



DÚHA

Sociálny časopis pre nevidiacich a slabozrakých občanov



Tentokrát sa pustíme svetom aj po dvoch, aj po štyroch. Pôjdeme aj po vlastných, aj na kolesách, budeme kráčať, klusať i cválať. Vystúpime sami za seba, ale aj za všetkých nevidiacich a slabozrakých, ukážeme sa na námestiach, ale schováme sa aj do naozaj dobre skrytých zákutí. Pridáte sa? Miesto sme vám držali všade. Na lekcii parawesternu, kurze POSP ľudí s viacnásobným postihnutím. Aj u detskej psychologičky, kde sme sa zhovárali o šikane, si môžete prisunúť stoličku a počúvať. Môžete si s nami zaspomínať na hlavný zbierkový deň Bielej pastelky, urobiť plány na budúci rok a poriadne si oddýchnuť pri dobrom filme. S audiokomentárom, pravdaže.

5/2024 · ročník XXIV.

Dátum vydania: 25. 10. 2024

Cena: 0 €





Obsah

Úvodník	3
O nás, pre nás	5
Biela pastelka opäť prekvapila!	5
Zoznámte sa, prosím!	9
Biela palica v rukách ľudí s viacnásobným postihnutím	9
Zaujalo nás	19
Dieťa dieťaťu vlkom	19
Náš hosť	23
Keď sa narodíte do filmovej rodiny	23
Spravodajstvo	31
Prístupnosť v kocke	31
Doprajte si čitateľský zážitok aj v roku 2025!	32



Úvodník

Milí čitatelia,

aj u vás sa voľajako zosmutnieva? Vôkol mňa to všetko vzdychá, stuká a dookola lamentuje, že sa skoro stmieva. Dúfam, že vám z dobrej nálady zubaté slnko neodhrýzne, ale keby sa o to predsa len pokúšalo, nedajte sa. Nech si zuby vyláme! Pamätajte, že nikdy nie je neskoro začať... vlastne s čímkoľvek. Pátrala som po niečom, čo by vás mohlo povzbudiť na duchu i na tele, a z teplej zeme som ešte stihla vyhrabať chrobáka. Posledného asi. Latinsky som mu na meno neprišla, ale to je taký, čo sa musí do hlavy nasadiť.

Showdown, goalball a kolky sú úplne jasné. Beh, cyklistika, turistika, lyžovanie i plávanie takisto nikoho z vás neprekvapia, v podstate ani na [Nordic Walking](#), [aerobik](#), [bojové](#), [cirkusové](#) či [tanečné umenie](#) nejako zvlášť živú fantáziu netreba. Pochybnosti o tom, či sa nevidiaci a slabozrakí môžu [potápať](#), [splavovať vrtošivé vody na kajaku](#), [surfovať](#), [driapať sa k vrcholom vysokohorských štítov](#), rozptýlili staršie dúhové čísla. Čo ale vaša predstavivosť vraví na parawestern?

Verte-neverte, kovbojskému jazdeniu sa ľudia s postihnutím venujú široko-daleko... vlastne aj pomerne blízko. Predstavte si, jazdievajú dokonca aj rýchlostné súťaže. Ak chcete vedieť viac, pátrajte po westernových pretekoch a disciplíne s názvom barrel racing. Áno, to je tá, pri ktorej sa cvála okolo sudov postavených do trojuholníka. Nevidiaci, v typických kožených nohaviciach a klobúku, nasleduje svojho traséra – jazdca, ktorý cvála pred ním. Niektoré veci sa tak ľahko napíšu, a pritom...

Kôň, ktorého si osedlá človek s postihnutím, musí byť zdravý, pokojný, tolerantný a nebojácny, musí byť schopný sústrediť sa, ale čo je hlavné, musí vedieť dokonale spolupracovať. Kým sa to, čo dostal do vienka, a to, čím ho na život pripraví tréneri, zmiesi v jedno ušľachtilé zviera, trvá to tak 2 až 5 rokov. Ale vraj sa naozaj niet čoho báť. Kôň je pripravovaný na to, že ho čaká nečakané. Prudšie pohyby, náhle dotyky, občas nechcený úder či kopanec. No a kým sa on zmieri s nemotornosťou začiatočníka, vy sa naučíte pozorne načúvať a rozoznávať tiché jemnejšie, nižšie zaerdžanie na pozdrav, silnejšie, ktorým upozorňuje napr. na svoj prázdny žalúdok, krátke a ostré akoby kvičanie, stony či chrochtanie. Inštruktor vás určite slovne nainštruuje (prečo by sa tak inak volal, že, to dá rozum) ako sedieť, klusať i cválať, ale... No, nie že by som mu nedôverovala, osobne si však myslím, že najistejšie bude spoľahnúť sa na vlastné sily. Jednoducho vnímať, čo sa hnedákovi páči, ktorý sval a ktorá žilka mu v tele hrá a kedy.



Určite sa to oplatí skúsiť! Precválať sa jesennými dňami a zistiť, že ani farby, ani vône sa vlastne nikam neschovali, že to chce len trochu nadhľad, aby ich človek našiel.

Dušana Blašková



O nás, pre nás

Biela pastelka opäť prekvapila!

Pre mnohých obyčajný, pre nás jeden z najdôležitejších dní v roku. Piatok 20. septembra, hlavný zbierkový deň Bielej pastelky. Aký bude, iste vrtalo v hlavách všetkých, ktorí sa naň chystali. Slnéčné ráno však dávalo znamenie, že by sa 23. ročník mohol vydať. A veruže sa vydal!

Začali sme svižne – živými vstupmi. PR oddelenie v obľúbenom Teleráne, predsedníčka jednej z bratislavských ZO-čiek Vanesa Richterová v TV JOJ, my sme sa potom ešte ponáhľali do spravodajských Raňajok v TA3. Pracovný ruch priviedol do ulíc slovenských miest a obcí prvých dobrovoľníkov s typickými bielo-modrými pokladničkami. V mnohých mestách pripravili aj informačné stánky, v ktorých sa mohli okoloidúci dozvedieť viac o živote so zrakovým postihnutím. Napr. v trnavskom Tescu zbierkovali dva dni na dvoch stanovištiach.

„Aktivity sme mali zamerané najmä na hmatové písmo. Doslova sa nezastavili až dva stroje na Braillovo písmo, ktoré obsluhovali Miriam Genská a Július Bartek. Návštevníkom sme písali texty podľa želania, každému sme pribalili aj abecedu, aby si ich mohol prečítať aj doma. Samozrejme, nechýbali ani publikácie, hmatové obrázky či šlabikár v braili. Dokonca sme mali i maskotov! Na živé biele pastelky sa premenili Robko Sliva a Andrej Kaštánek. Myslím si, že ľuďom sa veľmi páčili a celkovo to bol opäť vydarený ročník. Už teraz premýšľame, ako Bielu pastelku v našom meste o rok vylepšíme,“ teší sa Silvia Hanová zo ZO v Trnave, ktorá je srdcom tamojšieho tímu. Mimochodom, do jej pokladničky sa vyzbieralo 1 048,47 €, čo je naozaj úctyhodné číslo. Darilo sa však aj Róbertovi Slivovi, ktorý v Trnave pravidelne dosahuje úspechy. V jeho pokladničke narátali 1 026,64 €. Gratulujeme!



Predseda ZO Trnava Robert Sliva ako živá biela pastelka

Ďalšie informačné stánky Bielej pastelky ste mohli navštíviť v Bratislave, Nitre, Prešove, Poprade, Martine i v Košiciach. Aktívni boli aj členovia ZO č. 35 zo Spišskej Novej Vsi.



„Stánok sme mali na Letnej ulici pri Levočskej bráne, kde je asi najväčší pohyb ľudí. Celkovo sa v ňom vystriedalo deväť členov, ktorí prezentovali rôzne lupy, bielu palicu, colortest, ale aj ďalšie pomôcky, ako napr. triedič ponožiek, ďalekohľad, peňaženku na mince, krájač cibule... Návštevníkom sme venovali informačný letáčik a v prípade, že prejavili záujem o odborné služby, poskytli sme im aj kontakt na krajské stredisko. Za príspevok do pokladničky sme im venovali Bielu pastelku, pohľadnice, ale aj záložky do knihy, ktoré nám vyrobila pani Hvizdošová. Vcelku hodnotím našu snahu ako úspešnú, pretože sa viac a viac dostávame do povedomia Spišiakov,“ zhodnotila Jana Kyseľová zo ZO Spišská Nová Ves.

Napokon, aj o to nám počas hlavného zbierkového dňa ide, aby sa verejnosť dozvedela o našej organizácii, o možnostiach pomoci v krajských strediskách i príležitostiach, ktoré ponúkajú základné organizácie.

Bez „tlačovky“ to nejde

Biela pastelka rok čo rok pozýva novinárov na tlačovú konferenciu, aby upriamila pozornosť nielen na zbierkový deň, ale aj na niektorý z problémov, o ktorých potrebujeme hovoriť. Keďže celý rok 2024 je v únii venovaný téme prístupnosti, zamerali sme sa na oblasť architektonických bariér, a to na nesprávne zaparkované kolobežky. Odbornú časť prezentácie zastrelil Pavol Korček z Oddelenia prevencie dopravných a architektonických bariér. O svoje nepríjemné skúsenosti s kolobežkami a kolobežkármi, ale aj pohľadom na riešenie tejto situácie sa podelili Vanesa Richterová, Peter Zbranek a Maroš Bango. Téma médiá oslovila. Výstupy z konferencie zdieľali tlačové agentúry SITA a TASR, STVR – rozhlas i televízia, ale aj Denník N, rádio LUMEN, či TV Doktor. Kolobežkám sa ešte krátko po pastelke venovala aj Televízia LUX. Pozvanie do relácie Doma je doma prijali Eliška Fričovská, Vanesa Richterová a Janka Pramuková.

„Som veľmi rada, že sa tlačová konferencia vydarila a ešte viac sa teším, že do hotela Hilton zavítajú aj tí najlepší z najlepších, teda najúspešnejší členovia základnej organizácie, ktorej sa podarí vyhrať v motivačnej súťaži. Myslím si, že si trochu rozmaznávania za svoju námahu iste zaslúžia,“ dopĺňa s úsmevom fundraiserka ÚNSS Michaela Holíková.



Z pasteliek sa tešili aj drobcí zo ZŠ Pionierska 4 v Brezne

Číslo, za ktorým je nevyčísľiteľné úsilie

Dosť však bolo omáčok o tom, ako vyzeral zbierkový deň. Napokon, mnohí z vás ho zažili na vlastnej koži. Prejdime k výsledku. Ten tohtoročný je opäť skvelý!

„Hlavný zbierkový deň uzatvárame s čiastkou 296 710,80 €. Je to naozaj krásny výsledok, aj preto, lebo nás čakajú skutočne náročné a neisté časy. Veľmi pekne ďakujem všetkým, ktorý sa na tomto úžasnom výsledku podieľali. Vašu pomoc a ochotu zapojiť sa do zbierky si veľmi vážim a som rada, že sa vieme v tento dôležitý deň zomknúť a spoločne zabojsovať. Výnos je toho jasným dôkazom,“ uzatvára riaditeľka ÚNSS Tatiana Winterová.

Eliška Fričovská



Zoznámte sa, prosím!

Biela palica v rukách ľudí s viacnásobným postihnutím

Ľudia s viacnásobným postihnutím tvoria veľmi heterogénnu skupinu. Z hľadiska druhov, stupňov a kombinácií postihnutí, z hľadiska ich etiológie, symptomatológie a doby vzniku. Značný vplyv však má aj vek, perspektívy a prognózy zdravotného stavu či možností v oblasti štúdia a uplatnenia na trhu práce. Časy, keď bola týmto ľuďom poskytovaná iba zdravotná starostlivosť, sú už minulosťou, v posledných desaťročiach sa objavuje množstvo odbornej literatúry, zameranej na možnosti efektívnej intervencie – edukácie, výchovnej i sociálnej rehabilitácie. Jednou z oblastí, ktorej sa začína venovať zvýšená pozornosť, je aj priestorová orientácia a samostatný pohyb (POSP) nevidiacich a slabozrakých, ktorí majú okrem zrakového aj iné postihnutie, poruchu, narušenie či ochorenie.

Špeciálni pedagógovia i inštruktori sociálnej rehabilitácie si sú vedomí toho, že v prípade vzájomného kombinovania rôznych postihnutí, narušení, porúch a ochorení nejde len o súčet ich prejavov, ale že ich interakciou a vzájomným prekrývaním vzniká nové, kvalitatívne odlišné postihnutie (hovoríme o tzv. synergickom efekte). Služby sociálnej rehabilitácie na vysokej odbornej úrovni je preto tejto skupine klientov možné zabezpečiť jedine v rámci multidisciplinárnej spolupráce. K procesu plánovania jednotlivých stretnutí možno prizvať napr. lekára, fyzioterapeuta, logopéda, psychológa, špecialistu na kompenzačné pomôcky, ktoré uľahčujú život ľuďom s rôznymi druhmi postihnutia, ale aj ďalších. Zloženie tímu, pravdaže, vždy závisí od konkrétneho klienta, rovnako na mieru sa šije aj obsah kurzov. Znamená to, že ak sa nevidiaci s výrazne obmedzenou pohyblivosťou horných končatín chce naučiť pracovať na počítači, nemožno sa pridržiavať ani výlučne metodiky vytvorenej pre nevidiacich, ani metodiky, ktorá zhrňa pravidlá práce pre ľudí s telesným postihnutím. Áno, chce to čítač obrazovky a starostlivý výber klávesnice vyhotovenej pre potreby ľudí so zníženou pohyblivosťou rúk, príprava si ale vyžiada najmä prispôbenie pravidiel práce z jednej i druhej metodické príručky. Ak sa nevidiaci, ktorý dokáže väčšie vzdialenosti prekonať len na vozíku, rozhodne pohybovať bez sprievodcu, nestačí naučiť ho ovládať vozík a oboznámiť ho s technikami bielej palice. Treba nájsť vhodný vozík, vhodnú palicu a tak zásady pohybu na kolesách, ako aj techniky bielej palice adaptovať.



POSP s bielou palicou sa však nemení len pri nevidiacich klientoch s telesným postihnutím, určité úpravy si vyžadujú aj kurzy pre ľudí s pridruženým sluchovým i mentálnym postihnutím, ako aj s psychiatrickými či chronickými ochoreniami. Nižšie prinášame stručný prehľad toho, čo je pre jednotlivé skupiny ľudí s viacnásobným postihnutím špecifické. Pravdaže, je to len časť odporúčaní (nevyhnutný je, ako sme spomínali vyššie, individuálny prístup), obohatenú o skúsenosti inštruktorov ÚNSS.



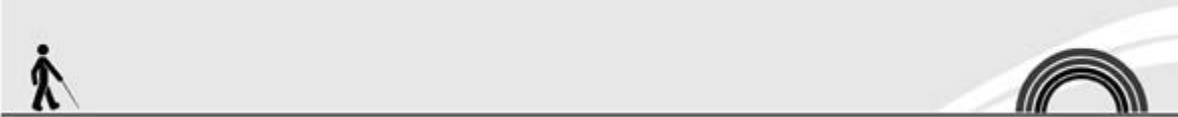
Základom úspechu je výber najvhodnejšieho vozíka a najvhodnejšej bielej palice

Zdroj: www.nfb.org

POSP nevidiacich a slabozrakých ľudí s telesným postihnutím

Kurzom POSP by mala predchádzať konzultácia zdravotného stavu klienta (prínajmenšom) s jeho ortopédom a fyzioterapeutom, ktorí poznajú jeho individuálne možnosti, predovšetkým silu končatín, mieru koordinácie pohybov, kondíciu a fyzickú výdrž, zároveň sa však treba dôkladne oboznámiť aj s dostupným sortimentom kompenzačných pomôcok.

Začnime tým, že niektoré typy vozíkov, ktoré sú u nás dostupné, sú na pohyb nevidiaceho či slabozrakého vhodné viac, iné menej. Vo všeobecnosti však platí, že by to mal byť elektrický vozík, ktorý je možné ovládať jednou rukou prostredníctvom joysticku, pretože druhú bude využívať na skúmanie priestoru bielou palicou. Skôr, než sa klient začne oboznamovať s technikami dlhej bielej palice, musí dokonale poznať špecifiká konkrétneho typu vozíka a ovládať pohyb na ňom. Pohodlie a bezpečnosť možno navyše zabezpečiť dodatočným vybavením, napr. širšou stúpačkou, ktorá v prípade nárazu ochráni nohy, na vozík možno upevniť senzory prekážok, využívané pri parkovaní áut, ktoré umožnia udržať primeranú vzdialenosť od obrubníkov či



stien a ktoré možno využiť aj pri pohybe priamym smerom. Vzhľadom na to, že osoba na vozíku je nižšia, a preto ťažšie postrehnuteľná, navyše, v dave ju zvukom neprezradí ani vozík, ani klzná technika bielej palice, nie je na škodu upevniť na kolesá alebo na rúčky malú červenú vlajočku na tyčke, dosahujúcej priemernú výšku človeka.

Pri samostatnom pohybe sa využíva orientačná biela palica. Skladacia či neskladacia, to je na klientovi, treba však vziať do úvahy hybnosť jeho horných končatín, tzn. či pre neho poskladanie palice nebude predstavovať priveľkú záťaž. Materiál, z ktorého je vyhotovená, rúčka a koncovka závisia od individuálnych preferencií, je však nutné podčiarknuť, že zohrávajú rozhodujúcu úlohu. Rovnako ako hmotnosť a dĺžka palice. Odborníci odporúčajú siahnuť po najdlhšej, ktorú dokáže klient používať vzhľadom na svoje aktuálne motorické zručnosti. Práve dĺžka bielej palice totiž rozhoduje o dosahu mapovaného priestoru a umožňuje optimalizovať reakčný čas – čím rýchlejší klient, tým dlhšiu palicu treba. Pravdaže, ľudia, ktorí dokážu kratšie vzdialenosti prekráčať, by mali mať dve biele palice – jednu na pohyb na vozíku, druhú na pohyb s opornou palicou či barlou.

Podstata techniky dlhej bielej palice sa nemení, len sa prispôsobuje. Klient drží bielu palicu vo svojej dominantnej ruke, nie však v strede tela. Centrovanie neprichádza do úvahy, biela palica pri pohybe na vozíku sa dá efektívne a bezpečne držať iba v ruke, ktorá sa opiera o bočnicu. Najčastejšie sa využíva klzná technika, pretože minimalizuje námahu zápästia i celej ruky. Netreba zabúdať na to, že šírka vykryvovania musí zahŕňať nie šírku tela, ale šírku vozíka.



Samostatný pohyb cez priechody pre chodcov si vyžaduje poctivý tréning POSP

Zdroj: www.nfb.org



Cestovať bez sprievodcu môžu aj ľudia s viacnásobným postihnutím

Zdroj: www.sightlosscouncils.org

Adaptácie techník pohybu na vozíku sú veľmi podobné technikám pohybu s chodítkom, aj zoznam opatrení, ktorými možno zvýšiť bezpečnosť, je do značnej miery rovnaký. Potrebne je používať chodítko ovládané jednou rukou, aby mohla druhá pomocou bielej palice sledovať okolitý terén. Inštruktor POSP musí dbať na to, aby klient stál vždy tak, že pravú i ľavú stranu tela mu kryje chodítko – jednak kvôli rovnováhe, jednak kvôli nežiadúcim nárazom o prekážky, ktoré palica nezachytila. Klient si musí zautomatizovať nasledujúcu schému: chodítko, slabšia noha, silnejšia noha. Ak nemôže udržať váhu tela na slabšej nohe, prvá ide silnejšia noha.

Ľudia so zrakovým postihnutím, ktorí k samostatnému pohybu potrebujú dve palice, môžu jednu z nich využívať ako orientačnú, druhú ako opornú, pričom tento pohyb sa môže riadiť dvoj- alebo trojbodovou technikou a výber najvhodnejšej závisí od sily klienta, koordinácie končatín a jeho fyzickej



výdrže. Špecifickou situáciou, ktorú je potrebné dôkladne natrénovať, je chôdza po schodoch a schodiskách – so zábradlím i bez neho.



V niektorých situáciách je potrebné techniky bielej palice prispôbiť

Zdroj: www.nfb.org

POSP nevidiacich a slabozrakých ľudí so sluchovým postihnutím

Pohyb a komunikácia. To sú najdôležitejšie oblasti, ktorým je pred nácvikom POSP potrebné venovať zvýšenú pozornosť. Keďže centrum rovnováhy sa nachádza v strednom uchu, jeho fyzické poškodenie sa môže prejavovať pocitmi nestability a závratmi. Kľúčovou sa v tomto prípade ukazuje spolupráca s otorinolaryngológom. Surdopéda a logopéda je vhodné osloviť, ak má klient narušenú komunikačnú schopnosť a vyskytujú sa vážnejšie problémy pri odovzdávaní a získavaní informácií.

Vo všeobecnosti však platí, že čo klient, to osobitý spôsob komunikácie. Podmienky sa navyše s veľkou pravdepodobnosťou budú meniť v závislosti od miery hluku prostredia a od intenzity osvetlenia. Ak klient nie je schopný inštruktorovi vysvetliť, ako budú spolu efektívne komunikovať, musí sa inštruktor spoľahnúť na výsledky vlastného pozorovania – musí odhaliť spôsob, akým klient skúma svoje okolie a ako si s ním vymieňa informácie.

Rozhodujúci je stupeň zrakového i sluchového postihnutia. Kurzy POSP so slabozrakým nepočujúcim klientom je vhodnejšie plánovať počas dňa, aby mu čo najväčšmi vyhovovali svetelné podmienky. Správna intenzita, farba a zdroj svetla mu výrazne uľahčia nielen vnímanie orientačných bodov na



vytýčenej trase a siluetu inštruktora, ale aj dohodnuté posunky. Pravdaže, na to, aby spolu mohli inštruktor a klient neverbálne komunikovať, je nutné poznať vzdialenosť, z akej dokáže klient gestá bezpečne rozoznať, a obmedzenia jeho zorného poľa. Trasu sa vždy treba učiť najprv za vidna, až keď si ňou bude klient istý, možno sa pustiť do jej zvládnutia aj za šera a za tmy.

Pri nevidiacich nedoslýchavých klientoch treba minimalizovať hluk z prostredia, teda, ak je to čo i len trochu možné, vyberať trasy, kde niet viacprúdových vozoviek, veľká koncentrácia ľudí, zvuky neďaleko prechádzajúcich vlakových súprav a pod. Inštruktor by mal vedieť, akú výšku tónov klient preferuje, a všetky informácie hovoriť do lepšie počujúceho ucha, bezprostredne do načúvacieho prístroja (cez kábel alebo vysieláč), využiť možno aj mikrofón.

Pri plánovaní obsahu kurzov POSP však treba vziať do úvahy aj to, kedy, ako a v akej postupnosti došlo k poškodeniu oboch zmyslov. Od toho závisí, či si klient osvojil hovorenú reč, alebo sa dorozumieva posunkami (či už slovenským posunkovým jazykom, alebo si po strate sluchu ešte len zvyká na nový spôsob komunikácie a využíva vlastné posunky a gestá), slovenčinu môže vnímať odzeraním, ale nemusí. Efektívne výsledky prináša využívanie reči tela, gest, mimiky, symbolov a znakov, ktoré reprezentujú rôzne objekty, ciele trasy i priestorové pojmy v kombinácii s hovorenou rečou. Všetky gestá, symboly, pojmy zviazané s priestorom, pohybom, nebezpečné situácie, ale aj vyjadrenie zlého pocitu, strachu či neistoty klienta treba, pochopiteľne, vopred ustáliť, aby nedošlo k nedorozumeniam. Výraznú pomoc však môžu predstavovať aj dotky (klient môže napr. vykročiť na trénovanú trasu po tom, čo sa inštruktor dotkne ruky, v ktorej drží bielu palicu, alebo keď mu priamo do dlane kolmo vloží prsty), získavanie a využívanie informácií z vibrácií, prúdenia vzduchu, v niektorých prípadoch môžu pomôcť aj čuchové vnemy.

Informáciu o zrakovom i sluchovom postihnutí človeka prináša okoliu palica s bielymi a červenými, 100-milimetrov širokými pruhmi (takisto existuje signalizačná, orientačná a oporná), skúsenosti inštruktorov, ktorí sa POSP venujú v ÚNSS ale hovoria, že klienti uprednostňujú palice biele. Ak klient dokáže so svojím okolím komunikovať hovorenou rečou (sám rozpráva ostatných počuje, alebo dokáže odzerať z pier), nie je potrebné pristupovať k žiadnym špeciálnym opatreniam. V prípade, že by to pre neho predstavovalo problém, odborníci odporúčajú pripraviť si informačné kartičky, napr. „Stratil som sa. Nevidím a zle počujem/ zle vidím a nepočujem. Dotknite sa, prosím, môjho pleca, ak ma chcete odprevadiť.“. Na kartičke možno uviesť adresu strediska, popísať spôsob dorozumenia, napr. „Môžete písať veľké tlačené písmená do mojej dlane“.



Oficiálnym znakom ľudí, ktorí majú zrakové i sluchové postihnutie, je červeno-biela palica

Zdroj: www.lorm.cz

„Mala som klientku s Usherovým syndrómom. Sluchové postihnutie na úrovni praktickej hluchoty a poruchu reči mala od detstva, ale s načúvacím prístrojom počula relatívne dobre, v puberte sa začali objavovať aj problémy so zrakom,“ hovorí jedna z inštruktoriek POSP z ÚNSS. „Za denného svetla sa pohybovala bez väčších problémov, jej najväčším nepriateľom bolo šero. Vtedy sa potkávala, padala, strácala, a to aj v známom prostredí. Keď sa jej zrak zhoršil, prestala chodiť sama, hoci po známych trasách, preto som jej manžela naučila techniky sprevádzania. Ten mal takisto poruchu reči, dokonca dosť výraznú, takže na začiatku bolo pre mňa náročné rozumieť, čo hovorí. Obaja však vedeli odzerať z pier, takže som dbala na to, aby mi vždy dobre videli na ústa, hovorila pomalšie a zreteľnejšie som artikulovala. Vzájomne sme si dohodli jednoduché gestá: ak niečo nerobili správne, zdvihla som prst, ak bolo všetko OK, usmiala som sa, alebo som kývla hlavou.“



Nácvik POSP s červeno-bielou palicou

Zdroj: www.lorm.cz

POSP nevidiacich a slabozrakých ľudí s mentálnym postihnutím

Prvým samostatným krokom v uliciach by mala rozhodne predchádzať intenzívna podpora pohybových schopností klienta, ktorý musí spoznať a naučiť sa porozumieť príslušným priestorovým pojmom, tzn. správne pochopiť informácie o smere, vnímať nielen priestorové vzťahy, ale predovšetkým svoje vlastné telo v priestore. Dôležité je vysvetliť klientovi, čo presne ho na kurzoch POSP čaká, v čom a ako mu samostatný pohyb môže pomôcť a ako sa tým zmení kvalita jeho života. Ďalším predpokladom je



absolvovať kurzy zamerané na rozvoj komunikačných zručností a v bezpečnom prostredí a s blízkymi ľuďmi trénovať viaceré stratégie sebaobhajoby. Inými slovami, pripraviť klienta na to, že akokoľvek dobre danú trasu zvládne, s veľkou pravdepodobnosťou bude vstupovať do sociálnej interakcie s okoloidúcimi – tými, ktorých požiada o uistenie, či ide správne, tými, ktorí ho budú navigovať, ak sa z naučenej trasy odchyli, ale musí sa naučiť reagovať aj na tých, ktorí ho, premknutí stereotypmi, oslovia neveľmi priateľským tónom. Čas však treba určite vyčleniť aj na to, aby klient dokázal nielen zistiť, ale aj vysvetliť, čo presne sa v danej chvíli deje, vzniknutú situáciu vyhodnotiť, prijať nejaké rozhodnutie a problém v miere svojich schopností vyriešiť. Ak je to možné, inštruktor by mal klientovi pomôcť predvídať udalosti a simulovať situácie, v ktorých bude nútený samostatne prijímať rozhodnutia. Zanedbať však nemožno ani tréning pamäti, aby si dokázal uchovať čo najviac orientačných bodov a ich správnu postupnosť.

POSP nevidiacich a slabozrakých ľudí s civilizačnými ochoreniami

Onkologické, srdcovo-cievne a autoimunitné ochorenia, ochorenia z nesprávnej výživy a ochorenia pohybového aparátu, obezita, diabetes mellitus, alergie, atopické ekzémy, syndróm vyhorenia a únavový syndróm, závislosti. To je výpočet najčastejšie sa vyskytujúcich civilizačných ochorení. Ak sa k nim pridá zrakové postihnutie, pri POSP treba dôkladne zvážiť a s viacerými odborníkmi skonzultovať nielen frekvenciu stretnutí s inštruktorom sociálnej rehabilitácie, ale aj fázu dňa, kedy sa na ne podujat', a ich dĺžku, prihliadať treba na to, akú fyzickú silu a výdrž klient má, a podľa toho voliť tak náročnosť trás, ako aj obsah jednotlivých kurzov. POSP však ovplyvňuje aj priebeh liečby – to, ako na ňu klient po fyzickej i psychickej stránke reaguje. Limity nevidiaceho sa môžu časom meniť, čiže trasy, niektoré časti bielej palice (najmä koncovku) alebo celú bude potrebné po čase vymeniť za vhodnejšie. Inštruktori z ÚNSS na to poukazujú napr. pri ľuďoch s diabetom, ktorí postupne strácajú cit v končatinách – nášľapom už nedokážu zreteľne vnímať povrchy a prstami dlane vykonávať jemné pohyby počas používania palice. Skúsenosti ukazujú, že výber bielej palice je absolútne kľúčový. Veľký dôraz preto treba klásť na jej hmotnosť, typ rúčky a koncovky, ale aj ďalšie parametre.



POSP nevidiacich a slabozrakých ľudí s psychiatrickými ochoreniami

Opäť platí, že multidisciplinárny tím a starostlivý výber bielej palice tvoria základ úspechu. Kurzy POSP treba plánovať s veľkým prihliadnutím na individuálne možnosti klienta a jeho zdravotný stav. Špecialisti môžu inštruktora oboznámiť napr. s tým, v akom období, resp. čase by sa stretnutia mali uskutočniť, aby boli čo najefektívnejšie, a ako dlho by mali trvať. Predmetom rozhovoru môže byť tak zložitost' trás, otázka hlučného prostredia, prechádzania cez vozovky, množstva ľudí, ako aj spôsob komunikácie – slovnej, ale aj prostredníctvom dotyku. Nie je zriedkavé, že klienti sú citliví na používanie určitých výrazov alebo vetných konštrukcií, napr. na slová „musíte“ alebo „urobte“ Zle ale môže reagovať na akékoľvek sloveso v rozkazovacom spôsobe a pokyny je potrebné formulovať skôr pomocou „skúsime“, „prejdeme“ a pod. Je pravdepodobné, že inštruktori sa stanú súčasťou „rituálov“ klientov. Najčastejšie bývajú pred alebo po stretnutí, môže ísť napr. o vypitie kávy, spev, klient môže inštrukturovi zahrať na hudobnom nástroji, recitovať básne atď.

Dušana Blašková



Zaujalo nás

Dieťa dieťaťu vlkom

UNICEF odhaduje, že deti s postihnutím sú tri- až štyrikrát väčšími vystavené zanedbávaniu, šikane, psychickému nátlaku, fyzickému i sexuálnemu násiliu. Skutočný rozsah a počet obetí vieme určiť len veľmi ťažko. Získavanie spoľahlivých údajov komplikuje predovšetkým nejednotná definícia zdravotného postihnutia v jednotlivých krajinách, početnosť výskumnej vzorky a dôveryhodné metódy získavania a vyhodnocovania informácií. Štatistiky sa objavujú zriedkavo a je takmer isté, že odzrkadľujú len zlomky skutočných čísel.

Šikane sú deti s postihnutím vystavené všade. Nebezpečenstvo číha doma, na stretnutiach širšej rodiny, ktorej členovia o dieťati s postihnutím uvažujú ako o „tom chudáčikovi“ a bratranci a sesternice si „zgustnú“, na ihrisku, v krúžkoch, táboroch, v škole, ale aj v organizáciách a zariadeniach, ktoré by poskytovaním zdravotných či sociálnych služieb mali pomáhať. Bez rizika nie je ale ani ulica, vedená predsudkami, nevedomosťou a nepochopením.

Keď chcú rovesníkovi ublížiť škôlkari či prvostupniari, robia to priamo. Vyplazujú naňho jazyk, štychajú ho, vysmievajú sa mu, nazývajú slepúchom, hlucháňom, z kociek stavajú medzi seba a neho mury, nepriberajú ho do hry, lebo nemá ruku či nohu. Ako náhle sa oboznámia so spoločenskými normami, prejavy ich nepriateľstva začnú byť o čosi rafinovanejšie – čím menšia je šanca, že sa agresorom do toho zamieša niekto dospelý, tým zrejmejšie a brutálnejšie formy môže šikana nadobudnúť. Najväčšími sa treba schovávať pred rodičmi obeť, pred učiteľmi a vychovávateľmi, náhodní okoloidúci či spolucestujúci v autobuse zareagujú zriedkavejšie, ani k ochrane slabšieho, ani k potrestaniu vinníka sa nemajú.

Prestávky, vychádzky, školské výlety, nestrážené chvíle v družine či na internáte, to všetko je priestor na ignorovanie či izolovanie, ironické poznámky, výsmech, ohováranie, vymýšľanie a roznášanie klebiet, zavražďovanie, vyhrážanie, vydieranie. Prejavom šikany je však aj prevracanie očí pri pohľade na dieťa s postihnutím, výbuch smiechu za jeho chrbtom, odťahovanie sa od neho, napodobňovanie jeho správania, oplúvanie, poťahovanie, podkladanie nôh, bitie, kopanie, zamykanie v šatni či triede, nespočetné možnosti ponúka aj internet. Výpočet tým však ani zďaleka nekončí. Niektoré formy šikany totiž súvisia priamo so zdravotným postihnutím.



Ja som normálny, ty nie

Je pochopiteľné, že vzťahy v triede výrazne ovplyvňujú dospelí. Pedagogickí i nepedagogickí zamestnanci. Deti postrehnú, že nepočujúcej spolužiačke sa nie všetko prekladá, nevidiacemu nie všetko opisuje, že „nemusia“ na školský výlet. Vnímajú, že spolužiačku s chronickým ochorením si počas dňa nikto príliš nevšíma, že dospelí sa nepribližujú k jej dýchaciemu prístroju, alebo ju nevedia nakrmiť, takže ostane celý deň o hlade. Pamätajú si, ako učiteľ „spacifikoval“ spolužiaka s poruchou autistického spektra. Pritlačil ho k zemi, prikľakol a pevne mu chytil ruky. O tom, že dieťa bolo prestimulované, sa, pochopiteľne, nehovorí, to, že začalo kričať, sa označuje za „incident“ a „prejav agresivity“. Môžu začuť, že tomu či onomu spolužiakovi odporúčali lieky na utlmenie, pretože narušuje priebeh vyučovania a je „problémový“, na internete nadábiť na inzerát, ako sa práve k nemu hľadá „asistent učiteľa, ktorý má skúsenosti s agresívnymi deťmi“.

Deti so sklonsmi k agresívnemu správaniu tak podprahovo vnímajú, že voči spolužiakovi či spolužiačke s postihnutím si akoby môžu dovoliť viac, že je to v istom slova zmysle akceptovateľné, pretože to nie je „normálny žiak“. Keď sa k tomu pridá zistenie, že sa nevie slovne brániť, pretože sa zajakáva, alebo nerozpráva vôbec, že nevie utiecť, pretože používa barly, že nedokáže včas zareagovať, pretože nevidí, stáva sa ľahkou korisťou. Nie je nič jednoduchšie, ako vyhotoviť fotografiu či krátke video, ktoré rovesníka s postihnutím zachytáva v situáciách, s ktorými si alebo radí po svojom (napr. pero musí uchopiť do úst), alebo si s nimi z pochopiteľných dôvodov neporadí (napr. ak neovláda slinotok). Zlomyselnejšie kúsky zahŕňajú napr. svojvoľné premiestňovanie predmetov alebo zariadenia triedy (hoci nepatrné), čo nevidiacim výrazne sťažuje, ba úplne znemožňuje orientáciu a deťom na vozíku pohyb, schovávanie bielej palice či bariel, ovládanie vozíka so spolužiakom proti jeho vôli, ťahanie ho smerom, kam on sám ísť určite nechce. Snímky a záznamy sú potom zverejňované na sociálnych sieťach a doplnené výsmešnými a ponižujúcimi statusmi.

Šikane sú ale, pochopiteľne, vystavovaní aj spolužiaci, ktorých znevýhodnenie nie je viditeľné. Deti s mentálnym postihnutím a s poruchou autistického spektra nie vždy dokážu zhodnotiť dôsledky a často kopírujú neadekvátne správanie, napr. vulgárne vyjadrovanie, nevhodné žarty a gestá či riskantné podniky, lídrami partie bývajú využívaní na tzv. špinavé roboty. Obeťou takejto formy šikany sa však stávajú aj nevidiace deti, ktoré môžu mať ťažkosti čítať situáciu a nemusia byť oboznámené s významom neverbálnej komunikácie.



Normálny a normálnejší

Ale aby sme boli spravodliví, agresorom môžu byť aj deti s postihnutím. Využívať ľútosť učiteľky, jej snahu ospravedlňovať jeho správanie a jeho prejavy – „také chudátko to určite nemohlo myslieť zle“, „má predsa čisté srdiečko“, „isto nevedelo, čo to spôsobí“ a pod. Pokarhanie či poznámka nehrozia – čo by ľudia povedali, „karhať dieťa, ktoré už aj tak dosť trpí“? Agresor je nielenže krytý, jeho správanie je dokonca ospravedlňované a v podstate schvaľované a má takmer neobmedzené možnosti.

Rodičia detí s chronickým ochorením či zdravotným postihnutím neraz uvádzajú ako dôvod výberu špeciálnej materskej a základnej školy skutočnosť, že práve tieto typy zariadení sú najväčšmi pripravené nielen na výchovu a vzdelávanie, ale že ich ratolesti tu budú plne akceptované a prijaté. Všetky tie kruté deti a pubertáči chodia určite do iných škôl, v špeciálnych sa prekročenie prahu stávajú všetky emocionálne zrelé, empatické a tolerantné. Nie je to pravda. Deti sú všade rovnaké.

„Rizikovým faktorom pre vznik šikany je vždy závažnosť postihnutia. Neraz šikanujú slabozrakí nevidiaci, ale stretla som sa už aj s prípadom, kedy nevidel ani agresor, ani obeť,“ hovorí Dominika Škorecová, psychologička z Centra špeciálno-pedagogického poradenstva pre deti so zrakovým postihnutím v Bratislave. „Rozhodujúce faktory sú však najmä osobnostné vlastnosti. Z vlastnej praxe viem, že šikanátormi sú veľa krát deti, ktoré zažívajú násilie doma, takže sa dá povedať, že nízku emocionálnu inteligenciu dedia, ďalej deti doráňané ranou traumou alebo žijúce v centrách pre deti a rodiny. Ale takisto sa tieto deti môžu stať ľahko aj obeťou. A agresorom sa môže stať aj dieťa žijúce v zdanlivo usporiadanej rodine. Keď k tomu majú sklony, stačí, ak len trošku pocítia, že si takto môžu zdvihnúť ego. V každom kolektíve sa zákonite nájdu jednotlivci, čo majú vážnejšie alebo viditeľnejšie postihnutie, nedokážu sa brániť, utiecť, niekedy si dokonca nedokážu uvedomiť, že ich spolužiak či spolužiaci nabádajú na nevhodné, príp. nebezpečné akcie.“

Bez ohľadu na to, či je do šikany zapojené dieťa s postihnutím alebo nie, s triedou treba pracovať. Nestačí len hovoriť o tom, že násilie nie je správne, deti treba učiť primerane sa brániť, a keď už jedno z nich naberie odvahu a šikanu dospelému oznámi, treba situáciu dôkladne rozanalyzovať, t. j. nezaoberať sa výlučne obeťou a agresorom, pretože často existujú svedkovia, na jednej strane skrytí ochrancovia, na druhej pasívni podporovatelia. Najhoršie, čo sa môže stať, je vyvodenie predčasných záverov („to bolo určite takto“, resp. „to sa tak určite nestalo“), bagatelizovanie situácie („podajte si ruky a zabudnite na dávne spory“), prehadzovanie zodpovednosti na rodičov („nech si to s ním/s ňou riešia rodičia, keď ho/ju tak zle vychovali“), nevhodné utešovanie („hovoria/robia ti také veci, pretože ti



závidia“) či nepatričné rozlišovanie aktu agresivity a ochrany („čím si ho/ju provokoval, že ti to spravil?“). Dieťa musí vnímať, že dospelí mu veria a že mu skutočne chcú pomôcť. Jedným z riešení, ako posmeliť deti k tomu, aby sa zdôverili s vlastným problémom, alebo anonymne nahlásili šikanovanie niekoho iného, môže byť aj tzv. bullying box, schránka, kde môžu obeť alebo svedkovia bezpečne komunikovať napr. so školským podporným tímom, či umiestnenie potrebných informácií o organizáciách spolu s kontaktmi na nástenke vo vestibule školy. Deti musia mať istotu, že nie je ich vina, že sa stali obeťou šikany, že také správanie je neospravedlňiteľné a že tak ako ktokoľvek iný aj ony majú právo na život bez násillia, v bezpečí a pokoji.

Dušana Blašková



Náš hosť

Keď sa narodíte do filmovej rodiny

Každá rodina má svoje rituály. U Hanusovcov k nim patrilo aj to, že sa večer čo večer tri generácie uvelebili pred televízorom a spoločne si vychutnávali celovečerné filmy a seriály. Vnučka Lucka bola ale taký špecifický divák. Detský rozumček a iba niekoľkoročné životné skúsenosti určite všetko nerozšifrovali, napriek tomu otázky padali len zriedka – mamka i babička mali tendenciu skákať filmovým hrdinom do reči, tak načo si kaziť pohodičku? Dievčatko sa sústredilo na hlasy postáv, zvuky akcie, hudbu, páčilo sa mu, keď si jednotlivé scény mohlo predstavovať samo. Skutočné filmové zážitky však objavilo až neskôr. Po tom, čo už ako slečna prvý raz klikla na nenápadné AD, ktoré sa občas mihlo v televíznom programe.



Lucie Hanusová

Zdroj: LH



Dnes je Lucie Hanusová už zrelou mladou Brnianskou, z lásky k filmom však nevyrástla. Zhruba v jedenástich dostala vlastný televízor, mohla si teda už slobodne vyberať, čo si pustí, a spoznať viaceré žánre. Dnes si najradšej sadne k životopisným filmom, psychologickým drámam, ktoré sa zaoberajú medziludskými vzťahmi, zaujímajú ju historické filmy (predovšetkým z obdobia II. svetovej vojny) a snímky na rôzne sociálne alebo spoločenské témy, veľmi rada má ale aj dokumentárnu tvorbu. Českú, slovenskú i zahraničnú. Romantické filmy už takmer nesleduje a komédie príliš nevyhľadáva. Čím viac diel s AD však videla, tým zreteľnejšie si uvedomovala, čo všetko jej môže uniknúť. Akoby jej akýsi zlomyseľník v rozčítanej knižke jednoducho tu i tam začmáral pár riadkov, či dokonca povytrhával celé strany. Veľká voda rýchlo spláchla náš plán stretnúť sa, ale rozhovor o audiokomentári a veciach s tým súvisiacich sme si neodpustili.

V striebornom plátne odetá

Môžete nám, prosím, na úvod priblížiť, aká je situácia v českých televíziách?

Podľa súčasnej legislatívy má verejno-právna televízia povinnosť opatriť AD 10 % svojho vysielania, súkromným televíziám sa stačí zmestiť do troch. Percentá sa ale neraz plnia na úkor filmov. S AD si môžeme pozrieť napr. aj rôzne diskusné relácie, magazíny, talkshow ako Všechnopárty či Zázraky prírody, čiže formáty, kde si moderátor pozve hostí a zhovárajú sa na určitú tému. Prínos komentátora je v týchto prípadoch takmer nulový – z času na čas povie vetu – dve a prečíta záverečné titulky., v akejsi epizóde dokonca povedal, že publikum tleska (úsmev). V domácom prostredí môžeme program s AD sledovať v televízii (poskytovanie tejto služby ale nie je vždy technicky dostatočne zabezpečené, ešte sa objavujú ťažkosti s kompatibilitou zariadení a nastavením), alebo cez internet. Skupine ľudí, ktorí dokážu pracovať s počítačom a mobilom, výrazne pomohlo spustenie sledovaniTV.cz, platenej služby, vďaka ktorej si na stránke vyhľadáte konkrétny program, zakliknete, že ho chcete sledovať s AD, a jednoducho si ho spustíte. V reálnom čase, alebo z archívu. Máme však možnosť využívať aj mobilné aplikácie: tá prístupná nesie logo Českej televízie, tá, pri ktorej si s prístupnosťou pre ľudí so zrakovým postihnutím (ZP) nejako zvlášť hlavu nelámali, je od O2. Ale zas keď to už človek pozná, tak si poradí (úsmev).

Netflix takisto prednedávnom rozšíril ponuku programov s cudzojazyčným AD aj o ten český. Minimálne raz do týždňa tam čosi pribudne, čím sa takisto navyšuje počet sprístupnených snímok. Často ide o americké, skôr akčné filmy, ale tak to je otázka vkusu – to, že ja sa tak nerozhodnem stráviť večer, neznamená, že to niekoho iného nepoteší (úsmev). Nemôžem ale



nepochváliť obsahovú stránku týchto komentárov. Stručné a jasné vety, takže na diváka sa nevalí prúd informácií, ktoré dokáže odvodiť z dialógov. Tvorcovia sa venujú popisovaniu deja, postáv a prostredia, zameriavajú sa dokonca aj na neverbálnu komunikáciu, popisujú a interpretujú aj mimiku a gestá. A hoci sa pod AD podpisuje určite viacero ľudí, navyše ľudí s rôznymi skúsenosťami, kvalita býva vždy výborná a približne rovnaká, čo sa o AD vysielaných v televíziách až tak povedať nedá. Program s českým AD sa dá pekne vyfiltrovať v mobilnej aplikácii Netflixu, na webe platformy zatiaľ takáto možnosť nie je a je potrebné rozkliknúť detail konkrétneho titulu.

Hovoríte, že kvalita AD v je mimo Netflixu kolísavá?

Podľa mňa áno. Česká televízia má tri štúdiá a každé z nich si vytvára AD vo vlastnej réžii. Najslabšie sa mi zdá to pražské, popisy pre nevidiacich, ktoré do vysielania púšťa Brno a Ostrava, sú prepracovanejšie. Zvlášť to ostravské štúdio AD rozumie a vie, čo divák potrebuje doplniť. Cítiť, že sa v tom vyznajú, že poznajú svoju cieľovú skupinu a s veľkou pravdepodobnosťou s ňou aj spolupracujú. Na Netflixu sa mi tie produkcie zdajú lepšie. Ťažko povedať, či na to majú viac času, alebo sa svedomitejšie držia štandardov kvality, ktoré platia v zahraničí. Neviem, čo je za tým, delím sa „len“ o svoju divácku skúsenosť (úsmev).

Čo vy osobne považujete za plusy a čo za mínusy českého AD?

Veľkým plusom je už to, že sa tým vôbec niekto začal zaoberať, že narastá počet audio-vizuálnych diel, ktoré sú doplnené o AD, a že sa neustále rozširuje žánrové spektrum, z ktorého si môžeme vyberať. Pozitívne vnímam aj to, že je čoraz viac technických možností – seriály, filmy ale i ďalšie programy s AD si môžeme pozrieť v televízii, cez internet na počítači alebo na mobile, ak nemáme možnosť vychutnať si ich v reálnom čase, „počkajú“ si nás v archíve. Pokiaľ ide o samotný AD, vnímam, že tá úroveň postupne stúpa. Obsahová lexikálna aj štylistická. Viaceré hlasy sú naozaj veľmi príjemné, niekedy pekne korešpondujú s náladou filmu, ale vybavujem si aj diela, ktoré stratili atmosféru práve tým, že načítavateľ AD... neviem, či nemal svoj deň, či ho premohla únava, nenadchla téma alebo jej spracovanie. Slovom, profesionalitu odložil bokom a v hlase sa takáto nálada odzrkadlila (úsmev). Pokrok ale vidím aj v načítaní komentárov. Tempo reči býva konštantné – už sa nestretávam s tým, že by v jednom vstupe komentátor rozprával tak rýchlo, že mu takmer nerozumieť, a v druhom zas príliš rozvláčne. Komentáre sú správne načasované, takže načítavateľ AD nevstupuje postavám do replík. V minulosti sa stávalo aj to, že v AD zaznievala rekapitulácia deja z predošlých častí, čo tam, pochopiteľne, vôbec nepatrí. K čomu sa ešte asi úplne zodpovedne vyjadriť neviem, je softvér mVoice Studio, ktorý u nás pri procese tvorby AD využíva TV Prima a Česká



televízia. Väčšinu diel, ktoré idú do vysielania dnes, už preto počúvame síce s príjemným ženským, ale predsa len umelým hlasom – miestami sa intonačne trochu prezradí (úsmev). Umelé hlasy používa aj Netflix, takže ľudské hlasy sa z českého AD postupne vytrácajú. Podľa mňa by sa syntetizátor hodil do dokumentov či vzdelávacích programov, filmy a seriály by však naďalej mali načítavať ľudia z tímu. Jednak kvôli atmosfére, jednak kvôli pestrosti. Trošku sa obávam časov, keď nám popis bude sprostredkúvať stále ten istý hlas. Televízie sa oháňajú pozitívnou spätnou väzbou, pravdou ale je, že ja som žiadnu možnosť vyjadriť sa k tejto novinke nezaznamenala.

Aký je Váš postoj k večným dilemám tvorcov AD typu hovoriť farby, či nehovoriť?, interpretovať výrazy tváre, či neinterpretovať?, písať strohý či umelecký AD?

Farby podľa mňa rozhodne zmieňovať treba. Bežne sa s nimi stretávam napr. v literatúre, nevidím dôvod, prečo by ich mal autor AD vynechávať. Človek sa navyše takto môže naučiť, čo ktorá z nich symbolizuje, spoznať, ako ich vnímajú ľudia, povedzme, v iných kultúrach – nie všade je nosenie smútku spojené s čiernou. Farby nám ale môžu niečo prezradiť aj o postave či náboji scény. Ak napr. hrdinka filmu príde za svojím šéfom do kancelárie v krátkych ružových šatách, chcem to vedieť, aby som si ju vedela predstaviť, ak je na to priestor, uvítam aj vysvetlenie – napr. že to pôsobí vyzývavo. Tým, že nevidím odmalička, nie vždy dokážem správne vyhodnotiť, že jedna farba nesie taký a taký odkaz, druhá zas iný. AD považujem za jednu z možností, ako sa to dozvedieť. Skrátka, určite sa oplatí AD vyfarbiť.

Zanedbávať by sa ale nemal ani popis postáv, aspoň tých hlavných, aby si divák s ich hlasom spojil nejaký vizuál. Tak ako si pri „detektívovi s husľami a fajkou“ hneď predstavím Sherlocka Holmesa, musím vedieť, že pri „detektívovi v baloňáku“ mi musí naskočiť poručík Columbo (úsmev). Ale neodškriepiteľný význam to má aj v historických filmoch a seriáloch, pretože obliekanie v rôznych obdobiach má svoje špecifiká a pokladám za dôležité, aby aj túto rovinu mohol divák vnímať.

A pokiaľ ide o štýl AD, ja osobne mám radšej vecný popis. Film sám o sebe je už umeleckým dielom, nemyslím, že mu treba dodávať ďalšiu umeleckú vrstvu.

A čo hovoríte na slovenský AD?

Priebežne ho sledujem už zo 6 – 7 rokov. Videla som teda aj staršie, aj novšie produkcie a vnímam, že jeho úroveň sa postupne zvyšuje. V súčasnosti tvoria programy so slovenským AD zhruba 90 percent toho, čo sledujem. Ide o vysielanie verejno-právnej televízie, s AD v súkromných staníc nemám osobnú skúsenosť. Prečo také vysoké číslo? Jednoducho



u vás mám omnoho väčší výber a oveľa častejšie sa vysielajú žánre, ktoré ma zaujímajú. Čo ale v slovenskom AD hodnotím veľmi pozitívne, je, že sa na tú službu môžem stopercentne spoľahnúť, teda že sa nemusím obávať, že niektorej scéne neporozumiem, alebo že sa v príbehu stratím. Vašich tvorcov AD považujem za veľkých profesionálov. Za ich prácou cítiť obrovské množstvo načítaných metodík, získaných vedomostí a nadobudnutých skúseností. Dokonca ich považujem za lepších než českých, a to aj vďaka stretnutiam, ktoré sa s nevidiacimi a slabozrakými robia opakovane. U nás je to akoby odtrhnuté od cieľovej skupiny, my v podstate nemáme možnosť vyjadriť sa ku kvalite komentára. Na Slovensku je to však nielenže bežné, ale vítané. Nevidiaci nie sú nejaké abstraktné čísla v štatistikách, ale konkrétni ľudia, o ktorých názor tvorcovia reálne stoja. Koncom mája tohto roku som mala možnosť zúčastniť sa na konferencii Teledaty, najväčšej slovenskej spoločnosti vytvárajúcej audiokomentár a titulky pre ľudí s postihnutím sluchu, a zažiť to na vlastnej koži. Bolo zrejmé, že nad tým, ako to čo najlepšie priblížiť, naozaj premýšľajú. Pripravili sa na to, mali ukážky z filmu, ktorý sprístupňovali viacerí členovia tímu, porovnávali sme to a oni sa pýtali na konkrétne vyjadrenia a konkrétne scény. Cítila som, že im na mojej spätnej väzbe záleží a že som nemerala cestu zbytočne. Boli to partnerské rozhovory, nik z nás nebol na nižšej pozícii – ja som rešpektovala ich odbornosť, oni moju divácku skúsenosť a názor. To, že to pre nich nie je len o naplnení percent do vysielania, som ale cítila aj mimo oficiálnych častí. Boli sme sa prejsť, dokonca mi opisovali prírodu. Výborne, pravdaže, opisovanie toho, čo vidia, je ich každodenný chlebič (úsmev). V ČR mi takáto iniciatíva chýba. Nezaznamenala som ju ani zo strany tvorcov AD, ani zo strany organizácií, ktoré ľudí so ZP zastupujú, ale zas musím povedať, že ani samotní nevidiaci a slabozrakí sa do takejto diskusie, nevedno prečo, nepúšťajú.

Myslíte si, že sú filmy, ktoré nie sú na AD vhodné?

Pri filmoch, kde je dialóg za dialógom, že sa tam AD vlastne nezmesť, je to naozaj otázne, ale pri ostatných by som sa prihovárala za to, aby sa to aspoň skúsilo. A to aj v prípade, že tých replík je tam minimum a tvorca komentára vlastne musí celý príbeh prerozprávať sám, v podstate vytvoriť samostatné dielo. Rozumiem, že je to náročné, ale pre mňa ako diváka je to jediná možnosť, ako sa s obsahom takej snímky môžem oboznámiť. Pripravím sa na to, že po celý čas budem počúvať len popis, len jeden hlas, ale bez AD by to pre mňa bolo úplne neprístupné.



Spomienka na stretnutie s tvorcami AD zo spoločnosti Teledata

Zdroj: Teledata

A čo sprístupnenie klenotnice svetovej kinematografie, ako sú nemé grotesky? Je možné nevidiacim predstaviť Charlieho Chaplina, Laurela a Hardyho či Mr. Beana?

Ťažko povedať, s takými starými filmami nemám osobnú skúsenosť. Ale asi by som to úplne nezavrhovala, ktohovie, aká by bola reakcia publika.

Kde okrem televízie a streamovacích platforiem sa hladný nevidiaci filmový fanúšik môže dostať k potrave ducha?

Okrem spomínaného Netflixu sú to aj stránky Karola Trnku, kde sú filmy bezplatne dostupné aj Čechom, no a potom v Knihovni K. E. Macana a v digitálnej Mathilde (DKZP).

Chodievate aj do kín?



Občas, ale je to pomerne limitujúce. Musím nájsť niekoho, kto má na to nielen čas, ale aj chuť, musí to byť film v češtine, pretože by sme obaja, vlastne asi aj „prísediaci“ prišli o celkový zážitok, ak by sme šuškali od úvodnej po záverečnú scénu. Návštevu kina však ovplyvňuje aj námet a žáner, pretože od toho závisí, nakoľko to bude dialogické, a teda nakoľko to pochopím. Zakaždým je to ale lotéria, nech si to vopred rozanalyzujem akokoľvek dôkladne. Ono sa dá aj dodatočne povypytať na časti príbehu, ktoré sa odohrali bez slov, alebo na to, ako postavy vyzerali, ale to už nie je ono. Už to nemá tú atmosféru, už nie ste pod vplyvom tej emócie, už necítite to napätie ako niekoľko desiatok ľudí okolo vás. Jednoducho z kina odchádzate sklamaná. Pravdaže, to hovorím o filmoch bez AD. Musím ale povedať, že o tom, že by v súčasnosti nejaké kiná v ČR ponúkali inkluzívne premietania pravidelne, ani neviem. Pred pár rokmi tu v Brne bežal projekt, v rámci ktorého tri študentky raz mesačne pozývali do kinosály ľudí so zrakovým i sluchovým postihnutím, ale covid všetko nemilosrdne zastavil. Dnes už po nich niet ani vidu, ani slychu. Raz mesačne premieta aj Tyflocentrum Brno, ale to sú väčšinou staršie filmy, ktoré som už videla v televízii. Možno aj iné Tyflocentrá, taký prehľad až nemám. Sem-tam sa objaví aj nejaké divadelné predstavenie s AD, ale to sme už inde (úsmev).

Spomínali ste, že zahraničné filmy si v pôvodnom znení kvôli jazykovej bariére neviete plne vychutnať. Zvyknete o „pomoc“ požiadať čítač obrazovky? Pretože ten dokáže titulky čítať.

Skúšala som to, vlastne na Netflixu sa vďaka čítaču v mobile viem dostať k titulkom, ale pre mňa je to veľmi neprehľadné. V pozadí počuť hlasy postáv, do toho sa o slovo hlási čítač, vstupuje do dialógov a ja sa v tej spleti zvukov neviem sústrediť na to, kto čo hovorí a kto kam posúva dej. Uniká mi intonácia a kvôli tomu, pochopiteľne, aj emócie. Ja osobne z takto pozeraných filmov nemám veľký zážitok. Využívam to zriedkavo, v prípade, že mi stačí oboznámiť sa s príbehom len rámcovo.

Vy osobne sa už niekoľko rokov usilujete zvýšiť povedomie o AD. Môžete nám, prosím, priblížiť, za aký koniec ste to vzali?

Najaktívnejšia som na sociálnych sieťach, predovšetkým na Facebooku, kde mám stránku Filmy trochu inak. Spočiatku som tam čosi publikovala len tak, sporadicky, teraz sa ale snažím živiť to vždy, keď sa objaví niečo nové, a zdieľam to do skupín, kde to môže zachytiť čo najviac nevidiacich a slabozrakých. Pustila som sa však aj do vzdelávania širokej verejnosti. Na jar som začala spolupracovať s medzinárodným festivalom dokumentárnych filmov Jeden svet, s ľuďmi, ktorí ho organizujú v Brne. Na jednom z workshopov som hovorila o tom, čo to vlastne AD je, v čom nám pomáha, a čo by v rámci neho malo zaznieť, aby sme z diela mali filmový zážitok aj



my. Púšťali sme si krátke ukážky – najprv sme prítomných požiadali, aby si zavreli oči, a prvú si vypočuli bez AD, potom sme im pridali aj stopu s komentárom. Myslím, že to malo veľký úspech. V Brne sú dokonca v rámci Jedného sveta tak ako v Bratislave k dispozícii aj dobrovoľníci, ktorí divákov so ZP odprevadia do a z kinosály, čo je veľká pomoc. Nie každý má totiž možnosť, alebo aj chuť ísť tam s niekým z rodiny či kamarátov, nie každý vie, kde sa to kino nachádza, nie každý si to vie dohľadať v mapách a učiť sa trasu kvôli jednému premietaniu, na to sa asi málokto dá. Dohodli sme sa na pokračovaní spolupráce, takže dúfam, že sa ponuka podujatí bude rozširovať. Pre nevidiacich a slabozrakých, ale aj pre širokú verejnosť.



Lucie Hanusová na workshope v rámci festivalu Jeden svět v Brne

Zdroj: LH

Ďakujem veľmi pekne za príjemný rozhovor a prajem, aby na Vás striebro z plátna naďalej jemne a ligotavo padalo, aby Vás filmové postavy naďalej pozývali do svojich životov a aby tých dôležitých slov, v televíziách i kinách, bolo vždy tak akurát. Ďakujem za všetko, čo pre AD robíte!

Dušana Blašková



Spravodajstvo

Prístupnosť v kocke

Snažíte sa hovoriť inkluzívnym jazykom, ale pri pomyslení, že by ste mali niekomu vysvetliť, čo to vlastne je, vás oblieva horúčosť?

Registrujete tie malé výstupky na chodníku, ktoré vás denne upozornia na cestu, ale netušíte, ako sa to volá a či sa to poskrúcalo aj do paragrafov? Tápete, keď sa vás niekto spýta, prečo tie ryhy v chodníku, ktoré sú vraj pre nevidiacich, končia priamo v stĺpe? Často počujete o pravidlách jasnej tlače a prístupnom webe, ale obsah tých slov vám uniká? Uvítate, keď sú v múzeu reliéfne obrázky, ale nedokážete definovať, prečo bol jeden výborný a v druhom ste sa na prvý dotyk stratili? Vyslobodíme vás!

Informačná kampaň s názvom Búrame bariéry, ktorá v ÚNSS formuje rok 2024, nás primäla pozrieť sa na prístupnosť zo všetkých strán o čosi intenzívnejšie a podrobnejšie než zvyčajne. Široká verejnosť sa prostredníctvom krátkych statusov na sociálnych sieťach i rozsiahlych článkov na webe, fotografií i videí, rôznych mediálnych výstupov, workshopov i konferencií počas celého roka postupne oboznamuje s tým, ktoré situácie nevidiacim a slabozrakým sťažia, alebo úplne znemožnia orientáciu a samostatný pohyb, aké úpravy prostredia môžu samostatne sa pohybujúceho človeka ohroziť na zdraví, dokonca na živote. Poukazujeme na to, čo nám o okolí prezradí zrak, v čom pomôže sluch, kde a ako vstupuje do hry hmat a prečo hodno zapojiť aj čuch. Tí pozornejší už takto na sklonku roka vedia, prečo by sa, povedzme, pri popisoch exponátov v múzeu nemalo použiť pätkové písmo a prečo treba na lesklý alebo priesvitný papier rovno zabudnúť, čo presne znamená štruktúrovaný text a ako ho vytvoriť, čo sa skrýva za jednoduchým spojením „interakcia s asistenčnou technológiou“.

Keďže ale rôzne aspekty prístupnosti sú súčasťou predovšetkým našich všedných dní a neraz sa priamo na nás obracajú priatelia, známi, dokonca i inštitúcie s prosbou o vysvetlenie či konzultáciu, rozhodli sme sa pomôcť upratať vedomosti aj vám. Zorientovať sa v pojmoch, skonkrétniť predstavy o správnych i nesprávnych riešeniach a zosumarizovať čo najviac praktických rád a príkladov. Chceme vás hlbšie vtiahnuť do problematiky, ale žiaden strach, určite nie až tak hlboko, aby ste sa v záplave poučiek a paragrafov utopili. Naším zámerom nie je odradiť vás, ale, naopak, povzbudiť k činorodosti. Zhromaždili sme preto množstvo cenných informácií, postupov,



zdrojov a užitočných kontaktov, aby sa všetky nejasnosti rozjasnili. V nadchádzajúcich mesiacoch plánujeme vyraziť do krajských miest, odovzdať vám publikáciu, do ktorej aktuálne SKN Mateja Hrebendu v Levoči zväzuje texty a reliéfne obrázky, a porozprávať sa s vami o prístupnosti. Publikácia vo zväčšenej čiernotlači i v braili sa ujde každej krajskej rade, o miestach a termínoch školení vás budeme včas informovať.

Ktoré oblasti prístupnosti vám sprístupníme?

- prístupnosť v komunikácii: dozviete sa, čo je to inkluzívny jazyk a ako s okolím komunikovať o svojom zrakovom znevýhodnení. Povieme si však aj to, čo je to asertivita a sebaobhajoba a ako slušne požiadať, ale i odmietnuť pomoc;
- prístupnosť architektúry a dopravy: skloníme sa nad reliéfne prvky, ktoré nám uľahčujú orientáciu a samostatný pohyb, pristavíme sa ale aj pri nástrahách cestovania bez vidiaceho sprievodcu;
- prístupnosť informácií: prelistujeme si stránky internetu, elektronických dokumentov i tie, ktoré rešpektujú zásady jasnej tlače;
- prístupnosť kultúry: spoločne sa vyberieme do múzeí, galérií či na verejné podujatia a vrátíme sa s rovnakým zážitkom ako ktokoľvek iný.

Kým sa k vám pozvánky s konkrétnosťami dostanú, pokojne si premyslite, o čo by ste sa s ostatnými chceli podeliť, a čo nové by ste sa chceli dozvedieť – diskusii bude určite vyčlenený dostatočný priestor. Tešíme sa na vás a vaše postrehy!

Publikácia vyšla vďaka finančnej podpore Nadácie ČSOB

Dušana Blašková

Doprajte si čitateľský zážitok aj v roku 2025!

Redaktori Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska a Slovenskej knižnice pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči vám aj v budúcom



roku plánujú v pravidelných intervaloch naservírovať čo najvýživnejšie porcie, pripravené len z tých najčerstvejších a najzaujímavejších ingrediencií. Pozrite sa, z akých jedálnych a nápojových lístkov si môžete vyberať.

Menu ÚNSS

Porcie, ktoré raz za dva mesiace v aktuálnom čísle Dúhy ponúkame, sú určené komukoľvek, kto sa o každodennosti so zrakovým postihnutím chce dozvedieť niečo zaujímavé. Prinášame spravodajské texty, mapujúce podujatia ÚNSS, ale aj aktivity spriatelovaných organizácií, iniciatívy miest a obcí u nás i v zahraničí, publikujeme však aj reportáže zo spolkových aktivít našich členov. Zároveň sledujeme legislatívne procesy, ktoré bezprostredne súvisia so zrakovým postihnutím, trh optických a kompenzačných pomôcok. Neúnavne vyhľadávame zaujímavosti na tému oči a zrak, venujeme sa možnostiam zamestnávania i histórii. Na svoje si u nás ale príde každý, kto chce aktívne žiť – vďaka pozvánkam na prístupné podujatia a tomu, že Dúhe odovzdávajú svoje know-how nevidiaci a slabozrakí walkeri, horolezci, windsurfisti, kajakári, potápači, priaznivci bojových umení, tanečníci, cirkusanti, divadelní ochotníci, fotografi, grafici, ale aj majstri umeleckých remesiel.

V predvianočnom čase previažeme to najškoricovejšie a najvanilkovejšie červenou stužičkou a v podobe publikácie o umení a kultúre (pre) ľudí so zrakovým postihnutím s názvom Dúhovka vám to prinesieme až domov. Aby ste si mohli pokojne prelistovať knižky s reliéfnymi obrázkami, započúvať sa do spevu a hry nevidiacich a slabozrakých, aby ste si užili ich prednes a bez náhlenia sa prešli výstavnými priestormi múzeí a galérií.

Dúhu i Dúhovku si môžete čítať na stránke www.casopisduha.sk, ak však túžite po vôni a šušťaní papiera, nech sa páči! Naše periodiká vychádzajú vo zväčšenej čiernotlači i v Braillovom písme, stačí len o ich zasielanie prejaviť záujem a na adresu ÚNSS, Sekulská 1, 841 04 Bratislava poslať objednávku, ktorá je k dispozícii na webe a na všetkých krajských strediskách ÚNSS. Nižším organizačným zložkám bude Dúha i Dúhovka naďalej zasielaná bezplatne, individuálnym čitateľom ju budeme distribuovať po úhrade predplatného 9 € na číslo účtu SK12 0200 0011 6970 0033 6032. Pri vypíňaní údajov, prosím, uveďte ako variabilný symbol číslo 5090105 a v poznámke meno a priezvisko čitateľa. Verziu v Braillovom písme, ako i newsletter budeme záujemcom prinášať zdarma. Do dúhového šatu sme však obliekli aj Digibooks, odkiaľ si môžete sťahovať nielen aktuálne čísla, ale všetky do roku

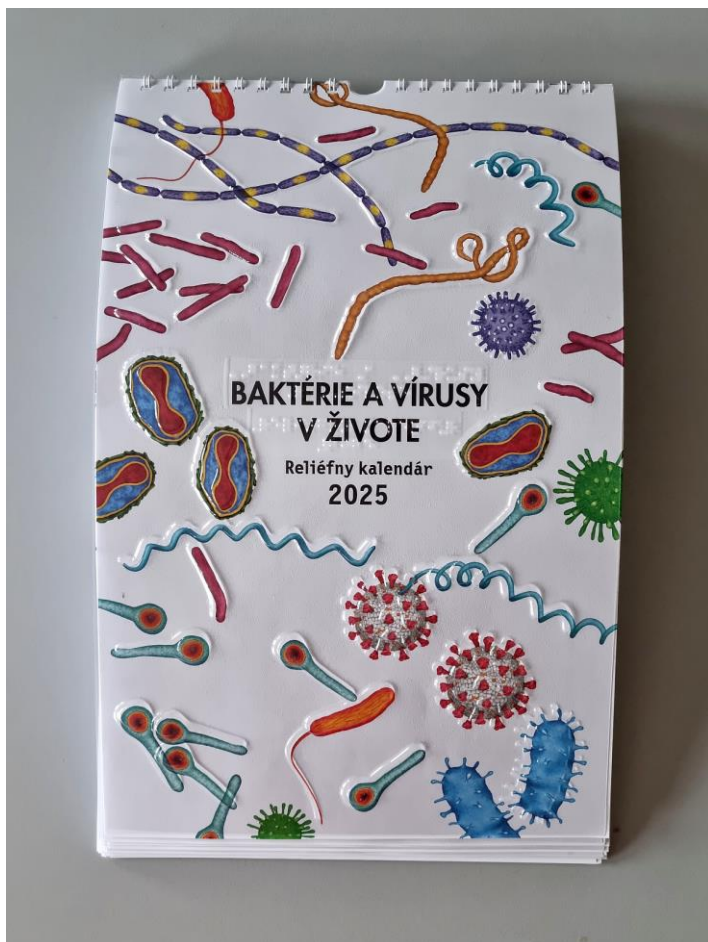


2017 (vrátane), postupne navyšujeme počty článkov aj v archíve Digitálnej knižnice SKN Mateja Hrebendu v Levoči.

Viac informácií vám ochotne poskytneme, keď sa ozvete e-mailom na duha@unss.sk alebo telefonicky na 0907 103 366.

Špeciality šéfkuchára Mateja Hrebendu

Levoča opäť ponúka časopisy Nový život, Mladosť, Nádej, Vierka, Akord, Pohyb, Dotyky, Kultúrno-literárny výber, Šach, Rozhľady, NOVET, QUARK a Zem&Vek. Levočská redakcia avizuje dve zmeny: dôjde k zlúčeniu časopisov Život a Slovenka, Zdravie a Diabetik dostanú čitatelia takisto v jednom. Pripomínáme, že všetko bude načítané syntetickým hlasom. Druhá zmena sa týka zvukového dvojtýždenníka Prameň, ktorý už bude vychádzať len raz mesačne. Nástenný kalendár na rok 2025, ktorý si takisto môžete objednávať už teraz, Vás odprevadí do sveta baktérií a vírusov. Je na vás, či uprednostníte verziu vo zväčšenej čiernotlačí, v braillovom písme, vo formáte MP3 (na CD alebo na audiowebe knižnice), alebo si predplatíte elektronický balíček. Pripomínáme, že nie všetky periodiká sú dostupné vo všetkých podobách a že výška predplatného sa v závislosti od verzie mení.



Jediná možnosť, kedy sa môžete dotknúť vírusov a baktérií

Zdroj: www.skn.sk

Pravidelnú porciu zaujímavých informácií si môžete zabezpečiť viacerými spôsobmi:

1. prostredníctvom e-mailu na expedicia@skn.sk.
2. V [e-shope](http://www.skn.sk) na stránke www.skn.sk si v hlavnej ponuke vyberiete daný časopis podľa formátov (zvuk, brail, zväčšená čiernotlač), vložíte ho do košíka a jeho obsah potvrdíte. Ak nie ste prihlásení, je potrebné vyplniť objednávkový formulár, ak sa prihlásite, formulár sa vyplní automaticky, stačí ho len skontrolovať, príp. opraviť nesprávne údaje. Následne si zvolíte úhradu prostredníctvom platobnej brány (platobnou kartou alebo pomocou Google Pay) či prevodom na účet. Po potvrdení záväzného objednania budete presmerovaní do platobnej brány Štátnej pokladnice. Ak si časopisy a kalendáre objednáвате po prihlásení, e-shop si všetko zapamätá a nebudete musieť rok čo rok vkladať do košíka to isté. Objednávky možno duplikovať v sekcii Moje objednávky po otvorení konkrétnej objednávky z minulosti. Ak by ste počas procesu objednávania predsa len tápali, dávame



do pozornosti video na YouTube kanáli SKN Levoča, ktoré Vám pomôže v e-shope nakupovať.

3. Telefonicky na čísle 053/2451 211. Po tom, čo vám pracovníci knižnice vám poskytnú platobné údaje, môžete objednávku uhradiť poštovou poukážkou alebo bankovým prevodom.

4. Žiacke časopisy Naše ráno a Za svetlom si môžete zabezpečiť na adrese Spojená škola internátna, Nám. Štefana Kluberta 2, 054 01 Levoča alebo e-mailom na riaditel@nevidiaci.sk.

Predplatné je možné uhradiť:

1. Poštovou poukážkou, pričom v správe pre adresáta, prosím, nezabudnite uviesť skratky časopisov, resp. kalendárov, o ktoré máte záujem. Knižnica tieto informácie dostane, zasielať ústrižok o zaplatení do expedície preto nie je potrebné.

2. V prípade bezhotovostnej platby pošlite, prosím, na expedicia@skn.sk e-mail s názvami časopisov a kalendárov, ktoré si chcete objednať.

3. Za časopisy môžete zaplatiť aj osobne, priamo na Štúrovej 36 v Levoči.

Predplatné za časopisy, prosím, uhradte najneskôr 18. decembra 2024. Pri objednávkach po tomto termíne vám knižnica nedokáže zaručiť spätné zaslanie chýbajúcich čísel. Objednávky je potrebné poslať na adresu Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu, expedícia, Štúrova 36, 054 65 Levoča.

Pripájame údaje k platbe:

IBAN: SK67 8180 0000 0070 0006 9835

Variabilný symbol: 60104

Všetky svoje otázky zverte telefónu (053/2451 211) alebo e-mailu

(expedicia@skn.sk),

053/2451 004, 0918 809 472, redakcia@skn.sk

(red.)



DÚHA



DÚHA – Časopis pre nevidiacich a slabozrakých občanov so sociálnym zameraním

Periodicita: dvojmesačník

Vydavateľ: Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Sekulská 1, 841 04 Bratislava

IČO: 00683876

ISSN 1339-1755

Redakcia: Dušana Blašková, Eliška Fričovská

Zostavila: Dušana Blašková

Jazyková korektúra: Michaela Hajduková

Fotografie, pri ktorých nie je uvedený zdroj, sú z archívu ÚNSS.

Grafika a tlač: Starion, s. r. o.

Registrácia: Ministerstvo kultúry SR, EV 4496/11

Príspevky posielajte písomne na adresu Úradu ÚNSS, Sekulská 1, 841 04 Bratislava alebo e-mailom na: duha@unss.sk.

Uzávierka nasledujúceho čísla: 15. novembra 2024

Realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky