Természetvédelmi Közlemények 31, 20961, 2025
DOI: 10.20332/tvk-jnatconserv.2025.31.20961

Láthatatlan Zöld: legyen a madárdal mindenkié! – Inkluzív természetélmények látássérült személyek számára

Mihók Barbara[1,2*] és Ballai Anna Mária[3]

[1]*Environmental Social Science Research Group Nonprofit Kft., 1051 Budapest, Nádor utca 9.*

[2]*Szegedi Tudományegyetem, Gazdaságtudományi Kar, Ökológiai Közgazdaságtan Intézet, 6722 Szeged, Kálvária sgt. 1.*

[3]*Vakok és Gyengénlátók Csongrád-Csanád Vármegyei Egyesülete, 6721 Szeged, Bocskai u. 11.*

[*]*E-mail:* mihok.barbara@essrg.hu

Összefoglaló: A vak és gyengénlátó emberek számára a természetélmény gyakran nehezen elérhető, pedig mentális jóllétük szempontjából különösen fontos lenne. Láthatatlan Zöld részvételi kutatásunk célja az volt, hogy feltárja, mi segíti a látássérültek számára a természetélmény minél teljesebb átélését. A kutatás során a kollaboratív tervezés eredményeként kvalitatív interjúk, fókuszcsoportos beszélgetések és terepi programok zajlottak. Az eredmények érzékeltetik, hogy a természetélmény egy minden érzékszerven keresztül átélhető, mélyen személyes tapasztalat. A biztonságos társas közeg, ill. a megélt autonómia meghatározó a látássérült személyek számára. Az inkluzív hozzáférést elősegíti a fizikai és infokommunikációs akadálymentesítés, illetve a „hozzáállásbeli akadálymentesség": az empatikus, nyitott attitűd, a közös tanulás igénye, és a segítői protokoll kidolgozása az érintett intézményeknél.

Kulcsszavak: mentális jóllét, akadálymentesség, ökoturizmus, esélyegyenlőség, szemléletformálás

Bevezetés

A természettel való kapcsolat erősítése növeli a természetmegőrzés iránti elköteleződést (Mackay és Schmitt 2019, Teixeira *et al*. 2023), emellett a természetélmények és a természettel való kapcsolat alapvető szerepet játszanak a fizikai és mentális egészség megőrzésében, többnyire ingyenes és hatékony módon hozzájárulva annak támogatásához (Coventry *et al*. 2021, Mihók *et al*. 2021, Dull és Dósa 2005, Xian *et al*. 2024).

A természeti élmények mentális egészségvédő hatása kiemelt jelentőséggel bír a speciális igényű, illetve sérülékeny csoportok szempontjából. A látássérült személyek esetében a látássérüléssel járó pszichoszociális kihívások nagyban befolyásolják az érintettek szubjektív jóllétét, fokozottan kitéve őket a stressznek, a társadalmi elszigetelődésnek (Brunes és Heir 2020, Nyman *et al*. 2012, Rokach *et al*. 2021). A mentálhigiénés, pszichológiai szolgáltatások elérése ugyanakkor sok látássérült személy számára korlátozott, a meglévő szolgáltatások gyakran nem felelnek meg az érintettek igényeinek, ez pedig továbbszűkíti a mentális jóllét támogatásának lehetőségeit az érintettek körében (http1).

A természettel való kapcsolat fontos erőforrást jelenthet a látássérültek számára, amely gazdagítja a lelki egészségvédelem személyes eszköztárát: a séta, a madárdal élvezete vagy akár egy erdei pihenés során átélt élmények csökkenthetik a szorongást, javíthatják a hangulatot, és elősegíthetik a belső egyensúly helyreállítását (Shaw *et al*. 2015). Azonban a természeti környezethez és élményekhez való hozzáférés lehetősége nem magától értetődő (Bell 2019, http2): a látássérült emberek gyakran komoly akadályokba ütköznek, amikor zöldterületeket vagy természeti helyszíneket szeretnének felkeresni. Ezek az akadályok többek között abból adódnak, hogy hiányzik a helyszín jellemzőiről (pl. szolgáltatásairól és akadálymentességéről) szóló elérhető információ, az odajutás lehetősége korlátozott, a helyben lévő szolgáltatások nem akadálymentesek, vagy a szolgáltatást nyújtó személyzet (pl. túravezető) nem adekvát módon viszonyul a látogató igényeihez (Gomes és Eusébio 2023, http2).

A WHO adatai szerint a világon jelenleg legalább 2,2 milliárd ember él valamilyen fokú látáskárosodással (beleértve a rövid- ill. a távollátást), körülbelül 43,3 millió ember vak, valamint további 295 millió ember él közepes vagy súlyos látáskárosodással (World Health Organization 2023). A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) több mint 80 000 látássérült személy képviseletét látja el az országban (http3). E számok volumene előrevetíti azt, hogy a természeti helyek, látogatóközpontok inkluzív, akadálymentes hozzáférésének biztosítása nemcsak emberi jogi kérdés, hanem a speciális igényeket kiszolgáló, akadálymentes turizmusfejlesztés egyik kulcsterülete is. Ahogy Raffay és Gonda (2020) utal rá: „Az akadálymentes turizmus kérdésköre az európai lakosság 10%-át érinti, tehát túl a kérdés társadalmi és szociális jelentőségén, piaci szempontból sem elhanyagolható létszámról van szó” (p.1). Az akadálymentes turizmus alapvető célja, hogy a turisztikai szolgáltatások mindenki számára hozzáférhetők legyenek, beleértve a fogyatékossággal élőket, az átmenetileg mozgáskorlátozottakat, az időseket, a kisgyerekeseket és a többgenerációs családokat (Raffay és Gonda 2020). Az Európai Bizottság 2021–2030 közötti fogyatékosságügyi stratégiája kiemelten kezeli a turizmus

és a szabadidős tevékenységek hozzáférhetőségének javítását (http4). Az ENSZ Turisztikai Világszervezete 2021-es iránymutatása hangsúlyozza, hogy a természetvédelmi területek, parkok és ökoturisztikai helyszínek tervezése során a fizikai és információs akadálymentesítésnek elsődleges szempontnak kellene lennie, kiemelve a védett természeti területek hozzáférhetőségének fontosságát. Az akadálymentesség, a természeti élményekhez való hozzáférés biztosítása a látássérült emberek (illetve más speciális igényű csoportok) számára tehát jólléti, emberi jogi és (öko)turisztikai szempontból is egyaránt időszerű fejlesztési irány.

Weiler és munkatársai 2024-es tanulmánya átfogó képet ad arról, hogy a fogyatékossággal élők milyen mértékben férnek hozzá a nemzeti parkokhoz és más természetvédelmi területekhez világszerte. A szerzők kiemelik, hogy a legtöbb kutatás a mozgáskorlátozottakra fókuszál, míg más fogyatékosságtípusok – például a látás- vagy hallássérülés – kevésbé reprezentáltak. A tanulmány végkövetkeztetése szerint sürgető szükség van további kutatásokra, valamint átfogóbb és inkluzívabb tervezési stratégiák bevezetésére a természetvédelmi területeken, hogy azok valóban mindenki számára elérhetővé váljanak.

Az elérhetőség javítása, a természetélmények inkluzivitásának növelése nemcsak emberi jogi szempontból fontos, hanem a természetvédelmi célok megvalósítását is támogatja. A természettel való találkozás, a természeti értékek megismerése, a róluk szóló tudás elsajátítása elősegíti a természet iránti elköteleződést. A természethez való kötődés pozitívan befolyásolja a környezettudatos, illetve természetvédelem iránt elkötelezett viselkedést (Whitburn *et al.* 2020). A természetvédelem általános társadalmi támogatottságát növeli, ha olyan társadalmi csoportok számára is elérhetővé és jelentésteli módon megélhetővé tesszük a természetélményeket, akik korlátozva vannak ennek átélésében (Ballantyne és Packer 2011). Emellett az inkluzív turizmusfejlesztéssel egy új bevételi forráshoz juthat az ökoturisztikai ágazat, amellett, hogy ez egyben versenyelőnyt is jelenthet (pl. társadalmi felelősségvállalási szempontból) (ld. Raffay és Gonda 2020). Mindez közvetlen vagy közvetett módon hozzájárulhat a természetvédelem erőforrásainak növeléséhez, végső soron pedig a természetvédelem helyzetének erősítéséhez.

Írásunkkal ahhoz szeretnénk hozzájárulni, hogy e fejlesztési irányt konkrét tartalmi, tapasztalati elemekkel segítsük egy részvételi kutatás tanulságai alapján.

Az alábbiakban részletezett „Láthatatlan Zöld” c. kutatásunk ismertetésével a látássérült emberek természettel való kapcsolatának tapasztalatait, megéléseit kívánjuk bemutatni, illetve az eredményekre épülő, az akadálymentesítésre vonatkozó ajánlásokat, praktikus ötleteket fogalmazunk meg. Cikkünk főként azoknak szól, akiket érdekel a természettel való kapcsolódás sokszínűsége, és a látássérült emberek által megélt tapasztalatok megismerése, illetve akik

szakmájukból adódóan foglalkoznak természeti helyek, látogatóközpontok, tanösvények, stb. bemutatásával, természetvédelmi programok szervezésével.

A Láthatatlan Zöld kutatás

Láthatatlan Zöld kutatásunk 2020 novemberében indult. A kutatási célkitűzésünk az volt, hogy feltárjuk: hogyan biztosíthatjuk és növelhetjük a vakok és gyengénlátók számára a természeti élményekhez való érdemi hozzáférést?

Ezen kutatási célkitűzésünket három kutatási kérdés formájában fogalmaztuk meg:

– Hogyan függ össze a természetélmény a látássérült személyek mentális jóllétével?
– Mit jelent számukra a természet?
– Hogyan lehet a természetélményt minél inkább hozzáférhetővé tenni a látássérült személyek számára?

Anyag és módszer

Kutatásunk során kvalitatív és részvételi módszertant alkalmaztunk, a folyamat inkluzivitásának biztosítására különös hangsúlyt fektetve. A kutatási célkitűzés és kérdések megfogalmazásában, a kutatásmódszertani fejlesztésben és az eredmények diszkusszziójában szorosan együttműködött az Environmental Social Science Research Group (ESSRG) kutatócsapata és a Vakok és Gyengénlátók Csongrád-Csanád Megyei Egyesülete (VAGYCSOME), a részvételiség elvét így igyekeztünk a folyamat minden eleménél követni, alkalmazni. Az eredeti kutatási téma – a természeti élmények hozzáférhetősége – a szerzők közti sorozatos beszélgetések alapján körvonalazódott az érintetti oldalon megjelenő igény, illetve a kutatói kíváncsiság metszéspontjában. A „természet" és a „természetélmény" fogalmát a kutatásban a résztvevők értelmezési kerete szerint alakítottuk, nem definiáltuk, mit értünk pontosan ezen fogalmak alatt. Ezzel kívántuk az észlelés és az értelmezés kereteit a lehető legtágabban tartani, annak érdekében, hogy a megélések sokféleségének minél nagyobb halmazát meg tudjuk ragadni.

A kutatási kérdések konkrét megfogalmazása szintén közös gondolkodás eredménye, az alkalmazott módszertanok, illetve maga a kutatási folyamat egésze szintén szoros párbeszédben zajló tervezés eredményeként született. Fontosnak tartjuk külön kitérni a kutatás inkluzív jellegére: Nind (2014) megfogalmazása szerint az inkluzív kutatás esetében kiemelten érvényes az, hogy a kutatási probléma az érintett csoporté, és a kutatónak ugyanazon az oldalon kell lennie, mint az érintetti csoportnak. A kutatás kollaboratív, a sérülékeny csoport kontrollt gyakorol a folyamat felett, és a kutatási folyamat leírásának, a módszertannak,

az eredményeknek is hozzáférhetőnek kell lennie (tehát érzékelhetőnek és értelmezhetőnek) az érintett csoport számára (Nind 2014). A folyamat során törekedtünk és törekszünk arra, hogy ezek a feltételek teljesüljenek, és/vagy folytonos megvitatás tárgya legyen az, hogy miként teljesülhetnek. (A kutatás inkluzivitásának alakítása egy külön publikáció tárgya, jelen írásban terjedelmi korlátok miatt csak érintőlegesen foglalkozunk az inkluzivitás módszertani elemeivel.) A kutatás során az is fontos szempont volt, hogy a természettel való kapcsolat megéléseiről „erőforrás-centrikusan" beszéljünk, az *appreciative inquiry* megközelítéssel összhangban (Moriggi 2022): vagyis arra helyezzük a hangsúlyt, hogy a kutatás a résztvevők számára pozitív, megerősítő, erőforrást adó és egyben empatikus élményt nyújtson, ne csak a problémákra, hiányosságokra, illetve veszteségekre fókuszáljon.

A kutatás előkészítő szakaszában a szerzők több hónapon keresztül folyamatos párbeszédben pontosították a kutatási témát és a kérdéseket. A módszertani tervezés során a részvételi akciókutatás (PAR) feltárás–akció–reflexió ciklusát (Málovics 2019) követve alakultak az egyes lépések. Mivel a kutatás egyes szakaszai egybeestek a Covid-járvány karanténidőszakaival, és ezért a személyes találkozók szervezése korlátozott volt, az infokommunikációs akadálymentesítés folyamatos feladat és szempont volt a tervezéskor.

A kutatási kérdések meghatározása után a közösen kialakított és letesztelt interjúfonal alapján 17 félig strukturált interjú készült vak, illetve gyengénlátó VAGYCSOME tagokkal 2021 folyamán a természethez való viszonyukról, a természetben szerzett tapasztalataikról (az interjúfonalat ld. az 1. Függelékben). Az interjúzás előtt az interjúalanyok számára az interjúzó kutató egy szóbeli tájékoztatás során beszélt a kutatás céljáról, az interjúk felhasználásáról és az adatok védelméről, majd az interjúalany szóbeli beleegyezését követően bonyolítottuk le az interjút. Az interjúk 60-160 perc időtartamúak voltak, hangfelvétel készült róluk. Az interjúkról teljes átirat készült.

2021-ben két fókuszcsoportos beszélgetést szerveztünk: az egyiket a szegedi VAGYCSOME tagjaival, ahol a természettel való kapcsolatról és a természethez való hozzáférésről beszélgettünk. A fókuszcsoporton a facilitátor mellett hét résztvevő volt jelen. A másik 2021 júniusában zajlott, amikor egy a Kiskunsági Nemzeti Parkba szervezett kirándulás során fókuszcsoportos beszélgetést szerveztünk egy Fehér vármegyei látássérült embereket tömörítő egyesület jelen lévő tagjaival arról, mi segíti a természettel való kapcsolatukat, mik a hozzáférés és akadálymentesítés legfontosabb tényezői (http5). A második fókuszcsoport facilitálását B. A. M. végezte, a jegyzeteket készítő kutatótárs (M. B) mellett 11 látássérült személy vett részt. A fókuszcsoportos beszélgetésekről összefoglaló jegyzetek készültek.

A kutatás *akciójaként* 2021 őszén a Kiskunsági Nemzeti Park Igazgatóság munkatársainak szerveztünk egy érzékenyítő találkozót, ahol a VAGYCSOME négy tagja tartott egy szemléletformáló foglalkozást a Nemzeti Park szakvezetőinek arról, hogy mire van szükségük a látássérült látogatóknak a természeti élmény megtapasztalása érdekében. Ennek a találkozónak a tapasztalatait szintén jegyzetekben rögzítettük.

Az adatok elemzése

Az interjúleiratok elemzését kvalitatív tartalomelemzéssel végeztük el a QCAMAP webalapú szoftver alkalmazásával (Mayring 2021). Az elemzés során induktív kódolást alkalmaztunk, vagyis nem előre meghatározott kategóriák mentén haladtunk, hanem a jelentések és témák (kódok) emergens módon a kutatási anyagból bontakoztak ki. A szövegrészeket szisztematikusan, iteratív módon kódoltuk. A kódolás során 814 szövegrészlet lett kódolva, a fő kódok: Testi érzékelés, tapasztalat; Affektív hatás; Világnézet; Kapcsolati elemek, Képessé tétel (empowerment); Történetiség. Ezen fő kódokon belül további altémákat azonosítottunk. Az eredmények bemutatásában a témát közvetlenül érintő szövegrészleteket összegezzük az alábbiakban.

A fókuszcsoportos, illetve a megfigyelési jegyzetekből összegzést készítettünk, kiemelve a lényegesebb idézeteket.

Az elemzési eredményekből készült összefoglalót 2022 áprilisában a VAGYCSOME irodában a kutatásban részt vevő VAGYCSOME tagoknak és meghívott vendégeknek bemutattuk és megvitattuk.

Eredmények

Az interjúelemzés eredménye

A látássérüléssel kapcsolatos állapotra vonatkozó összegző, általánosabb jellegű, önreflexiót tartalmazó 48 szövegrészben sok olyan téma felbukkant, amely az elemzés során továbbcizellálódott, más kódokban szétbontódott. A látássérültség állapota egyedi, minden látássérült élménye sajátos és személyes, nincs mindenkire érvényes jellemzője ennek az állapotnak. (Az idézetek mögötti betű és szám az interjúalanyok azonosítója.)

Én mindig azt mondom, hogy tudom, tehát ez ilyen tanult dolog nálam, hogy kék az ég meg zöld a fű. (R5)

A fényt érzékelem, a színeket, a formákat nem érzékelem. Nem volt szín- és formaélményem, kitapintani tudok dolgokat, de a szín az számomra tanult információ. (R6)

Legelsőnek azt mondanám, hogy ugye látok, tehát, hogy tudom látni a dolgokat, ez így első szempont, látom a színeket, szerencsére nem vagyok se színvak, se színtévesztő.

A látássérülés veszteségélménye mellett megjelenik a „másként érzékelünk, láthatatlan szempontokra vagyunk érzékenyek" üzenete is az interjúkban. Meglepő, hogy a látó személyek számára mennyire elárasztó a vizuális ingerek sokasága, és hogy azok, akik a látásuk birtokában vannak, milyen vakok az élmény többi dimenziójára. Több látássérült interjúalany is felvetette, hogy sokszor kapta azt a reakciót, hogy „minek mész ki, ha nem is látod", ami azon túl, hogy a látássérült ember felé negatív hatású, arról is tanúskodik, hogy mennyire korlátos lehet látóként az élmény megélése.

Hát, az az érdekes, hogy így, hát, látássérültként az jut az eszembe, hogy sokszor, amikor így megyünk kirándulni, akkor engem úgy meglep az, hogy valakik, tehát hogy tényleg, tényleg hogy mennyire a látványért mennek ki az emberek akár még a természetbe is, hogy fényképeznek, meg fölmennek a hegy tetejére csak azért, hogy lenézhessenek onnan, és igazából más nem is nagyon motiválja őket, hogy nekem azért ez egy kicsit mindig elgondolkodtató, hogy mennyire nem figyelnek a többi szempontra. (R12)

A látóknak lehet, hogy az van, hogy vakként minek mész a természetbe, úgyse látod, de hát ez nem így van. (R4)

Az élmény összességében nagyon lényeges az „itt és most", a tudatos jelenlét megélése. Az elmerülés a pillanatban békét és nyugalmat hoz, megnyugvást, hogy *csak vagyok, és nem kell tennem semmit*. Az interjúkban megjelenik az elmerülés, a „beleveszés" a pillanatba, amely boldogsággal tölti el az embert. Az itt és mostban a megfigyelés élménye is nagyon fontos, egyfajta szellemi, érzékekben megélt nyitott állapot. A fókusz elterelődik a problémákról, a jövő miatti szorongás a jelenben feloldódik, a jelennek van egyfajta „ereje".

Nem igazán figyeltem semmire, csak arra, hogy mi van akkor körülöttem, tényleg úgy éreztem, hogy olyan hatással van rám, hogy egyszerűen nem tudok mással foglalkozni, nem kavarog semmi gondolat a fejemben, nem kalandozok el, hanem csak arra figyelek, ami körülöttem van. (R7)

A természetben való elmerülés sokszor megjelenő hatása a béke, nyugalom, boldogság, harmónia átélése. A természettel való találkozás örömet okoz, mosolyt csal az arcunkra.

Olyan meghittség, béke, harmónia… Lelki békét kapok. Lelki béke, belső harmónia. (R6)

A nyugalom élménye sokszor úgy jelenik meg, mint egy folyamat eredménye – lenyugszom, megnyugtat a természet. A nyugalom egyben letisztultságot is jelent, valamint a szabadság élményével is összefonódhat.

Mégis olyan nyugodtabbnak érzi magát az ember, letisztultabbnak érzi magát az ember… (R16)

A „kiszakadás" emellett kapcsolódik a szabadság élményéhez is – kiszakadok az életemet szabályozó keretek közül, és mást tehetek, szabadon viselkedhetek. Ez feltölt, motivál, energetizál. Nem kell megfelelni senkinek, és nem kell számítanom váratlan bántásra, stresszre, vagyis a kiszakadás egy szabadabb, biztonságosabb környezetbe való érkezést is jelent.

Talán egy kicsit a felelőtlenség – ez most nem negatív értelemben, hanem hogy „most úgy itt vagyok, és csak úgy elvagyok". És azt csinálok, amit picit én szeretnék, talán ezek. (R2)

És én azt szerettem, hogy én ott egyedül lehetek, nem bánt senki, nem esek el. Ezt nagyon, nagyon szerettem, és egyedül lehetek ezen a világon. (R3)

A nyugalom fogalmához kapcsolódva jelenik meg sokszor a kiszakadás élménye is, ami azért olyan megnyugtató, mert távolságot jelent a mindennapi stresszt keltő, zavaró ingerektől, a „pörgéstől". A természetélményhez kapcsolódóan a szabadság, az inspiráció, az önreflexió és az érzelmi megújulás lehetősége is megjelenik az interjúkban.

Mindenképpen feltöltenek, mentálisan is, nagyon pozitív. Ha van egy kis rosszkedvem, rossz hangulatom, ami ritkán szokott lenni, de előfordul, akkor is fel tud tölteni egy ilyen jó kis séta. Energikusabb leszek, fehérben kezdem látni a világot, pozitívabbá válok. (R6)

A „természetben levés" önmagában ad egy otthonosságérzetet, biztonságot, és a feltétel nélküli elfogadás élményét. Egy olyan élményt, amiben a személy

megélheti, hogy nem kell teljesítenie, teljes egészében befogadja őt a környezet – vagyis a teljes inkluzivitás élményét élheti meg.

És ez nekem nagyon fontos élmény. Hogy elfogadott vagyok. Hogy a tölgyek nem fogják nekem mondani, hogy azért majd amikor megütöd azt a szintet, majd akkor. És ez nekem a befogadottságnak az élménye. (R3)

Alapvető téma volt az interjúkban az autonómia és a másoktól való függés nehézsége. Az elinduláshoz, utazáshoz (sokszor) segítőre van szükség. Szinte lehetetlen a spontán elindulás, szervezést igényel, ha ki akar mozdulni a látássérült személy.

Sokszor elképzelem, hogy hova lenne jó menni, de hogyha nem tudom éppen megoldani, vagy nem annyiból áll az egész, hogy beülök egy autóba és elmegyek, és akkor ott vagyok, hanem kicsit több szervezést igényel, akkor nem biztos, hogy úgy meg tudom ezt oldani, ahogy szeretném. De ettől függetlenül tehát én próbálom úgy alakítani, hogy a meglevő lehetőségeket kihasználni. (R12)

Az elindulás, a kimozdulás a biztonságos, ismert környezet elhagyásának félelmével járhat. Ugyanakkor a sokszor ingerszegény környezet miatt alapvető az igény az új ingerekre. A társas támogatás ezért több szempontból is fontos: a közösség biztonságot ad, inspirációt jelent, növeli a motivációt az elindulásra. Ugyanakkor megjelenik ennek a tényezőnek a visszája is: hogy egyedül is ki tudjanak lépni, ez hiányzik sokaknak.

De gondold el, akinek nem olyan a családi háttere. Nem annyira motivált. Nincs, akivel elmenjen. Hát van olyan ismerősöm, aki a környéketeken lakik, nem mondok nevet, de van olyan ismerősöm, aki nagyon-nagyon ritkán mozdul ki, nem tud jól tájékozódni. … A legnagyobb problémát én abban látom, hogy nagyon-nagyon sok vak érdeklődő meg kíváncsi, meg szereti a természetet, meg menne. De bennünk az van, hogy bennünk ezek, tehát elfojtjuk magunkban. Tudod? Mert hiába gondolkozol rajta, hogy meg kéne mászni a Kilimandzsárót, vagy el kéne menni csak a János-hegyi kilátóhoz. (R8)

*Erdőbe egyedül? Hát, én nem nagyon mernék, tehát ha nem ismerem a terepet, akkor nem. Tehát minimum egyvalaki legyen mellettem, aztán ha többen vagyunk, az annál jobb. (*R10)

Nagyon fontos a társas támogatás bizalomra épülő jellege, vagyis nagyon nem mindegy, ki az, aki társul az interjúalanyhoz, illetve hogy mennyire lehet

megbízni a véleményében. Az, hogy milyen a jó asszisztencia, ami a látássérült személy igényeire reagál, az interjúkban egy nagyon lényeges, gyakori téma, amit tárgyalunk majd a későbbiekben. Egy további, szintén lényeges téma, hogy a látók sokszor meg akarják mondani, milyen terep/helyzet alkalmas egy látássérültnek, mi nem – anélkül, hogy valójában megkérdeznék, vagy lenne róla tapasztalatuk.

*És a természetben is lehetnek olyan dolgok, amivel esetleg nem veszem észre, hogy ott olyan van, amit én is tudnék. És oda tudnánk menni, és egy jól látó sokkal jobban félne velünk kapcsolatban, mint ahogy mi félünk. Tehát, hogy ahhoz nagyon jó kapcsolatok kellenek jól látókkal, hogy ő ismerjen engem, és tudja azt mondani, na, A., szerintem ez olyan, amire ti három segítővel, meg ezzel, azzal, de itt el tudnátok mászkálni. Mert a legtöbben sokkal hamarabb mondják, a vakok nem fognak tudni, mert így, úgy. (*R3)

A vizuális információk hiányában a tervezés, illetve a menet közbeni mentális alkalmazkodás a látókhoz képest sajátos kihívás lehet. Ez egy interjúban merült fel, de lényeges élmény megítélésünk szerint. A vakok vagy az aliglátók a környezet távlataiból, mintázataiból nem látnak semmit. Így nem látják például azt sem, hol a cél (pl. egy hegycsúcs) maguk előtt, milyen távolságra vannak, talán nehezebb tervezniük az idővel stb.

Azért kiskoromban sokszor csak az volt, hogy mentünk, csak mentünk előre, és ugye nem tudtam, hogy mi van előttem, hogy mi lesz a következő lépés, ezért olyan végeláthatatlannak tűnt akkor, hogy csak megyünk. Mivel nem láttam a tájat, ezért mindig ugyanolyan volt minden. (R4)

A fókuszcsoportos beszélgetések tanulságai

A fókuszcsoportos beszélgetésekben a természetélmény elemei az interjúkhoz hasonlóan sokféle módon jelentek meg. Nagyon fontos a különböző érzékszervek szerepe, és meghatározóak azok az élmények, ahol állatokkal lehetett érintkezni. A megszokott környezetből való kiszakadásnak alapvető „újratöltő" szerepe van. Az egyénen túlmutató élmények, a misztikus tapasztalások – pl. egy csillagászati élmény keretében – a csoportbeszélgetésekben is megjelentek.

Mi segíti a természetélmény minél teljesebb átélését a beszélgetések alapján? A természetélmény minőségét alapvetően meghatározza a *társadalmi környezet attitűdje,* szemlélete. A résztvevők mindennapi tapasztalata a társadalmi bántalmazás, erőszak, és nagyon jelentős változás az, ha ezzel szemben elfogadó, nyitott, válaszkész a környezet. Az, hogy hogyan fogadják a résztvevőket a program helyszínén, alapvetően meghatározza az egész élmény minőségét.

Figyelembe vették, amiket kértünk, mindent. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Az apróbb emberi dolgok, ezt nagyon értékeljük. (Fókuszcsoport-résztvevő)

A hotel erőfeszítést tesz, hogy legyen még ember, aki beáll, nem az egyesületre tolják a megoldást, hogy legyen elég látó segítő, aki megoldja nekik. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Ha a környezet gyámkodó vagy agresszív, ignoráló, stb., akkor a természetélmény átélése helyett a résztvevők energiája ennek a feldolgozására megy el. Ennek megfelelően több erőforrás marad az élmény megélésére, ha a fogadó környezet – például a szakvezető személyzet, a túrákon a kísérők, az intézményekben a bemutatást végső munkatársak hozzáállása – biztonságos, emberi. Más szóval a biztonságos környezet alapvetően segíti, sőt, lényegében szükséges feltételként meghatározza a nyitott állapot elérését, a tanulást, az ismeretszerzést, a befogadást. Ugyanakkor lényeges szempont volt az is a beszámolók szerint, hogy maguk az érintettek is világosan kifejezték igényeiket, ezzel segítették a környezet tanulását.

A biztonságos környezet megteremtésében meghatározó szerepet játszik tehát a többségi hozzáállás, amely több lényeges elemből áll. Az első és alapvető tényező a megfelelő tájékozódás és orientáció biztosítása, ami segít eligazodni az adott helyzetben, programban vagy térben. Ehhez szorosan kapcsolódik a segítőkészség, valamint az alapvető kíváncsiság, amely abban nyilvánul meg, hogy a személyzet vagy szakvezető tudatosan rákérdez: mire van szüksége a látássérült résztvevőnek, hogyan tud a leghatékonyabban támogatást nyújtani?

Fontos továbbá a válaszkészség és a rugalmasság, hiszen a különböző helyzetek gyors és érzékeny kezelése elengedhetetlen a biztonságérzet fenntartásához. Emellett kiemelendő az innováció és a proaktivitás szerepe is: ha pl. egy látogatóközpont munkatársai folyamatosan keresik azokat a lehetőségeket és eszközöket (pl. megfogható tárgyak, infokommunikációs megoldások), amelyek gazdagítják a résztvevők tapasztalatait. A tanulásra és a tapasztalásra való nyitottság a fogadóintézmény részéről szintén meghatározó. Végül, de nem utolsósorban a biztonságos környezethez hozzájárul az is, ha a szervezet hajlandó erőforrásokat mozgósítani – például egy plusz személyi segítő biztosításával.

Az lenne a jó, hogy ne essen kétségbe, ne keltsen ekkora pánikot, ha megjelenik egy vak. Legyen egy ember, aki segít. Pl. Igalon van egyéni segítő a strandon, 1 óra múlva értük jön. Protokollba kell tenni, eljárásrendbe. Ezt közzé kell tenni, és akkor nincs pánik, ha megjelenik a vak, hanem a vak is tudja, miben kérhet segítséget, a másik oldal pedig tudja, mit kell nyújtania. Be kell jelentkezni, gyakoroltatni kell, ilyen például a MÁV-nál a vasúti személyi protokoll. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Ne legyen megalázó a helyzet, nem akarok elnézést kérni azért, mert vaknak születtem. Ehhez kell a protokoll. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Erre képzett emberek, team legyen a szállodákban, helyeken. Egyéni segítő legyen elérhető az intézményeknél, aki pl. elvezet a tanösvényig (…) Adjon számomra is „tárlatvezetést”. (Fókuszcsoport-résztvevő)

A látássérült személyeknek szóló programok lebonyolításakor alapvetően fontos az *előzetes szervezés, precíz tervezés* (hangsúlyosabb, mint egy látó csoport esetében), mivel itt a csoport koordinációjában több kihívás van. Látássérültek részvétele a szervezésben elengedhetetlen. *„Tudjanak a fejünkkel gondolkodni.”* Olyan kérdéseket kell előzetesen tisztán látni, hogy: mennyi ideig tart az út, alkalmas-e a terep a résztvevőknek? Mire van szükség, hol lehet megállni, milyen akadálymentesítési viszonyok vannak? Milyen papírmunkát kell előzetesen elvégezni, hogy gördülékenyen menjen pl. a szállásra való bejelentkezés? Minden olyan lépés, ahol egy bizonyos dolgot el kell végezni – pl. akár az étkezés, az utazás közbeni megállók stb. –, előzetes időbeli és logisztikai tervezést igényel.

Sok minden függ attól, hova akarok eljutni. Ha ismerem, akkor elmegyek egyedül. Ha több szervező van, akkor legyen látássérült és látó szervező is, hogy jobban tudják képviselni az érdekeinket. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Gyerekkori helyen imádok sétálni, amit ismerek. Mindegy, hogy ki szervezi, adjon valamilyen értéket. De kikapcsoljon. Ha csak ketten mennek, akkor is le kell szervezni. Biztonságot az ad, ha le van szervezve. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Nagyon fontos, hogy legyen olyan valaki, akit ismerek. Az is fontos, hogy a segítő jó legyen, hogy ne legyen frászban. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Nagyon szerettem a szervezést, ezt megtapasztaltam. Nagyon lényeges a precizitás a látássérülteknek, összefogni a csapatot. Látó kísérő is szükséges, ha csak mi vagyunk, az nem jó. Egymásra kell figyelni. A látó nem tudja, el kell neki mondani, hogy hogyan segítsen. (Fókuszcsoport-résztvevő)

A biztonságos keretek, a követhető forgatókönyv alapényező, mert ezzel a résztvevők biztonságérzete megteremtődik, és jobban tudnak az élményre koncentrálni. Fontos, hogy a csoportnak legyen egy/több olyan vezetője, aki koordinálja a csoport mozgását, az igények közvetítését. Ez ugyanakkor nagy pluszmunkát, terhet is ró a vezető(k)re, ami az ő erőforrásaikat is jelentősen igénybe veszi.

Változó a megítélése annak, hogy csoportban vagy egyedül szeretnének az érintettek a programokon részt venni. A csoport biztonságot ad, egyedül félelmetes a természeti környezetben lenni sokak szerint, ám markánsan megjelent annak az igénye is másoktól, hogy egyedül lehessenek, csendben egy adott helyen, átadva magukat az élménynek.

Nagyon szeretnék egyedül menni. Nagyon szeretek egyedül lenni, hallgatni, ez hiányzott. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Ha elmélyülni akarok, akkor egyedül, ha meg akarom osztani másokkal, akkor csapatban. Nincs is olyan csend, ha csörtetünk az avarban. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Nekem az a kikapcsolódás, ha egyedül vagyok. Az igazi csend létezik, imádok feküdni az avarban, a Zala partján. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Sosem voltam egyedül a természetben. Lehet, hogy vágyom rá, de nem reális. A kertembe lehet, de ide nem. Ha megyek, akkor szeretek minél többet tudni arról, ami ott van. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Nagyon sokat számít az is, hogy a látásvesztés mikor következett be – egy friss látásvesztés esetében nagyon nagy az idegrendszeri leterheltség, a tájékozódási nehézségek, illetve a látásromlás pszichés hatása is intenzív, emiatt pedig az adott résztvevő különösen sérülékeny állapotba kerülhet. Az élményt szintén befolyásolja az, ha az illető korábban látóként volt hasonló program része, vagy kirándult, és behívódnak ezek az emlékek.

Gyerekkoromban imádtam apámmal horgászni, csendben, jóságban, nagyon jó volt. Mikor láttam, akkor bringával nagyon sokat… Társaságot nagyon szerettem, kirándulásokat csapatban. Hiányzik ez nagyon, maga a természetjárás, nem mernék nekivágni az erdőnek. A koncentráció elvenné az élményt. Jó, ha van látó segítő, de nem vagyok rászorulva. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Most vakultam meg, nagyon kevés a szociális kontaktus emiatt, mivel nálam még elég friss. Nagyon nagy koncentrációt igényel, a környezeti zajok, a közlekedés… a fejem nagyon elfárad. A fülünkkel hallunk és látunk. Maga az előadó is részletesen beszél, ez nagyon fárasztó… sok beszéd jön egyszerre. Ezt valahogy integrálni kell. Hogy meg lehessen élni, hogy meg tudom csinálni, minden el legyen mondva, de legyen csöndben. (Fókuszcsoport-résztvevő)

A konkrét élmények esetében segítette a megélést a *sokféle modalitás* használata: tapintható, szagolható, hallható. Emellett a szakvezető esetében a természet iránti szeretet, viszonyulás alaptényező, mert akkor maga az élmény is jobban átélhető, tulajdonképpen a szakvezető személyes elköteleződése afféle csatornaként szolgál az átélésben. A szakvezetők esetében is hasonlóan fontos tulajdonság volt a nyitottság, a tanulás vállalása *(„hogyan tudom megmutatni ezt még jobban, mondjátok el!”).*

A tapogatás nagyon jó volt, hogy mindent meg lehetett tapogatni. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Nagyon fontos, hogy meg tudom tapintani. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Az erdészlány, ő meg a természet ugyanaz. Egy angyal volt. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Proaktivitás, innováció – a segítők aktívan kísérleteznek, ajánlanak megoldásokat, készítenek tapintható kiállítási tárgyakat… Nem „megkirándultatjuk a vakokat, hanem de jó, hogy eljöttetek, és próbálunk mindent úgy csinálni, hogy valóban nektek is jó legyen”. Nem gyámkodás, meg a megkirándultatunk, legyél nagyon hálás, hanem ez a megkérdezem, hogy tudok segíteni. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Hogyan igen? – ez a kérdés. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Az élményt szintén mélyíti, ha megvan a „kaland” dimenzió – biztonságos keretek között, de van benne kihívás. Így az öröm is nagyobb, és az önbizalom, a sikerélmény is nő.

Meredek lejtő is volt, ez is élmény, ha ez olyan keretek között, ha van még benne egy kis kaland, az még jobb, az egy élmény. (Fókuszcsoport-résztvevő)

Diszkusszió

A látássérült emberek természetélményeit bemutató kutatások száma jelen tudásunk szerint meglehetősen korlátozott. Az alábbi tanulmányok a mi eredményeinkkel összhangban hangsúlyozzák azt, hogy a természethez való hozzáférhetőség nem pusztán technikai vagy tájékozódási kérdés, hanem mélyen beágyazott társadalmi, érzékszervi és kulturálisan meghatározott tapasztalat (Bandukda *et al.* 2019, Bell 2019, Macpherson 2009, Small *et al.* 2012, Siu, 2013). Bandukda és

munkatársai (2019) azt vizsgálták, hogyan tapasztalják meg a látássérült emberek a természetet, és milyen szerepet játszhat e tapasztalatban a technológia. A szerzők hét, teljesen vagy részben vak résztvevővel készítettek interjút, és három kulcstémát azonosítottak: függetlenség, a természetről való tudás megszerzése, valamint a szenzoros élmények. Eredményeik szerint a függetlenség, autonómia iránti szükséglet egy mindent átfogó igény, amely pl. a természetben való szabad mozgás lehetőségére is vonatkozik. A természeti környezetről való tudás megszerzése például a látó kísérő vagy a szakvezető részéről fontos összetevője az élménynek, és ebben is fontos szerepet játszik az autonómia. A vizuális információk iránti igény mentális térképekben ölthet testet, míg a hangok, illatok, tapintási ingerek támogatják az élmény teljes körű megélését, a rekreációt és a tájékozódást is.

Bell 2019-es cikke kritikai társadalomtudományi nézőpontból vizsgálja a látássérült emberek természetélményét, fő fókuszában a szabadság és az „ableizmus" állnak. Az ableizmus (az angol *able* – ép, képes szóból képzett kifejezés, magyarul egyik fordítása az ép-normativitás) egy olyan társadalmi-kulturális jelenség, amelynek a lényege, hogy a társadalom az „ép" testet és elmét tekinti normának, míg az attól való eltérést hibának, hiányosságnak, sajnálatra vagy éppen csodálatra méltó különlegességnek tartja. Bell kvalitatív, 31 mélyinterjún alapuló kutatásában a szabadság megélésnek lehetőségeit vizsgálja. Eredményei szerint az inkluzív természetélmények megélése lehetővé teszi a közösségi élményeket, és erősíti az önértékelést (társas szabadság), a változatos terepen való mozgás pedig a valódi térhasználat élményét adja (mozgásbeli szabadság). A felfedező szabadság értelmezése szerint abban rejlik, hogy az érintettek saját feltételek szerint élhetik meg a természetet, nem előre kijelölt „biztonságos" zónákban. Üzenete szerint a látássérült emberek számára tehát a természet megtapasztalása a szabadság különböző formáit kínálja, miközben gyakran ütköznek az ableizmus által felállított korlátokba. Bell kritikája szerint a természethez való hozzáférés ezért társadalmi igazságossági kérdés. A tanulmány kiemeli, hogy sok jelenlegi természetalapú egészségvédelmi vagy jóllétet támogató program implicit módon azt feltételezi, hogy csak az „egészséges", ép testű emberek képesek élvezni a természetet. Ezt az „ableista" hozzáállást a tanulmány erősen kritizálja, és helyette a sokféle testi tapasztalat elismerésére és beemelésére szólít fel, egyben az egészségközpontú, „ép testet" előnyben részesítő szemlélet felülvizsgálatát szorgalmazza. Következtetése szerint a természet sokféle dolgot jelenthet sokféle ember számára, és az inkluzivitás azt jelenti, hogy „szabadságot kell adnunk az embereknek arra, hogy saját módjukon legyenek jelen" a természetben (Bell 2019, p. 318). Kutatásának ezen üzenete szervesen illeszkedik a mi következtetéseinkhez is, melyek a látássérülés egyedi élményét és a természethez való kapcsolódások sokszínűségének érvényességét

hangsúlyozza. Macpherson (2009) szerint a tájélmény a látássérült túrázók és kísérőik közös együttlétéből jön létre, vagyis nemcsak az egyéni érzékelés számít, hanem a közösen végzett mozgás tapasztalatai, a szóbeli leírások, az érzelmi viszonyulás a személyek között, és akár a korábbi vizuális emlékek is. Így a tájélmény egy közös „alkotás", amit a résztvevők közötti hatalmi viszonyok – például a látó kísérők irányító szerepe – is befolyásolnak. Kutatásunkban mi is lényeges témaként azonosítottuk a természetélmény megélésében a társas környezet hangsúlyos szerepét, amely nemcsak egy mellékes, hanem az élmény minőségét meghatározó tényező.

Az akadálymentes turizmus témaköréhez illeszkedik Small és munkatársai (2012) munkája, melyben 40 látássérült ember turizmusban megélt élményeit vizsgálták, a testi *(embodied)* dimenziót helyezve a fókuszba, és kiemelve a tapasztalat multiszenzoros szerepét. A látássérült résztvevők egyszerre számoltak be a társadalmi befogadás és a kizárás tapasztalatairól, és fontos tényezőként fogalmazták meg az információkhoz való hozzáférést, a navigációt segítő eszközök gyakori hiányát, amely az autonómiát nagyban csökkentette. A többségi társadalom hozzáállása – pl. negatív esetben a képességek alábecsülése vagy túlhangsúlyozása – szintén meghatározó hatással van az élményre. Következtetésük szerint a turisztikai szektor csak akkor tud valóban befogadóvá válni, ha elismeri a test sokféleségét (ld. ableizmus fentebb), a látáson túli érzékelést, és több modalitású (multiszenzoros) élményeket kínál minden látogatónak – ezzel nemcsak a látássérültek, hanem mindenki számára gazdagabbá teheti az élményt. Ez a kívánatos hozzáállás, illetve a megfogalmazott konkrét javaslatok a miáltalunk készített interjúkban, beszélgetésekben is megjelentek. Siu 2013-as tanulmánya – bár városi környezetet vizsgál – szintén a test és az érzékelés tematikáján keresztül kapcsolódik kutatásunkhoz: a test aktív tájékozódási eszköz, a résztvevők hangok, szagok, talajérzetek, levegőáramlatok és testmozgás alapján alkotnak mentális térképeket. Így a város számukra egy „tapasztalt tér", amely érzelmi dimenziókkal telítődik – bizonyos helyek biztonságot, mások szorongást keltenek.

A kutatások összességében kiemelik az autonómia, függetlenség iránti alapvető szükséglet jelentőségét, a természetélmény multiszenzoriális jellegét, a társas interakciók és a társadalmi környezet meghatározó szerepét. Ezeket a tényezőket saját kutatásunkban is mind lényeges témaként azonosítottuk, mint amik a biztonság és a szabadság finomhangolt egyensúlyát képesek biztosítani.

A nemzetközileg megvalósított jó gyakorlatokra számos olyan példát találunk, amelyek azt mutatják, hogy az innováció és proaktivitás a fogadóintézményeknél, szervezőknél fontos szerepet játszik. A „Nature without barrier" nemzetközi projektoldal (http7) például több ilyen gyakorlatot mutat be. Interaktív kiállítások hazánkban is többnyire elérhetőek, többek között a nemzeti parki igazgatóságok

látogatóhelyein, és – a szerzők által is alátámaszthatóan – a technikai lehetőségek mellett a szakvezetők kreativitása, felkészültsége és lelkesedése alapjaiban határozza meg a látogatás élményét. Az egyéni segítői protokollok emellett lehetővé teszik, hogy ha speciális igényű látogató jelentkezik, akkor annak az igényei mentén tudják alakítani a túrát, látogatást. Az egyéni asszisztencia igénylésére láthatunk példát többek között az USA nemzeti parkjaiban (http8). A hozzáférhető túraútvonalak akadálymentesítésében az egyéni segítő mellett speciális technológiai eszközök is használhatók lehetnek. Ilyen pl. az Ariadne bot alkalmazása, amely egy kiépített útvonal mentén biztosít taktilis vezetést. Egy jó példa Lengyelországból a Podkarpackie régióban kiépült három tanösvény, amelyeket kifejezetten látássérült emberek igényeinek megfelelően alakítottak ki. Az ösvényeken Braille-írásos domború információs táblákon és térképeken kívül olyan elektronikus jelzőpontok találhatók (TOTUPOINT rendszer), melyek hangjelzésben tájékoztatják a felhasználót aktuális helyzetéről (http9).

Végezetül leszögezhetjük, hogy a természeti élmények akadálymentes megvalósítására már számos további törekvés van Európában. Finnországban, a Helsinkihez közeli Nuuksio Nemzeti Parkban a „Nature for All" program keretében olyan tanösvényeket alakítottak ki, amelyek kerekesszékkel közlekedő és látássérült személyek számára is használhatók: speciális vezetőkötelek, tapintható információs táblák és hangos tájékoztató-rendszerek segítik a tájékozódást (http10). Az angliai „Sensing Nature" projekt – amely látássérült személyek természetélményét és hozzáférését kutatta – az egyéni különbségek jelentőségét hangsúlyozta, és külön kiadványban összegzi az inkluzív tervezési irányelveket (Bell 2019, illetve részletekért ld. http6). Magyarországi együttműködéssel valósult meg a „Nature without barriers" program is, melyben jó európai gyakorlatokat gyűjtöttek össze (http7).

Összegzés és ajánlások

Összegezve a fentieket: az eredményeinkben feltárul, hogy a természettel való kapcsolat élménye a látáson kívüli érzékszervek mindegyikén keresztül átélhető, mélyen személyes, gazdag és sokszínű tapasztalatokat sűrít magába. Nagyon fontos erőforrást képvisel a természeti környezet a mentális jóllét szempontjából a hétköznapi élet során és hosszú távon is a látássérültek számára. A természetélmény elérhetővé tételéhez a nemzetközi és hazai jó gyakorlatok révén már számos megoldás rendelkezésre áll, írásunkkal és további szemléletformáló akcióinkkal ezen jó gyakorlatok egyre szélesebb körű alkalmazását szeretnénk érdemben elősegíteni.

Az alábbiakban összegezzük a természeti programok akadálymentességére vonatkozó ajánlásainkat.

Tervezés, előkészítés

A látássérült személyeknek szóló programok szervezésénél kiemelten fontos az alapos előzetes tervezés, mivel a csoport koordinálása több kihívást rejt, mint látó csoport esetében. A látássérült emberek/személyek részvétele a szervezésben elengedhetetlen, hogy „tudjanak a fejünkkel gondolkodni". Fontos előre tisztázni az út hosszát, a terep alkalmasságát, megállási lehetőségeket és akadálymentesítést. Szintén lényeges a papírmunkák előkészítése a gördülékeny folyamatok érdekében, például a szállásra való bejelentkezéskor. Minden lépést, így az étkezést és az utazás közbeni megállókat is időben és logisztikailag pontosan kell tervezni.

Az egyéni preferenciákat – legyen szó csoportos vagy egyéni részvételről – érdemes felmérni a program előtt vagy közben. A látásvesztés időpontja és az ezzel járó pszichés terhelés is egy olyan változó lehet, ami befolyásolja a résztvevő állapotát.

Fizikai és infokommunikációs akadálymentesség

Fizikai akadálymentesítés szempontjából fontos, hogy – bár egy erdei környezet nem igényli a városi infrastruktúrához hasonló vezetősávokat – egy tanösvény tervezésénél már érdemes figyelembe venni a nem látók igényeit. Például a tanösvény bejárata megközelíthető lehet vezetősávval a közösségi közlekedési megállótól. Az ösvények burkolata eltérő anyagú lehet, hogy a különböző felületek jól megkülönböztethetők legyenek tapintással is. Emellett praktikus és esztétikus megoldás lehet, ha falécekkel határolják a járófelületet, segítve a térbeli eligazodást – a korlátok használata viszont esztétikai és természetvédelmi szempontból megfontolandó.

A térbeli tájékozódásban természetes jelzések is szerepet kaphatnak. Erős illatú növények vagy különböző hangú szökőkutak elhelyezése segíthet az irányok azonosításában és emlékezetes pontok kialakításában az útvonalon.

Infokommunikációs akadálymentesítés terén az elsődleges cél, hogy minden információ elérhető legyen a látássérült felhasználók számára is. Az adott területről készült tájékoztatóknak akadálymentes formában kell megjelenniük a weboldalon és az alkalmazásokban – vagyis a képernyőolvasó szoftverekkel kompatibilis, strukturált tartalomra van szükség.

Az önálló tájékozódást segítheti egy hangos térkép, amely audioformában mutatja be az útvonalakat és a tájékozódási pontokat. A helyszínen kihelyezett információs táblákra QR-kódok kerülhetnek, melyek lehetővé teszik, hogy a látássérült látogatók is hozzáférjenek a táblák tartalmához saját mobilkészülékükön keresztül.

A fizikai és infokommunikációs akadálymentesítés nem különleges extra, hanem a természethez való hozzáférés alapfeltétele, amely minden speciális igényű csoport számára egy alapvető igény. Olyan megoldásokban érdemes gondolkodni, amelyek segítségével élvezhető és biztonságos élményt nyújthat egy tanösvény vagy természeti látnivaló – nem csak látássérülteknek.

Attitűd, szakvezetés és személyi segítői protokoll

A látássérült személyek természeti élményekben való részvételének támogatása nem csupán fizikai akadálymentesítést, hanem hozzáállásbeli nyitottságot és érzékenységet is igényel. Helyben nagyon sokat számít a szakvezető nyitottsága, empatikus hozzáállása, és az, hogy a közös tanulás igényével álljon a program lebonyolításához. Alapvetően nem a verbális narráció tökéletes elsajátítása, hanem a rugalmas, nyitott attitűd a lényeges elem a sikeres együttléthez. Ez gyakran többet jelent a résztvevők számára, mint a fizikai akadálymentesítés. Röviden szólva üdvözlendő az a hozzáállás a túravezető/szakvezető részéről, amely a „Hogyan nem?" helyett újra és újra azt kutatja: „Hogyan igen?"

A „hozzáállásbeli akadálymentesség" alapja, hogy félretegyük előítéleteinket és félelmeinket. Gyakori tévedés például, hogy a vak emberek „egyformák" – holott, ahogy bárki más, ők is egyének, különféle igényekkel és személyiséggel. Az is félrevezető, ha azt gondoljuk, hogy nem érdeklődnek a természet iránt, csak azért, mert ritkán látjuk őket ilyen környezetben. Valójában sokan az akadályozottság miatt nem jutnak el oda.

Fontos, hogy felismerjük saját belső ellenállásainkat is: gyakran diszkomfortérzetet válthat ki, ha nem vagyunk hozzászokva a másféle mozgáshoz, beszédstílushoz vagy szokásokhoz. Ezeket azonban érdemes tudatosítani és kezelni.

A látássérült csoport vezetése külön figyelmet és rugalmas kommunikációt kíván. Mivel az érintettek keveset vagy semmit sem látnak a környezetből, fontos a körülmények szóbeli leírása. Ugyanakkor nem célszerű túlterhelni őket információval – a beszéd mennyiségét a csoport visszajelzései alapján kell alakítani. Kérdéseket célszerű feltenni nekik: mit szeretnének tudni, mit érdemes részletezni?

A tapintás kiemelt szerepet kap – tárgyakat kézbe adni hasznos, de mindig előzetes beleegyezést igényel. Fontos, hogy a tapintható élményekhez kapcsolódóan ne terelődjön el a beszéd más témára: amit a kézbe adunk, arról kell hogy beszéljünk. Ez segít az élmény feldolgozásában.

A felnőtt látássérült csoportokat gyakran kezelik öntudatlanul is infantilizáló módon a tapasztalatlanabb szakvezetők. Talán triviális, mégis fontos hangsúlyoznunk, hogy erre tudatosan érdemes a szakvezetőnek reflektálnia, illetve

törekedni a megfelelő kommunikációs stílus elsajátítására. A csoport általában a vezető tudására, szenvedélyére kíváncsi, nem feltétlenül egy „foglalkoztatásra" vágyik.

A személyi segítés protokollja szerint ha az intézmény – például egy nemzetipark-igazgatóság – fenntart egy kiállítóteret, érdemes biztosítani egy egyéni személyi segítőt is, mint elérhető szolgáltatást. A látogató előre jelezheti igényét az intézménynek, a segítő pedig a megadott helyen, például a bejáratnál várja, és elkíséri a tárlaton. Ha a segítő egyben szakvezető is, a tárlatvezetés a szokásos díjazás szerint történhet.

Olyan parkok esetén, ahol önálló bejárás is lehetséges, hasznos, ha van egy segélyhívó telefonszám, amit eltévedés esetén a látogató felhívhat. Minden szolgáltatás leírását akadálymentes formában kell elérhetővé tenni a nemzeti park weboldalán és mobilalkalmazásában.

Írásunk végén az alábbiakban a könnyebb átláthatóság kedvéért listaszerűen összegezzük fő ajánlásainkat.

Ajánláslista az inkluzív természetélmények megvalósításához

Tervezés, előkészítés

– Javasolt a látássérült résztvevők bevonása a szervezésbe, hogy közösen átgondolják a program menetét, figyelembe véve pl. az út hosszát, a terepalkalmasságot stb.
– Ajánlott minden logisztikai és adminisztratív lépést (pl. jelenléti ív aláírása) előre pontosan megtervezni a zavartalan lebonyolítás érdekében.

Fizikai akadálymentesítés

– Érdemes a tanösvény tervezésénél figyelembe venni a látássérült látogatók igényeit.
– A bejárat legyen könnyen megközelíthető, akár vezetősávval a tömegközlekedési megállótól.
– Az ösvény burkolata különböző anyagokból készüljön, hogy tapintással is jól megkülönböztethető legyen.
– A járófelület határolása falécekkel segítheti a térbeli eligazodást.
– A tájékozódást segíthetik természetes jelzések, például jellegzetes illatú növények vagy hangforrások.

Infokommunikációs akadálymentesítés

– A weboldal és az alkalmazások tartalma legyen képernyőolvasóval kompatibilis és logikusan strukturált.
– Hasznos lehet egy hangos térkép, amely bemutatja az útvonalakat és tájékozódási pontokat.

– Az információs táblákon elhelyezett QR-kódok segíthetnek a tartalom mobilon való elérésében.
– Az akadálymentes információszolgáltatást érdemes alapvető szolgáltatásként biztosítani.

Attitűd és hozzáállás

– Fontos, hogy nyitottan, előítéletek nélkül közelítsünk a látássérült látogatókhoz.
– Érdemes tudatosítani és kezelni saját belső bizonytalanságainkat vagy szokatlan helyzetekre adott reakcióinkat.
– A csoportvezetés során legyünk rugalmasak, és figyeljünk a kommunikációs igényekre.
– Segíthet a környezet részletes, de nem túlterhelő szóbeli bemutatása.
– Érdeklődjünk a résztvevőknél, mit szeretnének tudni vagy részletesebben hallani, mik az igényeik! (Nem kell egyedül kitalálnunk a szerintünk helyes módszert.)

Tapintás és élményszervezés

– A tárgyak kézbe adása előtt kérjünk beleegyezést.
– A bemutatott tárgyhoz kapcsolódó magyarázat maradjon a tárgy témájánál.
– Kerüljük az infantilizáló bánásmódot, és kezeljük a résztvevőket partnerként.
– Osszuk meg a saját tudásunkat és lelkesedésünket a természettel kapcsolatban.

Személyi segítői protokoll

– Lehetőség szerint biztosítsunk személyi segítőt azoknak, akik előre jelzik az igényüket.
– A segítő fogadja a látogatót a bejáratnál, és kísérje végig a programon.
– Ha a segítő szakvezetőként is működik, a vezetés a szokásos díjazással történjen.
– Önálló bejárás esetén legyen elérhető egy segélyhívó telefonszám.
– Minden szolgáltatás leírását érdemes akadálymentes formában, online is közzétenni.

Köszönetnyilvánítás – Ezúton szeretnénk kifejezni hálánkat a VAGYCSOME kutatásban részt vevő interjúalanyainak, a fókuszcsoportos beszélgetések és a kirándulások résztvevőinek, megköszönve hozzájárulásukat, részvételüket, lelkes elköteleződésüket a kutatásban. Külön köszönjük a Kiskunsági Nemzeti Park Igazgatóság kollégáinak részvételét és munkáját, illetve Krnács Györgynek az értékes együttműködést! Köszönettel tartozunk az ESSRG részéről Balázs Bálintnak a kutatás lehetővé tételéért, és az ESSRG tagjainak segítségükért, meglátásaikért, támogatásukért, valamint az inspiráló együttműködésért az SZTE GTK Ökológiai Közgazdaságtan Intézet munkatársainak! Köszönjük a bírálói és szerkesztői javaslatokat, melyek nagyban hozzájárultak a kézirat alakításához! A kutatást az InSPIRES H2020 (ID: 741677) támogatta.

Irodalomjegyzék

Bandukda, M., Singh, A., Berthouze, N., Holloway, C. (2019): Understanding experiences of blind individuals in outdoor nature. In: *Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* 1–6. https://doi.org/10.1145/3290607.3313008

Ballantyne, R., Packer, J. (2011): Using tourism free-choice learning experiences to promote environmentally sustainable behaviour: the role of post-visit 'action resources.' *Environmental Education Research* 17(2): 201–215. https://doi.org/10.1080/13504622.2010.530645

Bell, S. L. (2019): Experiencing nature with sight impairment: Seeking freedom from ableism. *Environment and Planning E: Nature and Space* 2: 304–322. https://doi.org/10.1177/2514848619835720

Brunes, A., Heir, T. (2020): Visual impairment and depression: Age-specific prevalence, associations with vision loss, and relation to life satisfaction. *World Journal of Psychiatry* 10: 139–149. https://doi.org/10.5498/wjp.v10.i6.139

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., White, P. L. (2021): Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM – Population Health* 16: 100934. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934

Gomes, A., Eusébio, C. (2023): Empowering people with visual disabilities through rural tourism: the benefits of nature activities and how the various travel constraints can be overcome. *Tourism Recreation Research* 48: 940–954. https://doi.org/10.1080/02508281.2023.2221071

Dúll, A., Dósa, Z. (2005): A természeti környezet – környezetpszichológiai megközelítésben. *Tájökológiai Lapok* 3(1): 19-25. https://doi.org/10.56617/tl.4506

Mackay, C. M. L., Schmitt, M. T. (2019): Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology* 65: 101323. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323

Macpherson, H. (2009). The intercorporeal emergence of landscape: Negotiating sight, blindness, and ideas of landscape in the British countryside. *Environment and planning A*, 41(5): 1042–1054. https://doi.org/10.1068/a40365

Mayring, P. (2021): *Qualitative Content Analysis: A Step-by-Step Guide*. Sage Publications Ltd., 240 p.

Málovics, G. (2019): Tudás létrehozása társadalmi hatással karöltve: a részvételi akciókutatás (RAK) megközelítése. *Magyar Tudomány* 180(8): 1147–1157. https://doi.org/10.1556/2065.180.2019.8.5

Moriggi, A. (2022): An Ethos and Practice of Appreciation for Transformative Research: Appreciative Inquiry, Care Ethics, and Creative Methods. In: Franklin, A. (ed.): *Co-Creativity and Engaged Scholarship: Transformative Methods in Social Sustainability Research.* Springer International Publishing, Cham, pp. 131–164. https://doi.org/10.1007/978-3-030-84248-2_5

Nind, M. (2014): *What is inclusive research?* Bloomsbury Academic, London, 128 p.

Nyman, S. R., Dibb, B., Victor, C. R., Gosney, M. A. (2012): Emotional well-being and adjustment to vision loss in later life: a meta-synthesis of qualitative studies. *Disability and Rehabilitation* 34: 971–981. https://doi.org/10.3109/09638288.2011.626487

Raffay, Z., Gonda, T. (2020): Az akadálymentes turizmus innovatív jó gyakorlata. *Modern Geográfia* 15: 1–14. https://doi.org/10.15170/MG.2020.15.04.01

Rokach, A., Berman, D., Rose, A. (2021): Loneliness of the blind and the visually impaired. *Frontiers in Psychology* 12: 641711 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641711

Shaw, B., Coyle, A., Gatersleben, B., Ungar, S. (2015): Exploring nature experiences of people with visual impairments / Vivir la naturaleza con una discapacidad visual. *PsyEcology: Bilingual Journal of Environmental Psychology* 6: 287–327. https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1026086

Siu, K. W. M. (2013). Accessible park environments and facilities for the visually impaired. *Facilities*, 31(13): 590–609. https://doi.org/10.1108/f-10-2011-0079

Small, J., Darcy, S., Packer, T. (2012): The embodied tourist experiences of people with vision impairment: Management implications beyond the visual gaze. *Tourism Management* 33(4): 941–950.

Smalley, A. (2019): *Nature Narratives guidance launched. Sensing Nature.* Supporting multisensory visitor experiences at natural heritage settings – Audio description and access guidance for staff and volunteers. Online tájékoztató. https://sensing-nature.com/news/nature-narratives-guidance

Teixeira, A., Gabriel, R., Martinho, J., Santos, M., Faria, A., Oliveira, I., Moreira, H. (2023): Pro-environmental behaviors: Relationship with nature visits, Connectedness to Nature and physical activity. *American Journal of Health Promotion* 37: 12–29. https://doi.org/10.1177/08901171221119089

Weiler, M., Whiting, A., Sajid, W., Dewan, N., Dutta, T. (2024): Accessibility of national parks and other natural protected areas for people with disabilities: a scoping review of the academic literature. *World Leisure Journal* 1–28. https://doi.org/10.1080/16078055.2024.2413069

Whitburn, J., Linklater, W., Abrahamse, W. (2020): Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1): 180–193. https://doi.org/10.1111/cobi.13381

World Health Organization (2023): *Vision impairment and blindness*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment

Xian, Z., Nakaya, T., Liu, K., Zhao, B., Zhang, Junhua, Zhang, Jiao, Lin, Y., Zhang, Jinguang (2024): The effects of neighbourhood green spaces on mental health of disadvantaged groups: a systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications* 11: 1–19. https://doi.org/10.1057/s41599-024-02970-1

Internetes források:

http1: EASPD (2024) – Towards Human-rights based Mental Health and Psychosocial Support Services across Europe. https://easpd.eu/resources-detail/easpd-innovation-awards-2024-mental-health-and-psychosocial-disability-services/

http2: Natural England (2023) – JP050 Creating More Accessible Green & Blue Spaces: Understanding the experiences of people with visual impairments that visit green and blue spaces. https://publications.naturalengland.org.uk/publication/6281542247383040

http3: MVGYOSZ (2025): Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége. https://mvgyosz.hu/

http4: European Commission (2021): Empowerment through inclusion: The European Commission's strategy for persons with disabilities. https://transition-pathways.europa.eu/policy/empowerment-through-inclusion-european-commissions-strategy-persons-disabilities

http5: https://www.knp.hu/hu/hirek/latasserultek-kirandultak-a-peszeri-erdoben-281

http6: https://sensing-nature.com

http7: https://www.nature-without-barriers.eu/hu/j%C3%B3-p%C3%A9ld%C3%A1k-%C3%A9s-gyakorlatok.html

http8: https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm

http9:https://www.interregeurope.eu/good-practices/tourist-paths-for-persons-with-visual-impairment-in-podkarpackie-region?utm_source=chatgpt.com

http10:https://finland.fi/life-society/nature-is-for-everyone-finland-adds-to-accessibility-at-national-parks-and-nature-areas/

Függelék

A cikkhez tartozó Függelék a folyóirat honlapján található.
1. Függelék: Interjúfonal.

Invisible Green: let birdsong be for everyone! – Improving access to nature for the blind and partially sighted

Barbara Mihók[1,2*] & Anna Mária Ballai[3]

[1]Environmental Social Science Research Group Nonprofit Ltd., Nádor u. 9, H-1051 Budapest, Hungary
[2] Institute of Ecological Economics, Faculty of Economics and Business Administration, University of Szeged, Kálvária sgt. 1, H-6722 Szeged, Hungary
[3]Association of the Blind and Visually Impaired of Csongrád-Csanád County, Bocskai u. 11, H-6721 Szeged, Hungary
[*]E-mail: mihok.barbara@essrg.hu

For blind and partially sighted individuals, experiencing nature is often difficult to access, even though it would be particularly important for their mental well-being. Our participatory research project *Invisible Green* aimed to explore how nature experiences can be made more accessible and meaningful for people living with vision loss. Through a collaborative design, the study employed qualitative interviews, focus group discussions, and field trips. The results highlight that nature can be perceived through all our senses, and provides a deeply personal and rich experience. A safe and inclusive social environment, alongside the opportunity to experience autonomy, is crucial for the blind and partially sighted. Inclusivity and access are supported not only by physical and infocommunicational tools but also by removing „attitudinal barriers": cultivating an empathetic, open mindset, encouraging mutual learning, and developing assistance protocols within the relevant institutions.

Keywords: mental well-being, accessibility, ecotourism, equal opportunities, attitude change

Beérkezett/Received: 2025. 05. 16.
Javítás után beérkezett/Received in revised form: 2025. 09. 04.
Elfogadva/Accepted: 2025. 09. 15.
© A Szerzők/The Authors, 2025
Ez egy szabad hozzáférésű cikk, amely a Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) licenc alatt jelenik meg./This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).