

## *Αξίζει να το διαβάσουμε και να το προωθήσουμε*

Στις 15 Οκτωβρίου, κάθε χρόνο, είναι η παγκόσμια ημέρα του **Λευκού Μπαστουιού**: Το λευκό μπαστούνι, είναι το τεχνικό βοήθημα που χρησιμοποιούν τα άτομα με πρόβλημα όρασης για να εντοπίζουν και να αποφεύγουν τα εμπόδια στην πορεία τους, στην προσπάθεια τους να κινούνται μόνοι, ανεξάρτητοι και με ασφάλεια.

Δεν βλέπω, βλέπεις όμως εσύ: Θέλεις να με βοηθήσεις ; Τότε, διάβασε τα παρακάτω και να ξέρεις πως αν κάτι θυμάσαι απ' αυτά όταν κάπου, κάποτε, τυχαία ή για κάποιο λόγο με συναντήσεις, θα με κάνεις να νιώσω άνετα, δίνοντας μου αυτό ακριβώς που χρειάζομαι.

### **Όταν με συναντήσεις μπορείς να με βοηθήσεις αν θυμηθείς τα παρακάτω:**

1. Μόνο εμείς οι τυφλοί κρατάμε **λευκό μπαστούνι** και αυτό για να περπατάμε με ασφάλεια, όχι για να ξεχωρίζουμε, να παίζουμε, να μας δείχνουν ή να ζητιανεύουμε.

2. Είμαι ένας συνηθισμένος άνθρωπος αλλά τυφλός. Μη με μεταχειρίζεσαι σαν παιδάκι. Μεγαλώνω, παίζω, τρέχω, διαβάζω, γράφω, σπουδάζω, **δουλεύω**, παθιάζομαι, κλαίω, γελάω, ερωτεύομαι, θυμώνω, «σερφάρω», κάνω chat, όπως ΕΣΥ!

3. Πιο εύκολα θα περπατήσω μαζί σου, παρά με το μπαστούνι ή με το σκύλο μου. Όμως, μη με πιάνεις από τον ώμο ή απ' το μπράτσο. άσε με να πιάσω εγώ το δικό σου μπράτσο: Έτσι θα νιώθω (=θα ξέρω) πότε σταματάς, πότε στρίβεις, πότε ανεβαίνεις ή κατεβαίνεις.

4. Μη ρωτάς τον συνοδό μου: «Πώς τον λένε;», «Τι θέλει να ψωνίσει;», «Ποιο φαγητό του αρέσει;», «Που θέλει να πάει;», «Πώς γράφει και διαβάζει;», «Πώς μπορεί;»,. Ρώτησε εμένα, ξέρω και εγώ να σου απαντήσω! Χρησιμοποίησε τον κανονικό τόνο της φωνής σου, όπως μιλάς στους άλλους μίλα και σε εμένα.

5. Μην αποφεύγεις τις λέξεις «βλέπω», «κοιτάζω», «τυφλός» κλπ., τις μεταχειρίζομαι και εγώ. Βλέπω με τα χέρια μου: βλέπω για μένα = αγγίζω, ακούω, μυρίζω, καταλαβαίνω, αισθάνομαι.

6. Σύστησε με στους άλλους, ακόμη και στα παιδιά. Θέλω να γνωρίσω ποιος είναι στην τάξη ή στο δωμάτιο μαζί μου. Μίλησε μου όταν μπαίνεις. Πες μου πως φεύγεις: με φέρνεις σε μεγάλη αμηχανία αν μ' αφήνεις να μιλάω με κάποιον που δεν είναι κοντά μου.

7. Οδήγησε το χέρι μου σε μια καρέκλα. Πες μου που είναι η πόρτα στο δωμάτιο, το αποχωρητήριο, το παράθυρο κλπ. Και αν υπάρχουν εμπόδια ή πράγματα στο πάτωμα. Δε θέλω να κάνω ζημιές, γιατί μπορώ να μην κάνω ζημιές.

8. Βοήθησε με διακριτικά στο τραπέζι και πες μου για το φαγητό στο πιάτο μου. Χρησιμοποίησε το πιάτο μου σαν «ρολόι» και πες μου σε ποια «ώρα» είναι το κάθε είδος του φαγητού μου, π.χ. «Το κρέας σου είναι στο Έξι». Κοίτα το ποτήρι μου να είναι δίπλα στο πιάτο μου και πες μου αν είναι στο δεξί ή στο αριστερό μου χέρι, για να το «δω» και εγώ όταν το χρειαστώ.

9. Μου αρέσουν οι αθλητικές εκδηλώσεις, το θέατρο και ο κινηματογράφος, φτάνει να με βοηθάς να καταλαβαίνω τι γίνεται διαβάζοντας/περιγράφοντας μου όσα δεν μπορώ να δω.

10. Μου αρέσουν οι εκδρομές και τα πάρτι. Πάρε με στην παρέα σου και γνώρισε με στους καλεσμένους σου.

11. Ξέρω να συμπεριφέρομαι. Αν υστερώ σε κάτι βοήθησε με. Δε θέλω τον οίκτο σου αλλά τη φιλία σου! Μη μιλάς για τη «θαυματουργή αντίληψη» των τυφλών. Μην ξεχνάς ότι όσα έμαθα είναι αποτέλεσμα σκληρής προσπάθειας και εργασίας.

12. Αν είσαι περίεργος θα μιλήσω μαζί σου για το πρόβλημα μου αλλά όχι μόνο γι' αυτό, γιατί για μένα είναι μια παλιά ιστορία! Έχω τόσα άλλα ενδιαφέροντα, χόμπι και απορίες όπως και εσύ!

Δώσε τώρα άλλα δύο λεπτά απ' τον χρόνο σου και προώθησε αυτό το email στους γνωστούς σου, ΣΤΟΥΣ φίλους σου.

Σε δύο λεπτά, ενημερώνεις σωστά, για μια ζωή!

Για παραπάνω πληροφορίες, απορίες, σχόλια, κουβέντα, στείλε μου ένα email στο [evangoul@otenet.gr](mailto:evangoul@otenet.gr) και πες μου, ότι θες. Μη διστάσεις, μη ντραπείς και ας μην γνωριζόμαστε. Αν μάθεις κάνεις την αρχή! Και η αρχή είναι το ήμισυ του παντός!

**Βαγγέλης Αυγουλάς**

τριτοετής φοιτητής της Νομικής Σχολής Αθηνών,

Μέλος της διεθνούς οργάνωσης για νέους με προβλήματα όρασης VIEWS (Visually Impaired Education and Work Support)

ΜΕΛΟΣ της Επιτροπής Νεολαίας του Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών.

*Το έστειλε η Βασιλική Κωνσταντέλλου*