örömszerzés mértékét. Így önként vállalt, önmagáért való, energetizáló, azaz komoly szerepe van az egészséges lelki egyensúly kialakításában. A játékok mind élményekben, mind pedig a testi-lelki fejlődésünk érdekében is fontos szerepet töltenek be.

A Spirit – a LélekTársas önismereti társasjáték a hagyományosból indult ki, de túllépett annak keretein, mert alkotói hisznek abban, hogy meglévő világunkat is lehet más szabályok szerint működtetni. A LélekTársas fejleszti az önismeretet és a kommunikációt, segíti a kapcsolatteremtést, erősíti a közösségi összetartozást. Megtanít jól kérdezni és válaszolni, saját belső hangunkra és másokra figyelni, szembesülni, és mások tükrébe belenézni. Teret ad, hogy felvállaljuk és megéljük érzéseinket. Leképezi jelenlegi helyzetünket, rávilágít elakadásainkra és korlátozó hiedelmeinkre, útmutatást nyújt, hogy tudjunk változtatni, és megerősíti belső értékeinket. Ez, a már megjelenésében is különleges magyar fejlesztésű játék új utakat nyit az önismeretben. Miközben előhozza játszani szerető gyermeki énünket, finoman vezet belső világunkban, és segít megtalálni a játék elején feltett saját kérdésre a saját válaszokat. A társas formáját használja, de egyben túl is lépi annak kereteit, jóval többet ad. A játékban nem kell magunkat győztesek és vesztesek táborára osztani, mert valójában nem egymás verseny-, hanem egymás játékostársai vagyunk. Segít megtapasztalni, hogy személyes sorsunkért, gondolatainkért és érzéseinkért mi vagyunk a felelősek. Emellett egyéni gyarapodásunk és fejlődésünk a közösséget is gazdagítja és emeli. Képes önismeretre, fejlődésre, változásra és világjobbításra ösztönözni. Azzal, hogy a saját életünket tisztábban, tudatosabban és élettervünkkel harmóniában éljük, már rengeteget tettünk magunkért és a világért. Mert ha rendet teszünk belül, kívül is rend lesz. Folyamatosan érkeznek az inspirációk a fejlődésünkhöz, ha figyelünk, észre is vesszük ezeket a segítségeket. Ha ehhez még hozzátesszük azt is, hogy a játék élvezet, az út tele van csodákkal, akkor igazán jól tudjuk érezni magunkat – a játékban és az életünkben is.

MOTIVÁCIÓ JÁTÉKOS ÖNISMERETTEL

Az önismeret fejlődése a hivatás, a munka és az önálló élet vonatkozásában is támogató eszköz tud lenni. Akkor is, ha nincs döntés, akkor is, ha a döntés felvállalásában és megélésében válik szükségessé a cselekvés. Valódi önmagunk megismerése valamilyen szinten mindenki számára érdekes, megválaszolandó kérdés. Van, akinek mindennapi életéhez ad kisebb segítséget, van, aki hosszabb távú terveihez, vágyainak megvalósítása miatt érzi fontosnak önmaga megismerését és fejlesztését, korlátainak felismerését és lehetőségeinek kiterjesztését. Minden ember más és más, éppen ezért mindenkinek más és más megoldása, válasza van az életében felmerülő, megoldandó feladatok tekintetében. Vannak különböző eszközök, melyek segítségünkre vannak a válaszok megtalálásában.

A SZEMÉLYES ÉLMÉNYEK TUDNAK NAGY HATÁSSAL LENNI

A LélekTársas játékok kísérése és saját önismereti utunk tapasztalata alapján a személyes élmények tudnak igazán nagy hatással lenni életünkre. Jó megismerni egy másik ember sikertörténetét, tudni, hogy más mit tett meg egy-egy eredményért, viszont teljesen más hatása van egy személyes sikerélménynek, felismerésnek, saját magunk által elért eredménynek. Az általam szervezett és kísért események élményalapúak, alapvetően az egyén korábbi tapasztalatainak, érzéseinek és vágyainak közötti összefüggések megértésén, megélésén alapul – élményszerűen. Előszeretettel vonok be különböző eszközöket és aktív tevékenységeket a játék folyamán, lehetőség szerint az adott személyre, illetve csoportra szabva. Lehet, hogy egy jó beszélgetés, egy mese, egy elgondolkodtató feladat, egy sikeres alkotás ad élményt, amely lehet pozitív és negatív is.

Egy fogyatékos fiatal és családja számára az önismeret útját, az önfejlesztést az életkörülményeik adta kihívások miatt kifejezetten lényeges és kiemelt fejlődési eszköznek érzem. Egy más, komplexebb nézőpont megismerése új élményekkel, tapasztalásokkal egészíti ki a résztvevő énképét, melynek továbbfejlesztése, kiteljesítése hosszú távon pozitívan hat a résztvevő mindennapjaira, az egész életére.

A játékos foglalkozás többféle módon, igény és lehetőség szerint alakítható:
KORTÁRS-SORSTÁRS CSOPORTOS/PÁROS alkalom esetén a hasonló élethelyzetet megélt társak tudják azt a támogatást megadni, mely elvezet a saját megoldások felismerésében;
CSALÁD-SORSTÁRSAK CSOPORTJA a szülőkkel közös tapasztalások, megértések együttes hatása elsősorban a kommunikáció, illetve a kapcsolódás megélése szempontjából tud válaszokat adni;
FIATAL-SZÜLŐ PÁROS beszélgetések során a megteremtett körülmények olyan mélyebb válaszokat segítenek előhozni – személyes jellegéből adódóan –, amelyek családi kapcsolatukra és egyéni életükre is előmozdító hatással tud lenni;

EGYÉNI KÍSÉRÉS esetén a válaszok egyénre vonatkozóan, személyes, mindentől és mindenkitől független irányba indulhatnak el, mindenféle megfelelési vágy nélkül.

A lényeg úgyis a mindennapokban dől el: minden azon múlik, hogy a játékban részt vevők a megérkezett és megértett válaszok után az első lépéseket megtegyék. Az önismeret útján el lehet indulni, lépésről lépésre, de aki nem teszi meg, soha nem is érkezik meg.

A SZÜLŐK TÁMOGATÁSA NÉLKÜLÖZHETETLEN

A „sorsfordító" tréning mindhárom helyszínén – Békéscsaba, Budapest, Szolnok – érdeklődő, nyitott, befogadó hozzáállással találkoztam a résztvevők részéről, mely ideális alap az önismeret útján. Minél korábban kezd önállósodni a fogyatékossággal élő gyermek, fiatal, annál könnyebben változik és fogadja el a változást. Szüleik által legtöbbször már rátaláltak egy-egy olyan ötletre, amely a sorsfordításban, a változásban, a fejlődésben segíteni tudja, de nem feltétlenül látják és értik meg ezek valódi összefüggéseit. Jó és hatékony támogatás lehet számukra egy külső, független nézőpont, emellett a játékban korábban még titkos vágyaikat is a felszínre engedik. Az összefüggések felismerését követő lépés pedig a vágyott cél felé való elindulás lehet.

A sorsfordításhoz a szülők támogatása, együttműködése különösen nélkülözhetetlen a fogyatékos fiatalok esetében, hiszen ahogy változik a fiatal élete, úgy a szülőé is. Ki tudja, melyik változik meg előbb? A felnőttek hozzáállása és hite jelentősen befolyásolja az önálló, teljes élet felé induló fiatal törekvéseit. A szülők részére az önismereti alkalmak segíthetik az elválás, az önállósodási vágyak támogatását és elfogadását, illetve a pozitív hozzáállás által a lehetőségek és új nézőpontok megélését, mely teljesebb életet eredményezhet saját magának is.

A BÁTORSÁG, A POZITÍV LÁTÁSMÓD ELÉRHETŐ

A játékos forma minden résztvevő számára szokatlan, de mégis könnyen vállalható folyamatot segítő módszert biztosít az önismeretben. A tréning játéka során mint egy „felhívási értesítésre" volt lehetőség. Emlékeztető arra, mi mindenre képes a fiatal, és mi mindent tud a szülő. Az összefüggések messzebbről nézve pedig jobban láthatóak, a bátorság és a pozitív látásmód megélhető, elérhető mindenki számára. Választás kérdése. A folytatásban, az „életúton" való elindulásban, majd azon való továbbhaladásban, azaz az élet adta feladatok megoldásában önmagunk, működésünk megismerése és a sorstársak, a család támogatása, megértése és együttműködése együttes erővel tud igazán segíteni. Ahogy Kocsis Zoltán zongoraművész mondta: „A gyakorlás messze több, mint mindennapi tevékenység. A gyakorlás életforma."

Szülők, gyermekek mondták…

SZÜLŐK

• a tanárok nem nyitottak;
• a gyermekek nem kapnak kellő figyelmet;
• a tanár sokszor visszaél a jogaival, nem a gyermektől kell elvárni, hogy alkalmazkodjon hozzá, mi, szülők pedig kiszolgáltatott helyzetben vagyunk;
• nem azt kértem a tanároktól, hogy különleges bánásmódban részesítsék a gyermekemet, hanem ugyanannyi figyelmet kapjon, mint a többi tanuló az osztályban;
• ne a tanuló igya meg annak levét, ha a pedagógus kiég;
• a tehetséges tanulókkal nem tudnak mit kezdeni, pedig a jó képességű gyermekeink többre vihetnék;
• otthon újratanítjuk a gyermekünket, órákat foglalkozunk vele, hogy pótoljuk mindazt, ami a tanár feladata lett volna;
• el kell magyarázni a tanároknak, hogy szükség van a gyermek dicséretére és jutalmazására;
• a gyermeknek több élményt, örömet kell adni, úgyis sok csalódás éri;
• vigyék el az iskolából, mert nem tud viselkedni;
• ha reggel meglátta a tanárnőt, nem akart bemenni az iskolába;
• nyáron a gyermekemnek nincs társasága, mert a diáktársai vidéken élnek.

GYERMEKEK

• azt mondták: írjak gyorsabban, vagy tanuljak meg gépelni, hogy ne maradjak le örökké a többiektől;
• nem akarják, hogy a pedagógiai asszisztens bent üljön az órán és segítsen nekem;
• tollbamondáskor nem várják meg, amíg leírom a szavakat, nem kapok több időt, nekem is ugyanannyi szöveget kell leírnom, mint az osztálytársaimnak, akiknek nincs bajuk a kezükkel;
• külön ültetnek, nem visznek el kirándulni, programokra, mert nem tudok viselkedni, így legalább addig sincs gond velem;
• a tanár megmosdatott hóval, mert kiabáltam, de azért kiabáltam, mert az osztálytársaim hógolyóval dobálták;

• a tanárok leintik a nem mozgássérült tanulókat, hogy ne kérdezzék meg tőlünk, mitől lettünk mozgássérültek;
• szeretnék minél hamarabb önállóvá válni, hogy mehessek az osztálytársakkal kirándulni, bulizni;
• nagyon szeretném kipróbálni a kerekesszékes kosárlabdát, kosármeccsekre járok, álmom, hogy egyszer eljussak Amerikába, és élőben láthassam a Chicago Bulls egyik mérkőzését, nagy rajongójuk vagyok.

HASZNOS LINKEK

SPORT	
Magyar Paralimpiai Bizottság MPB)	http://www.hparalimpia.hu
Magyar Speciális Olimpiai Szövetség (MSOSZ)	http://specialolympics.hu/portal
Fogyatékosok Diák- és Szabadidősport Szövetség (FODISZ)	http://fodisz.hu
Fogyatékkal Élők Sportszervezeteinek Magyarországi Szövetsége (FMSZ)	http://www.fmsz.hu
SEGÍTŐKUTYA	
Magyar Terápiás és Segítőkutyás Szövetség Egyesület (MATESZE)	http://www.matesze.hu
NEO Magyar Segítőkutya Egyesület	http://segitokutya.net
PÁLYÁZATOK	
Fogyatékos Felsőoktatási Hallgatók Közigazgatási Ösztöndíjprogramja	http://osztondijprogram.kormany.hu
Európai Önkéntes Szolgálat (EVS)	http://www.afs.hu/europai-onkentes-szolgalat/
Fiatalok Lendületben Program (EVS)	http://www.mobilitas.hu/flp/evs/
Európai Ifjúsági Portál	https://europa.eu/youth/HU_hu
Pályázatfigyelő	www.pafi.hu

Tartalom

ELŐSZÓ 7

SORSFORDÍTÓ TRÉNING: VÁLTOZZON A FIATALOK JÖVŐJÉVEL KAPCSOLATOS GONDOLKODÁSMÓD! 8
Óriási hátrányokat kell ledolgozniuk a fogyatékossággal élő embereknek
Felismerni és kiaknázni a jövőben rejlő lehetőségeket
Meddig tartson az óvó-védő szeretet?
Út az érvényesüléshez
Tapasztalatok átadása a sorstársaknak

MERJÜNK HINNI ÖNMAGUNKBAN, A GYERMEKÜNKBEN! (KOVÁCS ÁGNES) 12
A fiam erős maradt és hitt önmagában
Strukturális változásokra van szükség
„Összekacsint" a pedagógustársadalom
Mentőöv a magukra hagyott családoknak

MAJOMSZERETET HELYETT ENGEDŐ, TÁMOGATÓ LÉGKÖR A GYERMEKNEK (MESTERHÁZY ZSOLT) 15
Nem szabad megmetszeni a „kis hajtásokat"
Van kiút a fojtó szeretetből
Az iskolákban nem hozzáférhetőek az előírt feltételek
Kibeszélték a problémákat

NAGY UTAT TETTEM MEG KILOMÉTERBEN ÉS ÉLETVITELBEN (KOZMA MÓNIKA) 17
Életmódváltás az egész családnak
Szüleim minden követ megmozgattak, hogy visszakerüljek a régi iskolába
Megérintett a „segítsünk másokon" eszme
Milyen jó önkénteskedni!
Tanulj meg egyedül talpon maradni!

A CÉLOKÉRT NEKEM KELL MEGDOLGOZNOM 20
(JÁNOSA LEONETTA)
A hitem hajt előre
Jószolgálati munkát végzek
Bekerültem a divat világába
A magánéletben is továbbléptem az önállóság felé
A szüleim azt nevelték belém, hogy bármit elérhetek
Most lettem önmagam

AZ ÉLETRE NEVELTEK A SZÜLEIM 23
(DIENESNÉ NAGY KRISZTINA)
Közösség és önállóság
A szüleim hagytak kilépni a „fényre"
A tanulásban nincs vesztenivaló
Szeretnénk kicsit élvezni az életet

ÖNISMERET ÚJ UTAKON 26
(MADARÁSZ HAJNALKA)
Fejlődésre, változásra ösztönöz
Motiváció játékos önismerettel
A személyes élmények tudnak nagy hatással lenni
A szülők támogatása nélkülözhetetlen
A bátorság, a pozitív látásmód elérhető

SZÜLŐK, GYERMEKEK MONDTÁK... 29