

<b>A jó gyakorlat gazdája</b>	Szervezet/Intézmény neve:	Baptista Szeretetszolgálat Szorgos Kezek Háza
	Szervezet/Intézmény címe:	2600 Vác, Mentős köz 4.
	Nyújtott szolgáltatás típusa:	Fogyatékos személyek nappali ellátása
	Jó gyakorlatot prezentáló szakember neve és titulusa:	Jakusné Hajdú Dóra terápiás munkatárs, szakmai vezető
	telefonszáma:	0620 2149025
	e-mail címe:	szorgoskezekhaza@gmail.com
<b>A jó gyakorlat címe</b>	"Mozogjunk úgy, hogy jól essen, és így jó legyen!"	

#### **A jó gyakorlat célcsoportja/i**

A Rollerpályát felnőtt korú fogyatékos\* - értelmi és részben mozgáskorlátozott - emberek csoportjának terveztük és alakítottuk ki. A célcsoport elsősorban olyan emberek, akiknek az életében nem vagy csak ritka esetben jellemző az irányított, szervezett, rendszeres testedzés, testmozgás.

**\*1998. évi XXVI. tv. 4. § a)** – *fogyatékos személy*: az a személy, aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszichoszociális károsodással - illetve ezek bármilyen halmozódásával - él, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja

### A jó gyakorlatot életre hívó probléma / A helyzet leírása

A legfontosabb szempont volt, hogy olyan mozgásteret alakítsunk ki, ami már önmagában is inspirálja, motiválja az ellátottakat a használatra. A pálya tervezésében ezért volt fontos szempont többek között a kényelmes forma és méret kialakítása. Mivel a Rollerpálya az intézmény területén található, így nyugodt, ellenőrzött, biztonságos környezetben alkalmazhatják. Igényeiket a rollerezésre maguk szabhatják meg és önállóan dönthetnek a pálya használatáról.

Sok összetevője van annak, amikor mi segítők már úgy éreztük, hogy szimplán a Duna parton sétálva vagy egy kiállítás megnyitóján, vagy bárhol, ahol egészséges emberekkel együtt töltjük az időt, akkor nekünk mindig fegyelmezettebben, kedvesebben, előzékenyebben kell viselkednünk, hogy ne nézzenek ki vagy nyilvánosan ne mutogassanak ránk. Miért van az, hogy még most is – amikor mindenhol a tolerancia, a másság elfogadása, a trendi közös felelősségvállalás divatos szlogenje hallható –, a gyakorlatban ezek semmilyen változást nem hoznak az emberek fejében, szívében, lelkében. Azoknak az embereknek, akik személyesen nem érintettek a fogyatékkal élő embertársaink életében, a fogyatékos személyek mégis csak „UFÓK”, akikkel nem tudnak mit kezdeni. Lehet, hogy nem is kell. Hisz ebben a profitorientált világban, ők tulajdonképpen az a réteg, akik csak a „pénzt viszik”, viszont soha nem lesznek igazi, értékes, valamilyen formában termelő csoportja a társadalomnak. Mégis - így mondják -, egy társadalmat az minősít leginkább, hogy hogyan bánik az idősekkel, a gyerekekkel és általában a kiszolgáltatottakkal. Egy közösség erkölcsisége ettől hiteles vagy hiteltelen. Nem kevésbé árulkodó az az aránytalanság, amely a kiszolgáltatottakért illetve a kiszolgáltatottakból élő emberek között fenn áll, hazánkban sajnos az utóbbiak javára. Szociális szektorunk közös szége, hogy ezen a torzuláson jelenleg semmilyen változtatás nem lehetséges.

Tehát adva volt egy intézmény, ami egy hatalmas területtel rendelkezett, valamint a fogyatékos felnőtt fiatalok csoportja, akik nagyon szeretnek a szabad levegőn lenni. Továbbá adva volt egy kitűzött cél, feladat a segítők részéről – ami a fogyatékos barátaink testi kondícióját szeretne volna karban tartani és erősíteni, a lehető legkedvezőbb formában.

## A jó gyakorlat leírása

A városi séták alkalmával a Duna partra többször vittünk rollert, de annyi szabályt kellett figyelembe vennie a fiataloknak, hogy ez kellemetlenné tette a szabadban eltöltött időt. Ekkor jött az ötlet, hogy csináljunk egy saját rollerpályát, ahol „csak” egymásra kell vigyáznunk és tekintettel lennünk. Nem gondolva bele egy ilyen kivitelezés nehézségeibe, elkezdődött a lázas tervezgetés. Egy egész kockás füzetet rajzoltunk tele az esetleges roller pálya alakjáról, méreteiről, elhelyezkedéséről. Naivan, szakértelem nélkül, de bizalommal és őszinte lelkesedéssel kezdtünk hozzá a munkálatokhoz. Színes pamutfonallal, kis fa karócskákkal kijelöltük a pályát, és már akkor nagyon szerettük azt, amit még csak mi láttunk. Külső szemlélő talán egy rendezetlen, gazos, dimbes-dombos földterületet láthatott volna, de mi már tudtuk: itt valami csoda van készülőben. A fogyatékkal élő fiúk hetekig gazolták, simígtatták a földet a segítők irányításával. A porta rendezése után kezdődhetett a pálya kiásása, ezzel is előkészítve a majdani beton helyét. A közmunka program keretében egy olyan munkatársat kaptunk segítségül, aki több éves kőműves tapasztalattal rendelkezett, így ő irányította a kivitelezés „szakmai” részét.

A fiatalok nap, mint nap egyre nagyobb lelkesedéssel vetették bele magukat a munkafázisok különböző területeibe, ahol mindenki megtalálta a neki megfelelő feladatot. A terület korábbi kialakítása során kellő faanyag állt a rendelkezésünkre ahhoz, hogy végre elkezdjék a zsaluzást. Terveink eddigi megvalósításához szinte nem volt másra szükség, mint elszántságra, szorgalomra és lelkesedésre. Napról napra egyre több fiatal szerette volna kivenni a részét a munkából. Szorgos Kezekből nem volt hiány! Megtörtént a pálya kiásása, előkészítése és kizsaluzása, úgy ahogyan a nagykönyvben meg van írva (és ahogyan Feri bácsi gondolta). A legelképesztőbb mégis az volt, hogy eddig eljutni minden külső segítség nélkül, számunkra maga volt a csoda. Ez idő alatt a sérült fiatalok olyan átalakuláson mentek keresztül, ami nekünk – több évtizede szakmában dolgozó – segítőknek is egészen megdöbbentő volt. Olyan felelősséggel, kellő komolysággal és igen, értelemmel végezték munkájukat, amiről eddig álmodni sem mertünk. Egyik ámulatból estünk a másikba, csak azoktól a tapasztalatoktól, amit egy-egy fiatal rejtőzködő képességének kibontakozásán vettünk észre. Nincs az a fejlesztő program vagy komplex kognitív tanulási módszer, folyamat, ami ilyen sikereket eredményezett volna a fiatalok életében, mint ez a közösséget erősítő, méltóságot adó munka. Az a tény, hogy önmaguk és társaik számára egy igazi rollerpályát készítenek, alapjaiban változtatta meg viszonyukat és helyüket a közösségben.

Több hónap szorgalmas munka után, már csak a betonozás maradt hátra. Mivel tényleg autodidakta módon jutottunk el ideáig, nem meglepő, hogy hideg zuhanyként ért minket a tény: milliós nagyságrendű a beton ára. Mivel mindig is tudtuk és éreztük, hogy a Gondviselés és szerető gondoskodása minden percünket betölti, reméltük, hogy ezt a „kis” problémát is meg fogjuk oldani. Teljesen ismeretlenül kértünk és kaptunk segítséget a váci DDC betongyártás igazgatójától: nem kisebbet, mint hogy ajándékba kaptuk a megfelelő mennyiségű betont. A nagy napra – betonöntés – sok önkéntes segítő kezű barát, családtag is megérkezett, így a betont igazán szakszerűen tudtuk a helyére öntve eldolgozni.

Viszont a munkálatoknak még korán sem lett vége. Fontos volt számunkra, hogy a pálya körüli terepet esztétikussá, rendezetté tegyük, hiszen jó közérzet, jó hangulat csak szép környezetben bontakozhat ki. Elkezdtük a füvesítést, majd díszfákat, cserjéket ültettünk. A beton száradása után pedig a zsaluzáshoz használt – már akkor is újrahasznosított – faanyagból a pálya közepére megálmodtunk egy kis fedett pagodát, amibe beülve kipihenhetjük a rollerezés fáradalmait. A segítőik kigondolták, jól megtervezték a fiúkkal és pár nap alatt megépítették a pihenő házikót is. Csiszoltak, festettek, segítettek hozni, vinni, húzni, emelni, mindent, amit tudtak. Nagyon sok öröm, küzdelem, kihívás, reménykedés és 8 hónap kemény munka után valóra vált az álom.

Az átadó ünnepségen elhangzott, hogy a megálmodott szabadidőparkot – melynek egy része a Rollerpálya – bárki igénybe veheti a városban. A Rollerpálya egy újabb lehetőség további közös rendezvények szervezéséhez. Ehhez a kapcsolatfelvétel 13 éve elkezdődött a különböző szociális és oktatási intézményekkel. Korábban is több általános iskolai osztály volt már intézményünkben, akikkel közös program keretében sportnapot, kertészeti napot, kreatív napot szerveztünk. Ugyanakkor a mi fiataljaink is jártak a város több intézményében, különösen ünnepi alkalmakon, nyílt napokon, előadással, ajándékkal tették boldogabbá az ott élők napjait. Az ünnepi meghívónkat azok a vendégek fogadták el, akik szívesen, örömmel, vidáman töltik az idejüket Intézményünk rendhagyó közösségével, olyan emberekkel, akik példát mutatnak önzetlen szeretetükkel, feltétel nélküli elfogadásukkal.

Lehet, hogy ezeket a tulajdonságokat nem lehet forintban vagy kilóra mérni, lehet, hogy nem termelnek nagy profitot a gazdaságnak, de olyan kincsekkel rendelkeznek, ami egy jobb világban nagyon sokat fognak érni. Tanuljunk tőlük. Számomra a „Jó gyakorlat” itt kezdődik:

„Szeress, és tégy, amit akarsz.  
Ha hallgatsz, szeretetből hallgass;  
ha kiáltasz, szeretetből kiálts;  
ha korholsz, szeretetből korholj;  
ha kímélsz valakit, szeretetből kíméld;  
a szeretet gyökere legyen meg benned,  
s ebből a gyökérből csak jó fakad.”

Szt. Ágoston

## A jó gyakorlat jelentősége

A legfontosabb szempont a fogyatékos emberek általában rendkívül mozgásszegény életmódjának megváltoztatása, valamint a kellő mozgás hiányából eredő egészségkárosodások megelőzése. A mozgáskultúra elősegítése ugyanis a fizikai jó közérzeten túl, a mentális állapot javításához és az egészséges kedély kialakításához is nagyban hozzájárul.

A szabadban végezhető tevékenységek általános jellemzőin túl – mint sport, szórakozás, vagy játék – a fogyatékkal élő fiatalok számára döntő fontosságú a mozgásformák élményszerűsége, biztonsága, jól szervezettsége és kiszámíthatósága.

A könnyű hozzáférhetőség, a viszonylag kevés befektetéssel is elérhető siker és közösségi atmoszféra ugyancsak kedvet csinálhat az általunk kínált lehetőségek igénybevételéhez.

## Alkalmazhatóság

A Rollerpálya megvalósításával és használatával az értelmükben és mozgásukban akadályozott, fogyatékos emberek számára egy olyan mozgásformát biztosítottunk, amit naponta igénybe vehetnek. Teret és időt kapnak arra, hogy szabadidejüket védett, biztonságos, igényeiknek megfelelő helyen és képességeikhez igazított eszközökkel töltsék. Döntéseik szerint egyéni vagy közösségi szinten játszhatnak, szórakozhatnak, sportolhatnak. Alternatívát szeretnénk nyújtani a képernyő és számítógép mellett vagy helyett. A személyes kapcsolatokon keresztül, a személyes megnyilvánulás előtérbe helyezésével adunk lehetőséget a szabad döntés meghozatalára. Ezáltal is fejlődik, erősödik személyiségük, emberi méltóságuk.

A jó gyakorlat alkalmazásának lehetőségei más intézmények számára a következők:

- Az alapszükségletek kielégítése mellett alapvető fontosságú az egyéb testi-lelki igényekre történő odafigyelés (például alkalmanként örömet okozni olyan termék, szolgáltatás, szórakoztató program biztosításával, ami túlmutat a létfenntartáson).
- Fontos a helyi közösséggel, önkéntesekkel történő aktív kapcsolattartás, így olyan programok megvalósítása is lehetővé válik, amelyeket az intézmény önerőből nem tudna finanszírozni.
- A jó gyakorlat központi eleme a város más intézményei felé való nyitás.

Ha az ellátottjaink számára egyértelmű és értelmes célt jelölünk ki, kiderül, hogy a megvalósítás során tőlük alig vagy egyáltalán nem elvárható színvonalon képesek teljesíteni. Ennél is fontosabb, hogy megfelelő motiváció esetén mindezt önként és szabadon végzik, ami által még a legnehezebb munka is élményszerűvé válik. Ha mindezt együtt csinálják, az közösségteremtő erővel bír, és tovább erősíti a már meglévő közösséget. Ha a folyamatot imádságos háttérrel segítjük, akkor akár közös hitbeli élményt és tapasztalatot is átélnek. Fontos, hogy a szabadban, a természetben töltött idő - irányított figyelemmel, a környezetre koncentrálna - gyógy módoként szolgálhat a betegséggel, szenvedéssel, elmúlással szembeni görcsök feloldására.

A segítők hozzáállásának döntő szerepe van: lényeges a valósággal való aktív viszony, mivel minden javítható, szépíthető és gazdagítható, és mindez visszahat a cselekvőkre.

Idősek esetén fontos, hogy a kitűzött cél és a motiváció egyaránt az életkori sajátosságoknak megfelelő legyen. Ha egy közös tevékenységben több generáció érintett, lehetőség nyílik arra is, hogy az időskor tapasztalatai „ajándékai” átadhatóvá váljanak, nemcsak a kortársak, hanem a következő generáció számára is.