



TEGYÜNK AZ IDŐSKORI ELMAGÁNYOSODÁS ELLEN!

Ma már nem szeretnék egyedül maradni azok a nők és férfiak sem, akik a 40-es, 50-es vagy 60-as éveikben veszítették el a társukat. Hol és hogyan ismerkednek ők, és milyen nehézségekkel kell szembenézniük?

◆ A 60-as éveiben járó *Terike* 13 évig volt egyedülálló. Ez alatt az idő alatt a munkájában találta meg az örömet, szórakozni nem nagyon járt, inkább a barátnőivel kirándult és nyaralt, végül egy véletlen folytán ismerte meg a párját. Neki azért volt nehéz a párkeresés, mert korábban rossz tapasztalatokat szerzett, és félt egy új kapcsolattól. Az új párjával sokat beszélgetett, elmesélték egymásnak az élettörténetüket, és úgy érezte, hogy hasonló problémákkal küzdöttek eddig – ennek a felismerésnek a hatására kezdett el bízni a férjében. „*Jólesik az embernek, ha tartozik valakihez*” – mondja.

Tolner-Pozsonyi Gabriella, az Egyedülálló Lehetőség Napjának főszervezője problémának látja, hogy sokan az ideális partnert keresik, pedig inkább arra kellene törekedniük, hogy ők maguk váljanak ideális partnerré. A rendezvényen nagy az érdeklődés a férfiak és nők különbségei iránt, sokan kérdezik, hogy mitől nő a nő és mitől férfi a férfi, illetve többen azt akarják megtudni, hogy mit kell tenniük azért, hogy társra találjanak. Gabriella azt tanácsolja az egyedülállóknak, hogy csinálják, amit egyébként is: foglalkozzanak a hobbiikkal. Aki például szeret kirándulni, menjen el egy természetjáró társaságba, és próbáljon meg ott párt találni, hiszen akkor már lesz egy közös érdeklődése a társával. Az, hogy valaki használja-e párkeresésre az internetet, nem életkor, hanem hozzáállás kérdése: vannak, akik ódzkodnak tőle, mások nem.

Azoknak, akik nem vonakodnak tőle, jó lehetőség lehet a párKatt.hu, a katolikus párkereső oldal. Az oldal vezetője, *Krúdy Zsófia* azt mondja, hogy például sok özvegyember talált már társra az oldalon. Az 50 fölötti férfiak általában

fiatalabb nőket keresnek, akivel még lehet családot alapítani, végül mégis a saját korosztályukból találnak valakit, mert vele jobban megértik magukat. Annak, akinek már volt társa, könnyebb elhinnie, hogy szerethető, hogy valaki olyanak fogadja el, amilyen. Aki még nem élt párkapcsolatban, annak ez nehezebben megy, de az egyház nagyon sokat segíthet, hiszen ott a hívők megélik azt, hogy őket Isten ilyenek teremtette és ilyenek szereti.

Hámori Kriszta családterapeuta szerint sokan úgy gondolják, hogy az ember egyszer házasodik; ha egyedül marad, őrizze meg ennek az emlékét, és maradjon a halál után is hűséges – ezért nem is keresnek párt. Pedig nagyon fontos lenne, hogy ha új párt nem is, de legalább barátokat találjanak, különben elmagányosodnak. A nyugdíjas éveikben sokan azt élik meg, hogy haszontalanok, nem tudják kitölteni a napjaikat értékes, hasznos tevékenységgel. Ha nem keresnek párt vagy társaságot, a feleslegességérzés miatt könnyen depresszióssá válhatnak, amiből aztán nehéz kijönni. 60–70 évesen azért is magányosodnak el sokan, mert rossz az egészségügyi állapotuk, alacsony a nyugdíjuk, nem tudnak például utazni.

A szakember azt javasolja az idős generációnak, hogy ha fiatal vagy középkorú éveikben érezték már, hogy milyen jó együtt lenni valakivel, akkor idézzék fel ezeket az alkalmakat, például a mulatságos perceket, a jól sikerült családi ünnepeket vagy azokat a napokat, amikor sportolni, kirándulni, színházba mentek a barátaikkal. Ha egyszer megélték ezt hasznosnak és jónak, akkor miért ne sikerülhetne másodszorra is? ◆

A cikk a Magyar Katolikus Rádió Életre-Való című műsorának augusztus 29-én elhangzott adása alapján készült. Szerkesztő: Varga Edit.

Kitartok melletted
egészségben-betegségben

míg a halál
el nem választ.

4 emberből 3 olyan
betegségben hal meg*,
amely szűrővizsgálatokkal
megelőzhető lett volna.

médiaunió
rajtad is múlik!

www.4bol3.hu

*A vezető halállokokat figyelembe véve.



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2018

A CSELEKVÉS DÍJA



FELISMERED A JÓSÁGOT? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

Október 4-től megújult kategóriákban
jelölhetsz a díj honlapján.

A díj a szociális területeken kiemelkedő és
példaértékű munkát végző szervezeteket,
valamint önkéntes segítőket és közösségeket
keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2018. JANUÁR 31.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES