

HOGYAN SEGÍTHETEK?



**Hasznos tanácsok
arra vonatkozóan,
hogyan tud Ön is segíteni!**

Minden jog fenntartva.

A kiadvány az Európai Unió átmeneti támogatási programjának „A civil szervezetek és az anti-diszkriminációs törvény végrehajtása” pályázatának támogatásával, valamint a Magyar Köztársaság Szociális és Munkaügyi Minisztériuma társfinanszírozásával jelenik meg.

Bevezető

Jelen tájékoztató kiadásával segíteni akarunk Önnek, hogy nyíltan és szégyenkezés nélkül közeledjen hozzánk vakokhoz, aliglátókhoz, és ha szükséges, megfelelően tudjon segítséget nyújtani.

Azoknak, akik segíteni szeretnének nekünk, felvázolunk néhány helyzetet, mellyel nap, mint nap találkozunk, amikor személyesen segítenek nekünk.

Tanácsokat adunk Önnek, hogy biztonságosan és kellemesen érezze magát a társaságunkban, és hogy mi is így érezhessük magunkat.

Magától értetődő, hogy egyedül is jól elboldogulunk, ha önállóan megyünk dolgozni, sportolni vagy a barátainkhoz.



TELEFONKÖZPONT

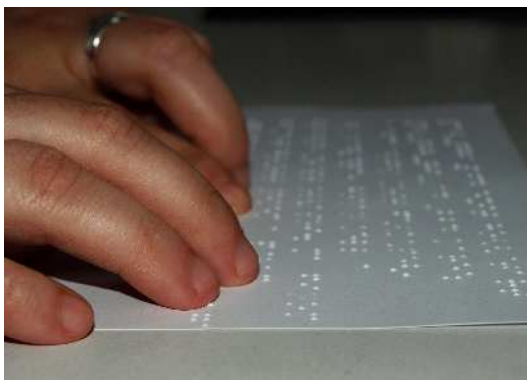


TANDEM

Olykor azonban tényleg szükségünk van a segítségre, és boldogok vagyunk, ha mások is tudják, hogyan tegyék ezt meg. Mi csak másként látjuk a világot.



PONTOS IDŐ



OLVASÁS

A másság elfogadása

Mások vagyunk, mert alig, vagy egyáltalán nem látunk. Ezt nekünk és a környezetünknek is nehéz feldolgoznia. Emiatt kényszerpályán éljük életünket, mert folyamatosan bizonyítanunk kell azt, hogy megálljuk a helyünket a tanulásban, a munkavégzés során. Tudunk önállóan közlekedni, képesek vagyunk ellátni magunkat. Állapotunkból fakadó nehézségeinket, hátrányos helyzetünket, többé-kevésbé megtanultuk elfogadni. Nap mint nap adódhatnak azonban olyan élethelyzetek, amikor segítségre van szükségünk. Ennek megadására segítőinknek fel kell készülni, azt tudatosan tudni kell vállalni. Ha a másságunkat elfogadják, akkor ez sikerülni is fog.



SZÁMÍTÓGÉP ELŐTT

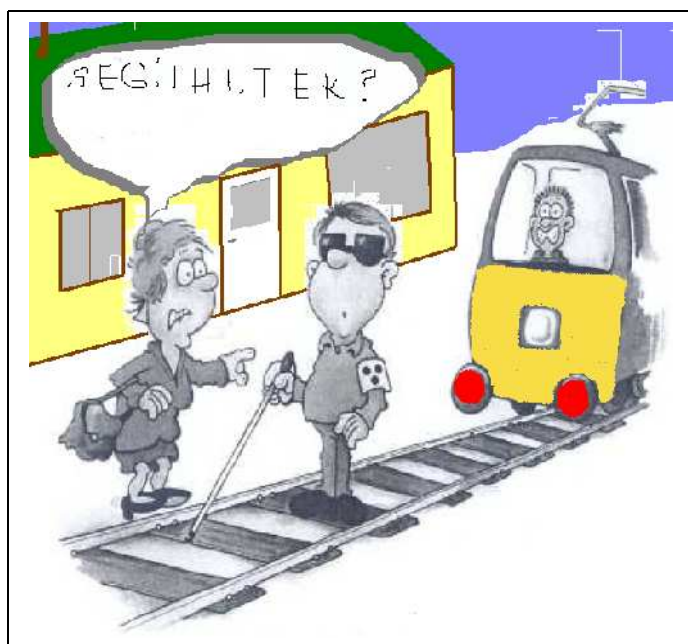


KONYHÁBAN

Segíthetek?

Most elérkeztünk az egyik legfontosabb kérdéshez: Vajon kell segítenem, vagy somfordáljak egy kicsit arrébb, mert nem tudom, hogy kell-e, és hogyan? Ez egy dilemma. Ezt mi is belátjuk.

A megoldás nagyon egyszerű: Ha úgy érzi, hogy itt segítségre lehet szükség, kérdezze meg! Soha ne tétovázzon felajánlani a segítségét! De ne legyen csalódott, ha nem fogadjuk el minden esetben, ugyanis olykor egyedül is egyszerűen elboldogulunk.



(PHIL HUBBE illusztrációja alapján)

A fehérbot használata

Mi vakok és aliglátók két okból használunk fehérbotot. Egyrészt jelezni kívánjuk, hogy nem látunk, másrészt hasznos eszköz a biztonságos közlekedés elősegítésében. Utunk során eljuthatunk olyan buszmegállóba, vagy útkereszteződésbe, ahol nem vagyunk ismerősek. Ilyenkor jól jöhet a segítség, ami bizony néha elmarad. Tehát indokolt tőlünk megkérdezni, hogy hányas buszra várunk, vagy van-e szükségünk segítségre az átkeléshez.



LEMARADÁS BUSZRÓL



ZEBRÁNÁL

Nagyon fontos: a segítség felajánlása-
kor érintse meg a karunkat! Ezzel hoz-
za tudomásunkra, hogy hozzánk szól.



MEGÉRINT ÉS MEGSZÓLÍT

Beszélgetés

Hozzánk szóljon közvetlenül, ne a kísértőnkhez! Ő csak a tájékozódásban, nem pedig a gondolkodásban segít nekünk.

A tény, hogy vakok vagy látássérültek vagyunk, nem jelenti egyúttal azt is, hogy rosszul hallunk. Tehát nyugodtan beszélhet velünk „normál” hangerőn.

Nagyon Fontos! Kérem, mutatkozzon be, hogy tudjuk, ki Ön!



ÉN IS ITT VAGYOK!

Biztonság

Segítőnk, vagy társunk jelenlétének érzékelése biztonságot jelent számunkra. Amikor rövid időre meg kell szakítania a kísérésünket, ha el kell hagynia az asztalt vagy a helyiséget, akkor mondja meg! Az is nagy segítség, ha közli, mikorra várható vissza. Kérem, hívja fel magára akkor is a figyelmet, amikor visszaérkezett! Biztosan ismeri azt a kellemetlen szituációt, hogy beszél valakivel, és egyszer csak észreveszi, hogy az illető már régen nincs ott. Ez nagyon kínos nekünk is.



JÓL VAGY? ITT VAGY?

Nincsenek tabu témák

Tudjuk, hogy sokan vannak, akik félnek a jelenlétünkben csak ki is ejteni azt a szót, hogy „látni” vagy hasonló szavakat. Ez teljesen szükségtelen. Ne szégyellje a dolgokat úgy megnevezni, ahogy azt egyébként is tenné! Nyugodtan elmesélheti, mit látott tegnap a televízióban. Ugyanez érvényes természetesen a „vak” szóra is. E szó ugyanúgy a mi szókincsünkhöz is hozzátartozik, mint az Önéhez.

Nagyon fontos! Nyugodtan mondhatja búcsúzáskor: Viszontlátásra!



Forrás: www.blindmicemart.com

Környezet

Kezdődhet a tájékoztatásunk azzal, hogy: „Nézd csak.”, de ehhez a kifejezéshez nekünk feltétlenül magyarázatra van szükségünk. Írja le nekünk, mi az körülöttünk, amiről tudnunk kell, hogy mi magunk alkothassunk képet a környezetünkről. Mindenesetre nem fontos mindig és minden egyes részletet leírni, csak a szokatlan vagy új dolgokra kell felhívni figyelmünket, amelyek akadályozzák, vagy megkönnyítik tájékozódásunkat. Például egy oszlop a járda közepén, kőkerítés a járda mentén, új üzlet, stb.



AKADÁLYOK KÖZLEKEDÉS SORÁN

Kérjük ne taszigáljon és ne húzzon minket. Amikor például egy üres helyet akar nekünk felkínálni, elegendő, ha kezünket a szék háttámlájára helyezi, és informál minket arról, hogy itt a helyünk.



HELLYEL KÍNÁLÁS

Hely a tömegközlekedési eszközökön

Nem érzékeljük minden esetben, hogy van-e szabad ülőhely, vagy hogy azt egy utastársunk felállásával át szeretné adni. Ezt közölni kell velünk és oda is kell vezetni minket a székhez.

Nagyon fontos! Ne haragudjon, ha nem kívánunk minden esetben élni a helyfoglalás lehetőségével.



Fel- és leszállás tömegközlekedési eszközökön

Vezessen a jármű aajtájához! Engedje, hogy fehérbotunkkal tájékozódjunk. Felszálláskor tegye a kezünket a kapaszkodóra, vagy engedje, hogy a karját megfogva követhessük. Leszálláskor szintén Ön halad elől, de ekkor már nem kapaszkodunk a karjába, mert magával rántana minket.

Nagyon fontos! Soha ne segítsen úgy, hogy a hónunk alá nyúlva fel- és leemel a járműről. Ez kényelmetlen és balesetveszélyes.



HELYTELEN SEGÍTSÉGNYÚJTÁS



HELYES SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Vezetés

Helyesen vezetni minket igen egyszerű. Kínálja fel a karját, és mi belekapaszkodunk, de sosem fordítva, ez fontos! Ezután csak haladjon mellettünk, vagy kissé rézsút előttünk normál tempóban.

Ekkor kölcsönös figyelemmel kell lennünk egymás iránt. Átvesszük léptei ritmusát. Figyeljük mozdulatait, és érzékeljük, ha jobbra, vagy balra tart, illetve ha le-, vagy fellép. A le- és fellépések, illetve lépcsők közeledtét lépteinek lassításával jelezze!

Ajtókon vagy szűk helyeken menjen előre, s mi követjük. Nagyon fontos! Ne toljon maga előtt minket!

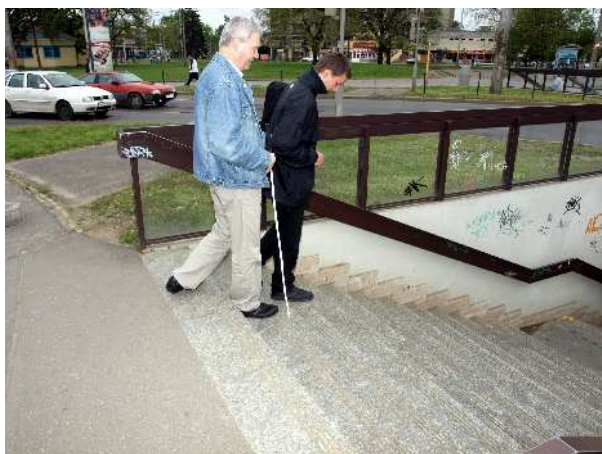


HELYTELEN VEZETÉS



HELYES VEZETÉS

Amikor utunk során lépcsőhöz, vagy mozgólépcsőhöz érünk, legyen szíves kérdezze meg, hogy melyiket választjuk, melyik egyszerűbb számunkra. Mindenkinnek más igényei, szokásai vannak. Ne felejtse el minket időben tájékoztatni a mozgólépcső kezdetéről és a végéről sem! Ez természetesen a lépcsőfokokra is érvényes, kérjük időben szóljon! Elsősorban az első és az utolsó lépcsőfokról való tájékoztatás fontos, valamint, hogy lefele vagy felfele vezet-e a lépcső. A korlátok sok segítséget nyújtanak nekünk, ezért kérjük tájékoztasson arról, ha azok használata lehetséges.



VEZETÉS LÉPCSŐN

Üzletben

Mi is szoktunk boltba, áruházba járni. Az üzletbe érve segítségre szorulunk. A bő áruválasztékból úgy tudunk választani, ha segítő kíséretében bejárjuk a boltot. Szemléletesen mutassa be az árukészletet, hogy mi is tudjunk választani.



VÁSÁRLÁS

Vakvezetőkutya

Nagyon komoly támasz a közlekedésben a vakvezetőkutya, segítségével kitűnően tudunk közlekedni. Az Ön közreműködésére azonban ilyenkor is szükségünk lehet. Lámpás kereszteződésben mondja meg a lámpa színét, a kutya színlátása ugyanis nem bizonyított. A tömegközlekedési eszközök megállóiban mondja meg az érkező jármű számát! Amikor az úton segít átkelni, mindig a kutyával ellenkező oldalon közreműködjön ebben! Autóbuszon - amelyre az első ajtón szállunk fel - a vezetőfülke mögötti helyet adja át nekünk, mert a kutya erre van megtanítva! Leszálláskor a jobb karunkat fogva segítsen!

Nagyon fontos! Munka közben a kutyát ne simogassa, figyelmét ne vonja el! Idegennek etetni nem szabad!



BUSZMEGÁLLÓBAN

Mi a vakvezetőkutya munkájának lényege?

Alapvető feladata a kutyának tudni azt, hogy méretei megnövekedtek, kiegészültek a mellette haladó ember méreteivel, így csak olyan helyeken, nyílásokon, átjárókon mehet át, ahol mindketten ütközés nélkül elférnek.



*A KUTYA SZŰK HELYEN
VEZET KERESZTÜL*

Mire képes még a vakvezetőkutya?

Megtanulja a kutya azt is, hogyan vezessen minket nagyforgalmú utakon, felbontott járdájú utcákon, parkoló gépkocsik között, építkezések állványai alatt, gyalogátkelőhelyeken, hidakon, aluljárókban és felüljárókon. Járműveken hogyan viselkedjék, a fel- és leszállásnál, helykeresésnél hogyan segítsen.



AKADÁLYKERÜLÉS

Kérjük, hogy a fehérbotot tartó kezünket legyenek szívesek szabadon hagyni! A fehérbotot vezetés közben is használjuk.



BOTOS KÉZ SZABADON HAGYÁSA

Utazás személygépkocsival

A személygépkocsiba történő beszállás balesetet okozhat nekünk. Rossz irányvétellel beverhetjük fejünket az autó ajtajának élébe, vagy a karosszériájába. Ennek elkerülése érdekében kérjük, hogy beszállás előtt helyezze kezünket a nyitott ajtó felső peremére. Ezzel lehetővé teszi, hogy meghatározzuk helyzetünket a gépkocsihoz képest, így a beszállást már biztonságosan el tudjuk végezni.



***BESZÁLLÁSHOZ KÉSZÜLŐDVE
SZEMÉLYGÉPKOCSIBA***

Komoly veszélyforrás ránk nézve egy nyitva felejtett ajtó. Előre tartott kezünkkel, fehérbotunkkal nehezen észleljük az ajtó keskeny szélét. Emiatt súlyos sérülést szerezhethetünk.

Nagyon fontos! Az ajtók vagy teljesen nyitva, vagy teljesen zárva legyenek!



FÉNYKÉP A BALESETRŐL

Aláírás

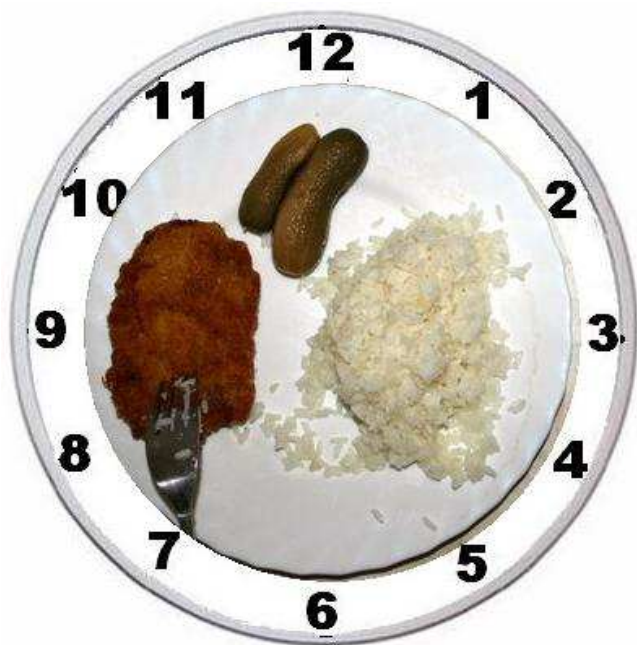
Aki születésétől fogva vak, illetve gyermekkorában veszítette el látását, megtanulja nevének leírását. Aki pedig felnőtt korában vakult meg, nem felejt el írni. Tehát mi is tudunk aláírni, csak nem látjuk annak helyét. Ennek megtétele érdekében először meg kell mutatni nekünk az aláírandó irat méretét, majd azt a helyet, ahová az aláírást meg kell tennünk. A hely és annak mérete ismeretében sorvezetővel, vagy anélkül, mi is elvégezhetjük az aláírást.



ALÁÍRÁS

Étkezés

Mi is étkezünk önállóan. Vannak azonban olyan helyzetek (vendégség, étterem, stb.), amikor mások tálalják fel részünkre az ételt. Ilyenkor nem tudjuk, hogy mi van a tányéron, és hogy az annak melyik részén található. Ennek a problémának a megoldására alkalmazzuk az óra szerinti tájolást.



TÁJOLÁS ÉTKEZÉSKOR

Segítség vezényszavakkal

Gyakran a látó ember nem közvetlenül segít, hanem „távirányítással”. mögöttünk haladva, anélkül, hogy fogna vagy vezetne minket. A kritikus pillanatban gyorsan megszólal, például így: Vigyázzon! Jobbra! Balra!, stb. E jószándékú, de szakszerűtlen segítség többet árt, mint használ. Tudniuk kell, hogy a vak embert zavarja, ha valaki folyamatosan követi őt, függetlenül attól, hogy segíteni akarna. A segítő szándékú vezényszavak megosztják figyelmünket, ez stressz helyzetet eredményezhet.

Tehát a segítő szándék ezen formája teljesen haszontalan és elbizonytalanít bennünket. A megzavarás következménye, hogy elveszíthetjük a már megismert támpontjainkat, megszerzett információinkat, amely által még bizonytalanabbá válunk.

Nagyon fontos: ha segíteni szeretne, akkor azt tegye közvetlenül!

Gondok a találkozás során.

Hangról jól tudjuk azonosítani a hozzánk szólót. Természetesen a ritkán hallott hangot nem könnyű felismerni. Találkozásaink alkalmával fontos, hogy a köszönéssel egyidejűleg mutatkozzon be.

- Jó napot kívánok, Könyök Ödön vagyok.

Jó ismeretség esetén is előfordulhat, hogy elbizonytalanodunk: vajon ki beszél hozzánk? Ne bántódjon meg! A zajok, melyek bennünket körülvesznek utcán, járművön és egyéb nyilvános helyeken, a figyelmünket nagyon megterhelik. Ezek viszont a dolgok vagy személyek felismerésében alapvetően akadályozhatnak minket.

Ebből következik az is, hogy nem szeretjük azt a társasjátékot, amely így kezdődik: Na, ki vagyok? Megismersz?

Akadályok mindenütt vannak. De ha Ön mindig segít nekünk - amennyiben szükséges - azokat legyőzhetjük!

Ne vegye el a kedvét, ha egyszer egy vak embernek segíteni akart, és ő elutasította. Ez előfordulhat, de ne felejtse el, minden ember más és más, és ő dönti el, milyen segítségre van szüksége. A vak emberek legtöbbször azonban hálásak minden kisebb-nagyobb segítségért és ezzel elfeledtetik Önnel az egyszeri rossz tapasztalatot.

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

Cím: 1146. Budapest, Hermina út 47.

Adószám: 19002464-2-42

Számlaszám: 11714006-20012704

Telefon: (1) 384-84-40

E-mail: titkarsag@mvgyosz.hu

Honlap: www.mvgyosz.hu



AZ MVGYOSZ SZÉKHÁZA

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége tagegyesületei

Vakok és Gyengénlátók Baranya Megyei Egyesülete

7623 Pécs, Móricz Zs. u. 8.

Telefon/Fax: (72) 534-556

Magyar Vakok és Gyengénlátók Bács-Kiskun Megyei Egyesülete

6000 Kecskemét, Katona J. tér 8.

Telefon: (76) 320-708

Vakok és Gyengénlátók Békés Megyei Egyesülete

5600 Békéscsaba, Luther u. 13/a.

Telefon: (66) 549-580

Vakok és Gyengénlátók Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Egyesülete

3525 Miskolc, Jókai u. 18.

Telefon: (46) 507-077, (46) 507-078

Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesület

1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: (1) 384-8440, Telefon/Fax: (1) 273-0755

Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regioná- lis Egyesülete

1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: (1) 384-8440, (1) 384-5506

Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesülete

6721 Szeged, Bocskai u. 11.

Telefon: (62) 425-087

Vakok és Gyengénlátók Fejér Megyei Egyesülete

8000 Székesfehérvár, Oskola út 6.

Telefon: (22) 505-782

Látássérültek Regionális Közhasznú Egyesülete

8000 Székesfehérvár, Jancsár u.11.

Telefon: (22) 318-700

Vakok és Gyengénlátók Győr-Moson-Sopron Megyei Egyesülete

9024 Győr, Bartók B. u. 23. fsz/4.

Telefon: (96) 528-805

Látássérültek Észak-Alföldi Regionális Egyesülete

4024 Debrecen, Rákóczi u. 7.

Telefon: (52) 412-773

Vakok és Gyengénlátók Heves Megyei Egyesülete

3300 Eger, Kossuth L. u. 5.

Telefon: (36) 410-749

Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete

5000 Szolnok, Móra F. u. 15

Telefon: (56) 514-085, (56) 514-086

Vakok és Gyengénlátók Komárom-Esztergom Megyei Egyesülete

2800 Tatabánya V, Mártírok útja 24. fsz/1.

Telefon: (34) 317-559, (34) 510-265

Vakok és Gyengénlátók Nógrád Megyei Egyesülete

3100 Salgótarján, Bartók B. út 10.

Telefon/Fax: 32/789-420

Vakok és Gyengénlátók Somogy Megyei Egyesülete

7400 Kaposvár, Fő út 63.

Telefon: (82) 319-229

Nyírségi Látássérültek Egyesülete

4400 Nyíregyháza, Vay Ádám krt. 4-6. I. em. 113/b.

Telefon: (42) 401-865

Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete

4400 Nyíregyháza, Országzászló tér 8. II/215-216.

Telefon: (42) 407-486

Vakok és Gyengénlátók Tolna Megyei Egyesülete

7100 Szekszárd, Hunyadi u. 4.

Telefon: (74) 512-355 ; Fax: (74) 512-356

Vakok és Gyengénlátók Vas Megyei Egyesülete

9700 Szombathely, Vörösmarty M. u. 32.

Telefon: (94) 312-263

Vakok és Gyengénlátók Veszprém Megyei Egyesülete

8200 Veszprém, Kossuth u. 10. 1/114.

Telefon: (88) 405-105

Vakok és Gyengénlátók Zala Megyei Egyesülete

8800 Nagykanizsa, Kinizsi u. 2/a.

Telefon: (93) 313-198

Felhasznált irodalom

Hogyan segítsük a vak embert?

Kiadja: Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége
1994.

Szerkesztette: Frankl Aliona

Felelős kiadó: Erhartné Dr. Molnár Katalin

20 Kérdés? 20 - Felelet A vakvezető kutyáról

Kiadja: Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége
1988.

Felelős kiadó: Daru Gerőné

Segítséggel Könnyebb...

Kiadja: Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok
Megyei Egyesülete
2007.

Felelős kiadó: Dr. Baranyiné Miks Mária

Segítsen!

Kiadja: Fehér Bot Alapítvány Látássérültek Rehabilitációs Központja
2007.

Szerkesztették: Baranyai György, Nagy Enikő

Felelős kiadó: Dr. Szabó Miklós

Wir sehen anders

10 Tipps – So helfen Sie sicher!

Kiadja: Hilfgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs
2008.

Illusztráció: Phil Hubbe

Írta és szerkesztette: Dr. Nagy Sándor

Fotó: Dankó Pál, Miklós Katalin

Lektorálta: Dr. Szabó Miklós, Péter Zsigmond

Korrektúra: Drippeyné Bacsa Edina

Tördelés: Szitás Anett

**A fényképeken szereplő személyek az MGVYOSZ
tagjai és munkatársai.**

**Kiadja: A Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége**

Felelős kiadó: dr. Szőke László

Nyomda: Hajdú 2000 Kft. – Kentaur Nyomda