

Készítette: Nagy Ibolya Anna KK/12. tanuló

Székesfehérvári SzC Vörösmarty Mihály

Technikum és Szakképző Iskola

ÉLMÉNYEIM A FOGYATÉKKAL ÉLŐKKEL

„Nagyon különbözőek vagyunk, és mindenki másképp viseli azt a zsákot, amit kap az élettől. Nem minden fogyatékosnak könnyű megbirkózni a saját adottságaival, ahogy szemmel láthatóan ép embereknek sem könnyű megbirkózni a saját életükkel.” –
Mondta Pásztory Dóra paralimpiai bajnok úszó.

Szavai mögött nagyon sok igazságot vélek felfedezni, és szerintem ezt minden bizonnal saját tapasztalatból mondhatta. Teljes mértékben egyetértek vele, hisz' nem lehet könnyű elfogadni a fogyatékoságot abban az esetben, ha mi magunk csöppenünk bele. A fogyatékoság ugyanis nem csak veleszületett lehet, hanem szerzett is, ami általában társuló betegség, baleset következménye.

A világon nagyon sokan élnek együtt ezzel, megbirkóznak vele és küzdenek. Szerintem ez a legjobb megoldás, amit az ember tehet, mert valóban, ahogy a közmondás is mondja: „ami nem öl meg, az megerősít”. Természetesen aláírom azt is, hogy ha esetleg egy baleset következtében például valaki elveszíti az egyik lábát, először nem lehet könnyű elfogadni ezt a helyzetet. Bizony mondhatjuk azt, hogy az élete teljesen más fordulatot vesz onnantól kezdve. Másként kell megoldani a mindennapokat, némely dolgot, megszokott tevékenységet átalakítani. Beszélhetünk itt az öltözködésről, főzésről, bevásárlásról. De, véleményem szerint, mindennél többet jelent az, hogy ha van valaki mellettünk. Ha tudjuk, hogy számíthatunk egy társra, egy emberre, akinek köszönhetően nem eshetünk különféle lelki állapotokba.

Sajnos nagyon sokan vannak olyanok, akik nem számíthatnak közeli ismerősök által nyújtott segítségre, és ez bizony depressziót eredményezhet, sőt, teljesen magába fordulást is. Fontos, hogy ilyenkor ne érezzék magukat kirekesztettnek, mert ők ugyanannyira számítanak a társdalomban, mint az ép emberek. Viszont, azok, akiknek esetleg nincs a közelükben közvetlen hozzátartozó, kérhetnek segítséget. Mert nem szégyen kérni, főleg akkor, hogyha teljes mértékben indokolt és érthető. Vannak különböző szervezetek, alapítványok, illetve a Házi segítségnyújtás is ide tartozik, akikhez fordulni lehet. Bizony, vannak még önzetlen emberek, akiknek magas az empátikus képességük és szívesen segítenek másokon.

Ilyenek lehetnek akár a szociális gondozók. Nekem magamnak is ez a végzettségem. Sokszor megkérdem, miért döntöttem így. Az első dolog, ami az eszembe jut, az elfogadás. Ugyanis mindenki megérdemli a segítséget, senkit nem szabad elítélni. A hátrányos megkülönböztetés esetén gondolhatunk itt bűnszínre, nemi identitásra, vallásra, vagy bármi másra, például valamilyen fogyatékoságra. Véleményem szerint

alapjában véve egyenlők vagyunk. Akiknek szüksége van rá, azoknak segítünk, és nem hagyjuk őket ott a bajban. Tehát egyáltalán nem szégyen kérni, félre kell tenni minden félelmet és meg kell próbálni, ha olyan élethelyzetbe kerülünk, amiben szükség lehet rá. Ugyanez a helyzet azzal, aki valamilyen fogyatékossgal él, folytatni kell a mindennapokat. Az élet nem áll meg attól, hogyha például valakinek amputálni kellett a lábát. Pozitívan kell felfogni mindent, nem szabad hagyni, hogy a rossz gondolatok teljesen negatívvá tegyék az embert. Nem csak másért, de magunkért is meg kell próbálni a jó dolgokra koncentrálni.

Volt szerencsém ellátogatni a Székesfehérvári Egyházmegyei Karitás-z-hoz. Egy napot töltöttem ott el, ahol főleg Down-szindrómásokkal találkozhattam. Csoportos beszélgetéseken vettem velük részt, ahol mindenki mesélt magáról. Rájöttem, hogy valóban hatalmas szeretet van bennük, és szinte gyermeki a lelkük. A nevelők, pedagógusok, önkéntesek meleg szívvel várták minden reggel azokat, akiket szüleik hoztak. Ugyanakkor voltak olyanok is, akiket a szüleik hoztak, és azokat is, akik az utcában lévő kollégiumban éltek, és csak hétfőgőken jártak haza.

Minden foglalkozás elején imádkoztak, és csak utána fogtak bele a fő témákba. A nevelők többfunkciós ötleteiknek hála, egy termet alakítottak ki, ahol karkötőket fűzhettek, fonhattak, vagy esetleg színezhettek. A délelőtti órákban az osztályommal elkísértük őket egy rövid sétára, párokat alkottunk velük, a választást rájuk hagytuk. Rendszerint fogtuk a kezüket, és beszélgettünk velük. A nap végén pozitív élményekkel gazdagon mentem haza. Valóban igaz lehet, hogy az ember más boldogságának jobban örül, mint a sajátjának. És én is így voltam aznap.

A tavalyi nyaramat lakóhelyemen töltöttem, ott kerestem nyári munkát. Választásom az önkormányzatra esett, vagyis miután papírok hosszadalmas aláírásán is túl voltam, szociális gondozóként kezdtem el dolgozni. Házi segítségnyújtás keretei között mentem egy idősödő férfihoz, aki deréktól lefele egy-két évtizede lebénult egy baleset következtében. Először kissé megijedtem, mármint nem magától a helyzetétől, hanem mert még nem láttam el teljesen egymagam egy bénult embert. De szerencsére alkalmazkodott, és így könnyebb volt minden. Kávét főztem neki, segítettem megfürdeni, egyéb személyi higiénés szükségletét ellátni. Majd utána jött az, amitől a leginkább kicsit féltem, az pedig az elektromos kerekesszékébe történő átültetés. Nem is tudom, mi lett volna, ha nem segít Ő is abban, hogy át tudjam ültetni. Viszont, nagyon sok mindent meg tud egyedül csinálni, tulajdonképpen csak az átültetésben kell neki segíteni. Egyedül meg bevásárolni, postára, gyógyszerárba.

Különböző fogyatékossgok fordulhatnak elő a világban: mozgássérültség, látás-hallássérültség, értelmi fogyatékossg, beszédfogyatékossg. És muszáj együtt élni bármelyikkel. Speciális intézményeket hoztak létre pontosan ezért, hogy minden ilyen ember megtanuljon a fogyatékossgával együtt létezni.

Sokan a sportba „menekülnek”, de ezzel nincs is semmi baj. Jó, hogyha találnak valamit, ami erősítheti őket fizikailag és lelkileg is, sőt ki tudja őket kapcsolni, és

teljesen más irányba terelik így a gondolataikat. Ugyanis attól, hogy például valakinek sajnos amputálni kellett a lábát, nem jelenti azt, hogy többé nem futhat, vagy aki le van bénulva deréktól lefelé, nem kajakozhat. Ebből is látszik, nem véletlenül mondják azt, hogy a sport sok mindenre megtanít. Fegyelemre, kitartásra, küzdésre. Előttük is lebeghet egy cél, ami miatt kitartanak és küzdenek. És bizony a fogyatékosok is kiemelkedően teljesíthetnek bizonyos sportokban, az ő számukra találták ki a Paralimpiát. Hasonló a hagyományos Olimpiához, csak annyiban különbözik a kettő, hogy itt testi és értelmi fogyatékosok, sérültek számára rendezik ezt a nemzetközi sportversenyt.

A Paralimpián is természetesen különböző sportágak, kategóriák vannak.

Először az angol paraplegic (bénult) és az olimpia összetételével alkották meg, viszont később ezt átdefiniálták. Az előtagot a görög para (mellett) szóra értelmezték/változtatták át, így fejezték ki az olimpiával való kapcsolatot, vagyis a játékok egymás mellettiségét, és a többi fogyatékosal és az ép társadalommal való összetartozást. Az első olimpikon George Egyszer volt, mülábas tornász, 1904-ben. Viszont a magyarokról is említést kell tennünk, ugyanis Halassy Olivér 1932-ben és 1935-ban aranyérmes lett, vízilabdacsapatban. Viszont egyedül is nevezett, s gyorsúszásban Európa-bajnok lett. A következő magyar, aki kiemelkedően szerzett aranyérmet, még hozzá sportlövészetben, Takács Károly volt.

Az 1988-as szöuli nyári paralimpia óta a játékokat az olimpia helyszínén rendezik. A paralimpia mottója: A lélek mozgásban.

És ez szerintem mennyire igaz lehet, hiszen, ha a lelkük nincs úgymond egyensúlyban a testükkel, akkor most bizony nem lennének ott a paralimpián és nem versenyeznének a sérült, fogyatékkal élő sportolók. Szeretnék kiemelni néhány sportágat, amik számomra különlegeseek a paralimpián: Csörgőlabda, Kenu, Evezés, Úszás, Asztalitenisz.

És végezetül tegyünk említést néhány magyar paralimpikonról is: Biacsi Ilona (atlétika), Csonka András (asztalitenisz), Konkoly Zsófia (paraúszó), Krajnyák Zsuzsanna (kerekeszékes vívó), Osváth Richárd (kerekeszékes vívó).

Én nagyon tiszteltem ezeket az embereket, szerintem ők az igazi hősök. Azok, akik elfogadták ezt az életet, megtanultak vele létezni és igyekeznek minden tőlük telhetőt megtenni az eredményességért. Akik minden napot úgy élnek meg, hogy mindent kihoznak magukból.