



AMI PÓTOLHATÓ, ÉS AMI NEM

Különleges képesség, ha valaki rövid idő alatt is rá tud hangolódni a másik emberre, és igazi figyelemmel benne tud lenni a pillanatban. Fontos tulajdonsága ez a dolgozó anyáknak és az elfoglalt államtitkároknak. Így lehet egy interjút egy tízperces autóút és egy sajtótájékoztató előtti negyedóra összevonásával abszolválni. *Novák Katalin* államtitkárral beszélgettünk a sofőr mögött és a joggal türelmetlen munkatárs előtt, akitől ezúton is elnézést kérek az ötperces hosszabbításért.

♦ – **Egy rendezvényen, ahol a családbarát munkahelyeket díjazták, egy ezzel kapcsolatos gyerekkori élményedről meséltél, amely sokat elmond számomra a család alkalmazkodóképességéről...**

– Amikor kicsik voltunk a bátyámmal, orvos szüleink nagyon sokat dolgoztak, ezért gyakran vittek minket magukkal. Előfordult, hogy amíg apu beteghez ment, mindannyian elkísértük, és addig a játszótéren játszottunk. Ha anyu a sportorvosinak becézett rendelőintézetben délelőtt rendelt, reggel apu készítette a kakaót – mindig több cukrot tett bele, mint anyu, és ő fonta be a hajamat is, neki jobban hagytam, mert kevésbé húzta. Tudta, hogy én a zsömlét szeretem, a bátyám a kiflit, vele is megvoltak a reggeli rituáléink. Ha nem kellett anyunak a kórházba is menni operálni, olyankor korán végzett, ezért átmentünk hozzá a rendelőbe – 200 méterre volt az iskolától –, és ott vártuk meg. Volt a fül-orr-gégészeti rendelőben egy szekrényvel elválasztott kis rész, ott ültünk csöndben, tudtuk, hogy ha az asszisztens nő hátrajön, akkor a betegnek föl fogják szűrni a fülét. Néha két beteg között kiszaladhattunk recepteket pecsételni, azt nagyon élveztük, de vizsgálat alatt nem volt szabad beszélgetni, mert kiderült volna, hogy ott vagyunk. Ilyen volt akkor egy „családbarát munkahely”.

– **Elég fegyelmezett gyerekekre vall ez a történet...**

– Következetesen, szerető szigorral neveltek minket, emiatt rendkívül hálás vagyok ma is. Soha nem éreztük, hogy ellentét lett volna a szüleink között a nevelési elveikkel kapcsolatban, azt persze nem tudtuk, hogy zárt ajtók mögött zajlott-e vita. Később is inkább vicces jeleneteket osztottak meg velünk. Emlékszem, nagyon szerettem a szerencsejátékokat, a borítékos sorsjegy volt a gyengém. Párszor nyertem, ezért azt gondoltam, hogy én nagyon szerencsés vagyok. Eleinte Szegeden nem is lehetett kapni, és ha Pesten jártunk, én mindig ezt kértem. Egyszer leküldtek a szüleim 100 forinttal, ami akkor nem is volt kevés pénz, hogy javíttassam meg a bátyám táskáját. Zárva volt a javító, ellenben volt az utcán egy sorsjegyárus... Elkezdtem játszani. Tizenegy-tizenkét éves lehettem, és felnőtt fejfel nem is értem, hogy az árus hogy nézhetne végig, hogy gyerekként mind a 100 forintot eljátszom. Ahogy sorra bontottam ki a „Nem nyert” borítékokat, egyre inkább az volt az egyetlen esélyem, hogy majd a következővel visszanyerem, amit elvesztettem. Amikor rádöbbentem a veszteségre, zokogva mentem hazafelé a korzón. Egy bácsi meg is állított, hogy mi a baj, sőt, azt mondta, odaadja a száz forintot, csak hagyjam abba a sírást.



”

MA MÁR TUDOM, HOGY A LELKIISMERET- FURDALÁST A GYERMEKEL EGYÜTT SZÜLI AZ EMBER.

Talán azt hitte, otthon bántani fognak, azért zokogok annyira. Éreztem, hogy a felajánlott pénzt nem lehet elfogadni. Otthon aztán jól leszidtak, évekkal később pedig elmesélték, hogy alig bírták ki nevetés nélkül, amikor az ajtóban könnyek közt bejelentettem, hogy eljártszottam a száz forintot. Nálunk mindenben egyértelműek voltak a határok, még ha a szüleink sok dologban különböztek is. Apuval lehetett igazán nagyokat játszani, anyu pedig a cselekvő szeretetet képviselte, aki csinálja, szervezi a dolgokat.

- Melyik mintát sikerült átvenni szülőként?

- A férjemmel mi is igyekszünk következetesen, határok kijelölése mellett nevelni a gyerekeket. Szerencsére a lényeges pontokban teljesen hasonlóan gondolkodunk. Ami engem illet, a nevelésben, én anyu és apu módszereit ötvözöm, azt hiszem. Nagyon igyekszem, hogy minőségi időt tölthessek a gyerekekkel. Hat évig otthon lehettem velük, ezért nagyon hálás vagyok, ezt semmiért nem adnám. Úgy érzem, hogy erős bázist tudtunk kiépíteni, és ez a szilárd alap kibírja az ínséges időszakokat is, amikor kicsit kevesebb időnk van egymásra. És nagyon élvezem, hogy esténként még fontos nekik, hogy odabújok hozzájuk.

- Azért nem mindenben tudjuk szülőként az otthoni mintákat követni. Például a médiahasználatban nagyon sokat változott a világ.

- A mi gyerekkorunkban még újszerű volt a tévé, ezért esténként néztük, de nem volt túl nagy választék, és nem is helyettesítette a szabad játékot. Ma viszont már akkora a kínálat, hogy mi a gyerekeinknek nem

nagyon engedték meg a tévénézést, nem is volt készülékünk. Az internettel való találkozás már nem ilyen egyértelmű kérdés, készség szinten mi is megtanítottuk a használatát, persze nem két éves korban, mert bár nagyon aranyos egy pici, ahogy az érintőképernyőt kezeli, meggyőződésem szerint ebben az életkorban ennek semmi pozitív hozadéka nincs. Szerencsére, a gyerekeinket nem varázsolja el túlzottan a mobiltelefon sem, igaz, nem is kaptak túl hamar, tíz percig nyomkodják, aztán inkább elővesznek egy könyvet. És ahogy ma már természetes, hogy gyerekülésbe ültetem az autóban a gyereket, vagy sisakot adok rá biciklizéskor, annak is természetesnek kell lennie, hogy szülői szoftverek és kontroll nélkül nem engedem őket a netre, hiszen az körülbelül olyan, mint ha kiküldeném biciklizni a hatsávós autópályára.

– Pályakezdőként könnyű volt a döntés, hogy elérkezett a gyerekvállalás ideje?

– A diplomáciában dolgoztam, két éve voltam a Külügyminisztériumban, külszolgálatra készültem. Úgy élttem meg, hogy a családalapításért lemondok az előrelépési lehetőségekről. Politikai szempontból szerencsés időszak volt, mert ellenzékben voltunk, éppen ez alatt született mindhárom gyermekünk. De maga a döntés, hogy munka vagy gyerek, nem volt könnyű. Sokan mondják, hogy utólag semmit sem bántak meg, rám ez nem feltétlenül igaz. Ádám 20 hónapos korában visszamentem négy órában dolgozni, mert szellemi kihívásokra vágytam. Ő ugyan élvezte a bölcsit, én viszont nagyon szenvedtem, mert azt éreztem, hogy sem itt nem tudom megállni a helyem, sem ott. Volt, hogy zokogtam a villamoson, mert féltem, hogy nem érek oda időben a gyerekért. Ez akkor mindennapos frusztráció volt. Persze, ma már tudom, hogy a lelkiismeret-furdalást valójában a gyermekkel együtt szüli az ember.

– Főnökként el lehet mindezt mondani a fiatal kolléganőknek?

– Még a nagyon közeli kolléganőknek is elmondom, hogy bármekkora érvágás is nekem, hogy elmennek, mi valahogy majd pótoljuk őket, de a gyerekek mellett töltött korai évek elmulasztrása pótolhatatlan. Mi, anyák veszítünk a legtöbbit azzal, ha kihagyjuk. Ez az én tapasztalatom és meggyőződésem. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy mindenkinek meglegyen a szabad döntése a maga élethelyzetében. Van olyan, akinek az tesz jót,



ha korábban visszatér a munkahelyére, akkor ebben kell őt támogatni. Ha pedig valaki hosszabban kimaradna, biztosítani kell, hogy ne érezze azt, hogy nincs visszaút. Az apáknak is nagyon fontos, hogy ilyenkor többet tudjanak jelen lenni. Szerencsére olyan munkahelyi környezetben dolgozom, ahol erre oda tudunk figyelni. És nemcsak a gyerekszületés fontos esemény, hanem sokszor hoz az élet olyan kihívásokat, akár egy betegséget vagy költözést, ami több figyelmet igényel. A családi élet soha nem lineáris. Aki például az idős, demens szüleiről gondoskodik évek óta, annak még az a sok feltöltődést nyújtó élménye sincs meg, mint mondjuk egy pici baba gondozásánál, fejlődésénél. Igyekszem ezekre figyelni a munkahelyen, de a többiekre is számíthatok, figyelmeztetnek, ha valaki éppen nehezebb életszakaszban van. Hajlamosak vagyunk elfelejtkezni például az egyedülálló fiatalokról, akiknek idő és lehetőség kell, hogy megtalálják az életük párját. Ha mindig azt várjuk, hogy ők vigyék az estéket, az iskolaszüneti napokat, hétvégéket, ünnepeket, akkor talán soha nem is lesz családjuk. Egymásra figyelő, tekintettel lévő közösségekre van szükség – az élet minden területén.



HA MINDIG AZT VÁRJUK, HOGY AZ EGYEDÜLÁLLÓ, FIATAL KOLLÉGÁK VIGYÉK AZ ISKOLASZÜNETI NAPOKAT, HÉTVÉGÉKET, ÜNNEPEKET, AKKOR TALÁN SOHA NEM IS LESZ CSALÁDJUK.

– Ez a figyelem a főnöknek is jár?

– Több nehéz élethelyzet volt már, amikor nekem kellett váratlanul kiszakadni a munkából, és ilyenkor nemcsak a feladatokat látták el önállóan a kollégák, hanem érzelmileg is mellettem álltak, ami sok erőt adott. A szabadságot is tiszteletben tartjuk.

– Persze ehhez az kell, hogy Te is megengedd magadnak mindezt.

– Most már sokkal inkább megengedem. De nyilvánvalóan a munkaköröm a felelősségnek olyan fokával jár együtt, hogy bizonyos váratlan döntéshelyzetekben jelen kell lennem. Ilyenkor a családom is megérti, hogy nincs garantált két hét. Ezzel együtt meg tudom engedni magunknak, hogy elmenjünk nyaralni – tavaly például kempingezni – és hogy a szabadságom iskolaszünetre essen. Bizonyos dolgokhoz pedig ragaszkodom, például a gyerekeknek én sütöm otthon a szülinapi tortát, és mindig van valamilyen karácsonyi ajándék, amelyet én készítek, még ha irracionálisan sok órát és éjszakát ölök is bele.

– Idén mi volt a meglepetés?

– Most párnát subáztam mind a három gyereknek, tavaly sálát, sapkát kötöttem, van plüssállatuk, amit én varrtam. Ezt a szokást is nyilván otthonról hoztam, mi is sok saját készítésű ajándékot kaptunk, anyu sokat kötött nekünk, és emlékszem, apu egyszer készített egy mini tanyát, még gémeskút is volt benne. A mi gyerekeink is nagyon értékelik ezeket, és lelkesen beálltak az ajándékkészítők sorába.

– A kreatív kézimunka továbbképzést is igényel?

– Van, ami gyakorlást igen, de kötni például régóta tudok. Mielőtt az első gyerekünk született, a férjemnek éppen egy kardigánt kötöttem nagyon vékony fonalból, apró szemű kötéssel. Január 4-re voltam kiírva, és még nem volt kész a kardigán, végül meg is vártam a nyolcadikát, amíg kész nem lett. Este befejeztem a kötést, reggel mentünk szülni.

– Ez a tudatosság a munkabeli kihívásokra is igaz? Amikor például egy szakmai előrelépésre van lehetőség, okoz vívódást, hogy vajon itt van-e az ideje?

– Még csak hét év telt el azóta, hogy visszatértem a hivatali munkába, ez idő alatt nagyon komoly kihívások elé állított a Jóisten, sorban jöttek a feladatok. Mindig fontos szempont volt, hogy értelmes feladat-e az, amit kapok, és vajon van-e annak hozzáadott értéke, ha azt én látom el. Közben váratlanul pozitív tapasztalatként éltem meg, hogy a gyerekeink, akik ma 9 és 14 év közöttiek, fontosnak tartják, amit csinálok. Persze, azt én is megkapom, hogy „Miért nem vagy itthon?“, ami nem könnyű, de ezt rengeteg szülő megéli időnként, hiszen sokan dolgoznak nagyon sokat.

– A FIDESZ-alelnökség vállalása mellett milyen érvek szóltak?

– A FIDESZ Magyarország, sőt, mondhatom, hogy Európa legerősebb politikai közössége, nagyon izgalmas, hogy mitől tud működni 30 éve. Sőt, nemcsak működni, hanem perspektívát adni, erősödni. Megtisztelő volt miniszterelnök úr megkeresése, amikor elmondta, hogy számítana rám alelnökként. Abban bízom, hogy az eredményekhez személyesen is hozzá tudom tenni a részemet. Elmondtam, amikor megválasztottak, hogy nőként az is foglalkoztat, hogyan lehetne ez a közösség még inkább családbarát. Jó, ha jelen van a női látásmód, és az is fontos, hogy a fiataloknak tudjunk olyan életutat mutatni, amely példa arra, hogy a nők család mellett a munkájukban is lehetnek eredményesek. A kettő nem gyengíti, hanem erősíti egymást. Hiszen mi, nők is nagyon sokat tanultunk, és megvan bennünk a vágy, hogy előbbre vigyük a dolgokat a saját területünkön. Nem a kvótákban látom a megoldást, hanem a rátermettek támogatásában. Ha egy feladatra találunk két egyformán alkalmas jelöltet, megtehetem, hogy a tehetséges nőnek is megadom az esélyt, hogy bizonyítson. A férfiaknak ma még úgyis többen kedveznek. ♦



SZÖVEG –
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

APA, ANYA MEG ANGLIA

Anyukám tanár, és sose akart külföldön élni. Kicsi kora óta úgy képzelte, hogy Magyarországon tanítgatja magyar nyelvre a gyerekeket a gimnáziumban, amíg meg nem öregszik. Apukám viszont hat idegen nyelven beszél, és több külföldi országban is tanult már, de sosem akart tanítani. Ehelyett Anya itthon főz meg pelenkáz, Apa egy gimnáziumban tanítja a gyerekeket, és mindnyájan Angliában élünk – ráadásul egyre boldogabban. Hogy lehet ez? Néha mesélnék róla.

◆ Az egész azzal kezdődött, hogy Apa és Anya végig ugyanarra az egyetemre jártak – csak Apa néha elugrott egy időre Hollandiába, Németországba, meg nem is tudom, még hova. Szerintem ezért volt, hogy egész idő alatt elkerülték egymást. Tiszta csoda, hogy végül mégis találkoztak, mert Anyának már csak valami írást kellett megcsinálnia, és alig jött ki a szobájából, Apa meg vizsgázott, és utána megkapta a papírt, hogy angol-latin-ógörög szakos, mehet is haza. Sőt, már azt is tudta, hogy nem haza megy, hanem Angliába, hogy doktor legyen, mert egy Cicero nevű ember akar jó alaposan megvizsgálni. Csak még az nem derült ki, hogy megkapta-e azt a pénzt, amit ösztöndíjnak hívnak, és ami azért kell, mert drága dolog a sok tanulás.

Akkor történt, hogy összefutott Anyával. És egész estig beszélgettek, és akkor már annyira nem is akart Angliába menni... Szerencsére nem is mehetett, csak egy évvel később. Így ismerkedtek meg egymással.

Egy év múlva aztán Apa elment Londonba. Cicero után kutakodott meg bolti eladó volt – mert az ösztöndíj nem volt elég. A nyári szünetben feleségül vette Anyát, aztán jött is vissza. Csak a következő évben maradt otthon, mikor megtudta, hogy kisbabájuk lesz – mert rá nem tudott volna vigyázni olyan messziről.

Ágó Magyarországon született, és mikor féléves lett, Apa levelet kapott, hogy ha hamarosan nem megy vissza Angliába, akkor többet már nem is mehet.

Csakhogy Apa nem akarta egyedül hagyni Anyáékat. Meg azt sem, hogy minden odavesszen. Ezért eldöntötték, hogy mind a hárman kiköltöznek, hadd csinálja meg Apa, amit elkezdett. És úgy is lett – kivéve, hogy négyen költöztünk, mert addigra már én is ott karatézta a pocakban.

Én már itt születtem. És Dani és Lenke is. Apát azóta doktornak hívják, és egy könyvet is írt. Anya meg minket tanít magyarul, amíg meg nem öregszik.

– Miért nem költöztünk még vissza Magyarországra? – kérdeztem egyszer.

– Próbálunk – mondta Apa –, de eddig még nem sikerült.

És mikor a kicsi hógunk megszületett, Anya azt mondta, hogy kezd értem, miért nem.

– Lenkének jó helye van itt – magyarázta.

Nekünk meg jó helyünk van Lenke mellett, és már senkit nem érdekel annyira a költözés.

Lenke Down-szindrómás. De szerintem ez nem fontos. Mint ahogy az sem, hogy melyik országban élünk. ◆



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBE

„EZ A NAP LEGSZOMORÚBB HÍRE”

A fenti címmel jelent meg cikk az egyik internetes újságban. Mielőtt valaki rákattint, bizony átfuthat az agyán megannyi szörnyűség; a hármassikrek szülése után elhalálozó édesanya, a felrobbantott templomban jajgató sebesültek és túlélők, a megannyi népirtás Mianmartól a Szentföldre, a bombázások Szíriában.

♦ Van, aki a betontömbök védelmében megtartott karácsonyi vásárra, a hatalmukkal visszaélő kéjszóvár férfiak zaklatására asszociál. Nekem az a jelenet jutott eszembe, amelynek szombat délutáni sétánk alkalmával voltunk tanúi: egy családi ház előtt fiatal nő magyarázta egy Suzukiban ülő fiatalembernek, hogyan kell elaltatni a gyerekülésbe bekötött, másfél év körüli kislányt. Még megállapodtak benne, hogy másnap hány órára kell visszatérni a kislánynak (ezen évődtek egy keveset: „Mi van, ha nem hozom vissza?” „Kitekerem a nyakadat!”), aztán az autó elhajtott.

Mindezek után a legszomorúbb hír az volt, hogy egy dániai állatkertben két idős medvét végleg elaltattak, „mert az állatok már alkalmatlanok voltak a szaporodásra, a kifutójuk sem volt már megfelelő számukra, átadásuk más állatkertnek pedig csak elvette volna a helyet genetikailag értékesebb medvék elől”.

Miközben egyfelől hangos és harcos médiumok és véleményvezérek arról beszélnek, hogy az embernek, az egyénnek mi mindenhez van joga, és gázoljon át bármin saját önmegvalósítása és boldogsága érdekében, másfelől – nemritkán ugyanezek a csoportok – azt a nézetet is népszerűsítik, hogy nem az ember a legfontosabb, sőt, olykor kifejezetten káros a világ,

a természet, a Föld számára. Nagyon szeretik az efféle mondatokat: „Egy emberben sem bízom meg úgy, mint a kutyámban.” „Az állatok sokkal jobban szeretik a gazdájukat, mint némelyik ember a másikat.” „A világ sokkal jobb hely lenne az ember nélkül.”

Pedig valójában, ha nem lenne ember, aki megértse, felfogja és méltányolni tudja a teremtett világ szépségeit, akkor ugyan mi értelme lenne az egésznek? A lenyűgöző természeti látványok, a tápláléklánc szolgáló élőlények mind az embert szolgálják, aki képes ezt méltányolni.

Jártunk egy csodálatos szlovéniai cseppkőbarlangban. Valaki megjegyezte, hogy a sok turista miatt esetleg károsodhatnak az évmilliók alatt kialakult gyönyörű formák, tulajdonképpen el kellene zárni a tömegek elől, hogy megmaradjon olyanok, amilyenek volt. Csakhogy ha senki sem látja és értékeli, ugyan mi értelme? Mi értelme volt évmilliókig a fantasztikus cseppkőeknek, ha nem akadt szem, amelyik észrevegye őket?

Gonoszság esztelenül pusztítani a világ megannyi csodáját, de legalább ekkora butaság volna azt mondani, hogy ne is használjuk. Maga a természet sem örülne ennek, mivel nélkülünk az egész olyan lenne, mint egy zseniális színházi előadás nézők nélkül. ♦

CSALÁD SZÜLETIK!

A családi közösséget élvezni nemcsak csodálatos élmény, de bizonyítottan egészséges. A családos emberek hosszabb ideig és jobb testi-lelki állapotban élnek. Új sorozatunk a család élepszakaszairól és annak örömeiről, problémáiról szól. Első részében a kezdetekről lesz szó, arról, amikor férfi és nő kölcsönös elköteleződésén alapuló döntésével megszületik a család.

- ◆ Miként a lakásból otthont varázsolunk, úgy tesszük évek sora alatt szerető, harmonikus közösséggé a családot, amelynek alappillérei a „női” bölcsesség és a „férfi” állhatatosság. Jó párkapcsolat nélkül nem létezhet megfelelően működő család. Mi a titka? Nem adhatunk erre receptet, azonban pszichológiai ismereteinket segítségül hívhatjuk a buktatók elkerüléséhez.

EGY TEST – EGY LÉLEK

Zsófi és Péter a húszas éveikben járnak, szépek, fiatalok, tele lelkesedéssel és hittel a kiteljesedő jövőben. Szerelmesek, úgy érzik, egymásban megtalálták igaz párjukat. Testileg vonzódnak, belső tulajdonságaikban értékesnek látják a másikat. Jelenleg nem léteznek számukra a külvilág, boldog összeolvadásban, időtlenül léteznek. A másik jelenti a mindenséget. A közötük lévő összhangot örökkévalónak élik meg. Legyintenek a tapasztaltabbak figyelmeztetéseire, kinevetik a vészmadarak károgását.

Miért jó mégis ébernek lenni?

A feloldódás félelme

A teljes összeolvadás édes élménye akár félelmetes is lehet azoknak, akik nem rendelkeznek elég erős énnel. Szoronghatnak attól, hogy a másik bekebelezze megsemmisíti identitásukat, és elvesznek a kapcsolatban. Ilyenkor a gyengébb fél lezárhat párja előtt, aki áthatolhatatlan falnak vagy szögcsődrótnak érzékelheti ezt a határvonalat, így az átjáró felkutatására tett parttalan próbálkozást követően kénytelen eltávolodni.

Harc az irányításért

A félelemnek egy másik megnyilvánulási módja, amikor a pár folyamatos harcot vív egymással az irányító szerepért. A saját elvárásait állandóan demonstráló tagok konfliktusból konfliktusba menekülnek egymás valódi megismerése helyett. Az intenzív veszekedések keltette feszültséget nemritkán szexszel vezetik le. Amíg ez a forgatókönyv működik, a hullámvasútszerűen robogó viszony is fennmaradhat.

Csak az enyém vagy!

A bizonytalan tag, ha átesik a ló másik oldalára, társát személyiségével elárasztva, szabadságától megfosztva, birtokának vagy saját részének tekinti. Mindenről hasonlóan kell gondolkodnia, ugyanazt kell éreznie, nem lehetnek külön útjai. Egy harmadik személlyel létesített szoros viszony is rettegést okozhat a sérült emberben – legyen az szülő, testvér, barát, előző szerelem. A mardosó féltékenység utat törve magának szétzilálhatja a bimbózó kapcsolatot.

Bizonyos mértékben természetes torzítása az észlelésnek, hogy arra figyelünk, ami hasonló és összeköt bennünket. Azonban vigyáznunk kell a másik énhatárainak tolokodó átlépésével, mert könnyen a Romulus építette falakat lebecsülő Remus szomorú sorsára juthatunk!



KIJÓZANODÁS ÉS MEGISMERÉS

Zsófi és Péter számára az áhított szerelem nem tart örökké ebben a formában. A romantikus lángolás azonban hosszú évekre elegendő érzelmi üzemanyaggal láthatja el a párt a kritikussabb életszakaszokra. Egészen idős korban is emlékezni fognak a közösen átélt kalandokra és élményekre, legyen az egy koncert, tánc, pezsgős vacsora vagy bungee jumping. Éppen ezért ezt a fázist vétek lenne kihagyni, bár ha racionálisan tekintjük, valójában a felek ilyen állapotban nem egymást látják, hanem saját vágyaik kivetülését a másikra.

ELŐBB VAGY UTÓBB ELKERÜLHETETLEN A KIJÓZANODÁS, AMI VISZONT LEHETŐSÉGET NYÚJT VÁLASZTOTTUK VALÓDI MEGISMERÉSÉRE.

Az első fázis tűzpróbája éppen abban áll, mennyire akarják valójában a társukat – saját ideáik helyett. Amint a döntés kölcsönösen a másik javára dől el, megkezdődik az igazi összehangolódás izgalmas időszaka.

Zsófi és Péter számára sok pozitív érzelem ad lendületet a közös értékrend kialakításához és az összerázódáshoz az élet számos területén. A Szentírás szavaival „megismerik” a másikat, testileg,

szexuálisan is: megtanulják, miként szerezhetnek igazán örömet kölcsönösen egymásnak. Rájönnek, milyen érzelmeket jeleznek gesztusok, mozdulatok, arckifejezések a partnernél.

Eljön az ideje, hogy találkozzanak a másik szűkebb és tágabb szociális közegével: családjával, barátaival, munkatársaival. A társaság egy része közös ismerőssé lesz, mások elmaradnak. Mindennapi kihívást jelenthet a fontos személyek véleménye, kritikája.

A PÁRKAPCSOLAT FORMÁLÓDÁSÁVAL AZ EGÉSZ SZOCIÁLIS RENDSZER ÁTALAKUL KÖRÜLÖTTÜK.

A házassággal, az összeköltözéssel végül közös nevezőt találva kell dönteniük a pénzt, háztartás-vezetést, otthonteremtést érintő kérdésekben is.

A SZAKASZT LEZÁRÓ KRÍZIS

A párkapcsolati fázisok és családi életciklusok végét az addig jól felépített, de idejétmúlt rendszer összeomlása zárja, amelyet a következő szakaszba való átlépés követ. Zsófi és Péter kezdik felismerni egymás különbözőségét és hibáit, ami kiábránduláshoz vezethet. Vajon sikerül túljutniuk a krízisen, felvállalva és megvívva a jó harcot identitásukért és érettebb párkapcsolatukért? ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



NEHÉZ HELYZETBEN A KÖNNYŰ DROGOKKAL

Sokat beszélünk arról, hogy a nevelés nem héttől nyolcig zajlik, hogy nem csak akkor kell elkezdni beszélgetni a drogokról, amikor a gyerek már kábítószerfüggő. Hogy milyen árulkodó jelekre figyeljünk, hogyan vétezzük fel a gyerekeinket valódi értékek és örömök megismerésével, a nemet mondás képességével. De vajon azokban a beszélgetésekben, amelyek magáról a kábítószeréről szólnak, hogyan lehetünk tájékozott és valóban a kamasz számára segítség jelentő szülők?

- ◆ Nehéz elkezdni a beszélgetést, amelynek egyes részleteivel a gyereked sokkal inkább tisztában van. Ha csak előkerül a drogtéma, a füvezés, legtöbbször egy legyintés a válasz: „Jaj, anya, a fű, az más!” Ilyenkor elbizonytalanodunk, mint a vizsgán, amikor a tanár belekérdez az amúgy szerintünk lelkiismeretesen megtanult anyagba: tényleg, mi is a különbség a könnyű és kemény drogok között?

AZ A FÜGGÉS, HA SEMMI MÁS NEM SEGÍT, CSAK A CIGI,
CSOKI, KÁVÉ, DROG... BÁRMI.

(CILI 16)

„Semmi az égadta világon – válaszolja **dr. Zacher Gábor** toxikológus –, ezt a különbségtételt nem ismeri a szakma. Nincs mérőszám vagy mértékegység, amit össze lehetne hasonlítani. Azt mondani az egyikre, hogy könnyű, a másakra meg hogy kemény, teljesen szakmaiatlan. A marihuána esetében ugyanúgy megjelennek a hozzászokási, az elvonási tünetek, a marihuána okozta pszichózis. Egy csomó testi és pszichiátriai betegség köthető hozzá, például a fiatalkori skizofréniában elég komoly szerepe van, és tudunk klasszikus marihuána indikálta pszichózisról, amely a THC (tetrahydrocannabinol) számlájára írható.”

Az persze köztudott, hogy terápiás céllal is használnak tudatmódosító szereket – ez nemritkán szerepel is a kamaszérvek között. „Nem mondom, hogy bizonyos pszichiátriai betegségnél nem lehet pozitív hatása – reagál a felvetésre a toxikológus –, de ez nem arról szól, hogy elmegyek a díleremhez, hogy beszerezsem magamnak az anyagot, amitől jobban érzem magam. Nyilvánvaló, hogy a mai medicina bizonyos területeken nem tudna létezni morfin nélkül, és a pszichiáter olykor használ tudatmódosító szereket, hogy kiderüljenek például gyerekkori traumák, amelyekre a beteg már nem emlékszik, de jelen pszichés állapotának oka lehet, hogy esetleg háromévesen szerelmes volt a hintalovába, vagy az oviban elvették tőle a gomba jelet. Mindez azonban orvosi ellenőrzés mellett zajlik, és még ilyenkor is benne van a pakliban, hogy egy páciensnél pánikrohamot vált ki a szer, és az egész történet negatív irányba fordul. Ezeket az anyagokat annyira sem tudjuk standardizálni, mint a vérnyomáscsökkentő szereket.”

Persze, lehetünk mi viszonylag felkészültek a vegyületekből, sokszor a személyes tapasztalat elmossa az elméletet. A mai kamaszok szülei, ha akartak volna, se tudtak volna egy marihuánás cigit szerezni, ma meg két telefon, és házhoz szállítják: „Mindenki szívja a bulikban, és senkinek nem lett még baja. Amúgy meg ez semmivel sem rosszabb, mint az alkohol” – halljuk. Ezen a ponton aztán sokszor mi magunk is belekerülünk a beszélgetésbe a saját függőségeinkkel. „Ne csodálkozzunk, ha a gyerek ezt szóvá teszi – figyelmeztet Zacher Gábor –, a szülő ugyanazért issza meg azt a sört esténként, amiért a fiatal elszívja a füves cigit. Mert jólesik, mert ellazítja, mert abban az állapotban nem kell azzal foglalkozni, hogy a főnök leszúrta, a beosztott nem figyelt

ÉN NÉHA ÍGY VAGYOK A CSOKIVAL:
HAZAMEGYEK FÁRADTAN, KIBONTOK EGY
CSOKIT, MEGESZEK EGY SORT, AZTÁN
MÉG EGYET... NAGYON GYAKORI, HOGY
A CSOKIHOZ FORDULOK.

(BORÓ 16)

rá, az úton valaki hülyén vezetett, a gyerekekkel összevesztett. Három sörtől persze nem fog berúgni vagy tombolni, csak kellemesen ellazul, elalszik a tévé előtt. Az én olvasatomban az a kettő között a különbség, hogy egy hétvégi buliban két fröccstől mosolygós, röhögcsélő, ellazult lesz a gyerek, utána jön a kontrollvesztés, és a negyedik-ötödiknél a berúgás. Egy tizenhat éves gyereknek azt mondani, hogy ne igyál, szerintem kicsit álságos, de ne legyen meg a harmadik! Húzzuk meg a határt! A kábítószer szempontjából viszont az egyedül elfogadható mennyiségnek a 0 milligrammot tartom.”

A szülő hajlamos bepánikolni, amikor kiderül, hogy a gyereke elszívott egy füves cigit, de az is tévhit, hogy aki egyszer kipróbálta, végleg elindult a lejtőn. „Ilyen nincs, a kapudrog-elmélet rég megdőlt, ez olyan, mint amikor azt mondták, hogy aki hazudik, az csal, aki csal, az lop, aki lop, az gyilkol. Ha így lenne, mindenki börtönben ülne.”

A szülők alapvetően a rendőrségi hírekből szereznek információt „drogos állapotban megszurta”, „három kiló heroint találtak nála” – ezek szélsőséges történetek. Nem tudja, mivel érveljen. Hogy beteg lesz-el?



Hallgassák meg február 9-én 11:30-kor az MR1 Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



SZERINTEM AKKOR FÜGGSZ VALAMITÓL, AMIKOR MÁR AZ KELL A BOLDOGSÁGODHOZ, ÉS ANÉLKÜL NEM VAGY EL.

(VITÉZ 18)

Meghalsz? Elvisz a rendőr? „Mindben van igazság, de ez csak a kábítószer-használók töredékére igaz. Az évi negyvenötmillió szerhasználathoz képest viszonylag kevesen halnak vagy betegednek meg. Ezért az ijesztgetés nem feltétlenül hatásos. A kérdés az, hogy a szülő vissza mer-e kérdezni, hogy mit adott a szer, mi az, amit más nem tud megadni? Ha a gyerek azt mondja, hogy »semmit, csak jót röhögöttünk, és olyan furcsa érzés volt«, akkor nem dől össze a világ. Ez nem azt jelenti, hogy drogos lett, irány a drogambulancia, elvonó, satöbbi. De eljut-e a szülő odáig, hogy tud erről kommunikálni a gyerekkel?» Zacher Gábor sokszor hangsúlyozza, hogy nagyon fontos a szilárd értékrend, a hiteles minta, a példakép, mindaz, amit az évek során a gyerek puttonyába belepakoltunk. Persze emberként nehéz mindig mindenben hiteles mintát kínálni, hiszen nem vagyunk tökéletesek. Ettől azonban még nem vesztettük el a hiteles szülő szerepét.

„Nyitott vagyok-e szülőként a változásra? Merem-e azt mondani, hogy ebben én is gyengén muzsikálok, nekem is fejlődésre van szükségem? – teszi fel a kérdéseket **Orsolics Zénó** addiktológiai coach, amikor arról kérdeztem, ő hogyan beszélt minderről a gyerekeinek. A szakember ma kamaszoknak ad tanácsot, és drogrehabilitációs központban is foglalkozik fiatalokkal, emellett pedig személyesen is érintett a függőség témában. Szerinte a kamasz nagyon jó tükör, a szülő általában épp azon háborodik fel, hogy olyat lát benne, amit nem szeretne. Amikor egy rendezvényen megkérdeztem tőle, ő hogyan mesélt saját függőségéről a gyerekeinek, és milyen életkorban, így válaszolt: „Mindig az életkorának megfelelő módon, már ovis korban kezdtem azzal, hogy apa rossz fiú volt, megváltozott, és jó fiú lett. Aztán realiztikusan hozzátettem az ő nyelvén azt, amit már megértett belőle. És azt is, hogy ma hasonló helyzetben lévő fiataloknak igyekszem segíteni. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy sok minden megváltozott azóta, amióta mi fiatalok voltunk. A heroin

például ma már nem jelent semmit a srácoknak, erről nem is érdemes beszélni. De arról igen, hogy én miért kezdtem el drogozni, mert ma is ugyanezért drogoznak a fiatalok: van egy hiány, amit be szeretnének tölteni. Rengeteg a családban felnőtt árva, az apa nélkül felnőtt kamasz.” Persze ő is kiemeli, hogy az állandó szülői figyelem sok krízishelyzetben segít, ahogy fogalmaz, „lehet, hogy arra a zenére nem vagyok igazán kíváncsi, ami a gyerekem szobájából hallatszik, de arra igen, miért tetszik az neki.”

Ahogy mondani szokták, a szenvedélybetegségnek van egy leszálló ága, ennek a mélypontján születik meg a döntés, de ez a mélypont mindenkinél más. Érdekelt, hogy nála mi volt ez. „Megélni a magányt, a szenvedést, az egyedüllétet. Azt hiszem, mindenkinél megvan ez az élmény, csak más és más »veri ki a biztosítékot«. Akkor megéreztem, hogy több az élet, mint amit eddig láttam belőle. Mintha addig kulcslyukon át néztem volna a világot a szeren keresztül, és egyszerre kinyitották volna az ajtót. Elkezdett érdekelni, hogy ebben a teljesebb világban hol a helyem, hogy ki vagyok én ebben a társadalomban.”

A kamaszszerviz.hu tanácsadójaként a legreménytelenebb helyzetekben azt tanácsolja a szülőknél: mindig kapcsolatban maradni! Karnyújtásnyira lenni, hogy ott legyünk, amikor eljön a mélypont, és a felismerés megéri a gyerekekben, hogy változtatni szeretne. „Ki kell fejeznünk, hogy »amit csinálsz, nem tartom jónak, de itt vagyok, ha szükséged van rám«.”

Pedagógusként sem egyszerű a kábítószer kérdésében hatékonyan kommunikálni. Zacher Gábor tapasztalata szerint legtöbbször még mindig az a legnagyobb baj, hogy az iskolavezetés úgy tesz, mintha a „mi iskolánkban” nem létezne kábítószer-használat. Sok drogrehabilitációs program működik, amelyet iskolai használatra fejlesztettek ki, mi most egy új kezdeményezésről számolunk be a következő oldalakon. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós forrásokból képzéseinket
és infrastruktúránkat fejlesztjük
Budapesten és Székesfehérváron.

dr. Pavlik Livia
kancellár
Budapesti Corvinus Egyetem



SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TUDAT-TÖRŐ

Drogprevenció – kicsit másképp

A világon elsőként drogprevenciós szabadulószoza nyílt Budapest XIII. kerületében az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a helyi önkormányzat támogatásával. A 14–18 éves korosztály számára kidolgozott program tartalmaz szórakozás, tanulás és csapatépítés egyszerre, ráadásul ingyenes. A helyszínt *Szedmák Eszterrel*, a XIII. Kerületi Önkormányzat Prevenciós Központjának ifjúsági referensével, a kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum szakmai társelnökével és *dr. Kapitány-Fövény Mátéval*, a SE Egészségtudományi Karának adjunktusával, a Nyíró Gyula Kórház drogambulanciájának szakpszichológusával jártuk be.



*„Volt egy híres kísérlet,
ahol az egyedül tartott
patkányok az ivóvíz helyett
mindig a kokainos vizet
választották, de amikor
betettek melljük még
patkányokat és egy-két
játékot, többségük átváltott
sima vízre. Nem kellett már
nekik a kokó...”*

- ◆ A szabadulószoza egy kábítószerfüggő ember tudatát és életét jelképezi, az elején megdöbbenő bemutatkozással egy sötétszobában, a folytatásban lépésről lépésre felépített játékmennel és a végső szabadulással. A cél, hogy a résztvevők képet kapjanak egy szerhasználó életéről.

JÁTÉK ÉLETRE-HALÁLRA

A sötétszoza ajtaja becsukódik, ezzel beléptünk egy drogfüggő fiú tudatába. Már indul is a falra vetített animáció és bemutatkozás: „Anyám nem bízta a véletlenre: szedte a gyógyszereket, piált és bagózott a terhesség alatt is. ... Csak a házasságukat akarták megmenteni a gyerekvállalással. ... Hadonásztak, kiabáltak. ... Hároméves koromban elváltak. ... Anyuhoz kerültem, de ő nem bírta. ... Néhány hónap után átkerültem faterhoz. ... Miért kezdtem el drogozni, szerencsejátékozni és piálni? ... Azt hiszem, a magány vert oda igazán. ... Találtam a sulin kívül társaságot. ... Miattuk kezdtem kipróbálni a drogokat...” – hallhatjuk Kovács Krisztián színművész hangján.



– Belépünk egy szerhasználó elméjébe, ezért is Tudat-törő a szoba neve – magyarázza dr. Kapitány-Fövény Máté. – Ahogy a résztvevők játszanak a szobában, egyre többet tudnak meg a fiú élettörténetén keresztül a kábítószerekről, azok hatásairól és a kockázati tényezőkről. A kezdeti bemutatkozás után a sötétszoba ajtájának rejtett kódját kell megtalálniuk. Ha az megvan, átjutnak a már világos játékszobába, ahol a főhős életére jellemző tárgyakkal berendezett helyszínek fogadják őket. Lépésről lépésre követik a fiú történetét úgy, hogy közben apró jeleken keresztül következtetnek a továbblépésre. Például eljutnak egy bőröndhöz, amelyet ha kinyitnak, szerhasználattal kapcsolatos kártyákat találnak bennük, ezekből megtudhatják, milyen drogok léteznek. Ki kell találniuk, hogy a srác melyiket használja, és ha rájöttek, abból következő lépésként nyílik egy szekrény, és így tovább. Folyamatosan dekódolniuk kell a jeleket. Különböző utasításokat kapnak, hol vissza kell menni a sötétszobába, hol morzetáblázatot kell keresniük. Muszáj összedolgozniuk, a csapatmunka

itt elengedhetetlen: az egyik olvassa a kódot, a többi fogadja. Mi kintről, kamerán keresztül figyeljük őket, és csak ha nagyon elakadnak, akkor segítünk egy hangszórón keresztül. A történet egyre halad előre, itt például egy karambolos autó áll, ami átvitt értelemben is törést jelez a fiú életében, mert egy gyógyító szerelem után visszaesik – ez sajnos az életben is gyakori. Az idő előrehaladtával egyre jobban megismerik a fiút a falra ragasztott információkból, a narrációból és a feladatokból. A játéktérből végül akkor juthatnak ki, ha felismerik, kinek a fejében játszódott le a történet. Három srác képe jelenik meg a lapon, és rá kell kattintani arra, akire megfejtésként gondolnak. Ha 45 percig figyeltek, rájönnek. A szabadulást egy félórás diszkusszió követi, strukturált kérdéssorral. Átbeszéljük, szerintük miért kezdett el a fiú drogozni, hogyan lehetne segíteni, megbeszéljük a neurobiológiai hátteret, a családdinamikát, az egyéni kockázati tényezőket. Hangsúlyozom, ez preventív jellegű foglalkozás, tehát ide nem a függőket várjuk, hisz rajtuk a szabadulátszoba nem segít. ➤



AMI AZ ISKOLAPADBÓL KIMARAD

A drogprevenációs előadásokon legtöbbször csak arról esik szó, milyen kábítószernek léteznek. Ha szakember nyilatkozik, elmondja a tényeket, és már le is járt a műsoridő. Amikor egy ex-droghasználó meséli el diákok előtt, hogyan lett drogos, az talán életszerűbb, de nyílt beszélgetés ott sincs, mert az iskolai közeg kontrollálja a fiatalokat. Se egy rendőr, de még a leglazább tanár előtt se fogja senki bevallani, hogy ő már drogozott. Az átlag szülő jó, ha annyit mond otthon, hogy „Idegennel ne állj szóba, fiam!”, holott ennél már sokkal többről kéne beszélni. Ez a játék viszont igazán mély nyomot hagy bennük, hosszú ideig a hatása alatt állnak.

– Fontos tapasztalat, hogy a fiataloknak nincs veszélyérzetük, nem ismernek fel kockázatos helyzeteket például egy szórakozóhelyen – ezt már Szedmák Esztertől hallom. – Soha nem tudhatjuk, mi történik egy felügyelet nélkül hagyott itallal. Ha valaki szerhez akar jutni, nem lehet biztos benne, hogy azt kapja, amit mondanak, vagy amit gondol. Ha pedig valami mást használ, annak nem ismeri a hatását sem. Innen már csak egy lépés az öntudatlan állapotban elszenvedett nemi erőszak és több más csúnya eset. Fontos, hogy már a 14–18 évesek is megtanulják a határokat. Nem szabad eljutni a teljes öntudatvesztésig, mert az életre szóló sebeket okozhat, sőt, még nagyobb tragédiát, a kábítószer nyilvánvaló negatív fizikai hatásain túl beszűkülő társas kapcsolatokat, az oktatási rendszerből való kihullást. Bőven van tehát miről beszélgetni a négy-öt fős csoportokkal. Folyamatosan aktualizáljuk a szobát, van a tarsolyunkban több feladat, amit variálhatunk. ♦

Fiatalok a Tudat-törőről:

„A szabadulószoza számomra hatalmas élmény volt. Nemcsak azért, mert most először volt ilyesmiben részem, hanem azért is, mert ritkán talál az ember mostanában olyan szabadidős elfoglaltságot, ami ennyire modern, de mégis fontos üzenetet hivatott közvetíteni. Egy ilyen tapasztalatot sokkal szívesebben és nagyobb eséllyel mesélnek el egymásnak, mintha egy tanóra keretein belül történő előadásban kapnák.” (Barbi)

„A mai fiatalok számára sokkal hatásosabb, ha vizuálisan kapják az ingereket. Egy előadás talán öt-hat percig köti le őket. Itt nekik kell továbbmenni, közben tanulnak, és meglátják a hatásokat, a károkat. Túlzás vagy sem, szerintem a fiatalok 80 százaléka a szoba után nem fogja sose kipróbálni a tudatmódosító szereket. A szoba nem megfélemlít, hanem tanít, gondolkodtat.” (Márti)

„A játék során mindenre kell figyelni, hisz a legapróbb részlet is előrébb juttat. A legizgalmasabb részs számomra az volt, amikor ki kellett találni három karakter közül, valójában kinek a fejében vagyunk.” (Réka)

„Még napokig hatása alatt álltam. Szerintem mindenképpen van visszatartó ereje. Megdöbbentő, elgondolkodtató, mindenképpen csapatépítő hatású. Jó szívvel ajánlom minden fiatalnak.” (Adri)

Helyszín: 1134 Budapest, Tüzér u. 56–58.
Jelentkezés: tudattoro.voltegyszer.com
prevencio.bp13.hu



KISBABÁT VÁRSZ? KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBÓX VÁRANDÓCSOMAGODAT
AZ  **ALMA**
gyógyszertár -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandocsomag@promobox.hu



Budapesti
SZÉKELY
Bál



PESTI VIGADÓ

2018. február 10. 17⁰⁰ óra

Szeretettel várjuk a székelyek,
tiszteletbeli székelyek és
székelyeket tisztelők jelentkezését!

A korábbi évekhez hasonlóan a bál teljes
bevételét – jótékonyági céllal – külföldi
magyar közösségeknek ajánljuk fel.

Bemutatkozik Székelyudvarhely,
fellép az Udvarhely Néptáncműhely.

A bál programja és a vacsora menüválasztása
a székely hagyományokra épít.

A bálra a jelentkezés sorrendjében tudunk
helyet biztosítani.

További információk az nski.hu weboldalon,
valamint az esemény Facebook oldalán.

Legyen Ön is részese
az V. Budapesti Székely Bálnak!



NEMZETSTRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

FEBRUÁRI JELÖLT

Király Eszter



Király Eszter szabadúszó újságíró és szerkesztő, az „*Én vagyok az apád*” blog ötletgazdája. Mellette a Kortárs Online művészeti portál zenei rovatát vezeti, de publikál többek között a Pszichoforyou.hu, a A hetedik sor közepe és a Ritmus és hang blog felületeire is.

APA CSAK EGY VAN

Erősebb leszel, mert elfordul a tekinteted magadról – interjúalanyának ezt a mondatát választotta cikke címéül Király Eszter. A szerző az „*Én vagyok az apád*” blogon megjelent írásaiban hétköznapi apákat mutat be, jelen munkája pedig a Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ Miki átlagos fiatal apuka, feleségével együtt két kislányát neveli: egyikük négyéves múlt, másikuk húsz hónapos. Születésük előtt ikreiket magzatként elvesztették, így a család a gyászt is megtanulta kezelni, feldolgozni. – *Az egyetemen évfolyamtársak voltunk, így Miki az ismeretségi körömből került ki. Személye azért fontos, mert korábban, amikor első gyermekeiket várták, egy utcányira laktam tőlük. Amikor a tragédia történt, a környéken nem voltak rokonok és ismerősök, így én mentem be feleségéhez, Nikihez a kórházba. Ugyan nem voltunk a legközelebbi barátok, de ez a pillanat valahogy összecsomózott minket* – mondja Eszter. A szerző ezt követően látta, hogy Miki és felesége hogyan küzdött meg a nehéz helyzettel, milyen hittel és bizalommal fordultak egymás és az élet felé. Emiatt volt számára magától értetődő, hogy vele is szeretne interjút készíteni.

– *Az a fajta derű, illetve bátorság, ami az ő házasságukban jelen van, már nem ígéret, hanem bizonyíték. Jó bemutatni a nyilvánosságnak, mert érdemes tőlük ellesni. Azt nem mondom, hogy ezt automatikusan el is lehet tanulni, hiszen mindenki a saját útját járja, nehézségeit a maga módján küzdi le. Viszont Mikiék*

életszemlélete és hozzáállása mindenképp példaértékű – emeli ki Eszter. Hozzáteszi: kapcsolatuk története olyan, mint amikor egy vízálló reklámozott karóráról kiderül, tényleg vízálló. Amikor az ember lemerül vele sok száz méter mélyre, nagy nyomás alá, az akkor is kितartóan működik. Ugyanez érződik Mikiéken.

Az „*Én vagyok az apád*” blog azért helyezte a fókusz az apákra, mert Eszter azt tapasztalta: barátnői férjhez mentek, gyerekeik születtek, a családok hétköznapijairól viszont csak ők meséltek neki. Egy idő után elkezdte zavarni, hogy a férjek oldaláról semmit nem tud, a beszámolók mindig egy szemszögből érkeznek. Ez adta a blog elindításának ötletét. Főképp mert rájött: az apákkal sokkal kevesebbet foglalkozik a média, a hétköznapi apák bátorságát, felelősségvállalását, érzéseit, örömteli jelenlétét és vagányságát pedig végképp nem mutatják be. Ha jelennek is meg interjúk, akkor azokat közismert férfiakkal készítik, ugyanazok a szereplők kerülnek sorra újra és újra – pedig a hétköznapi apák élete is sok olyan csodát rejt, amit érdemes láttatni. ◆



MÉDIA A CSALÁDÉRT

„Miért ne működhetne a sokszor joggal családeellenesnek titulált média a családért, ha az újságíróknak és szerkesztőknek a magánéletükben fontos a család?” Több mint egy évtizede ez a gondolat hívta életre a Média a Családért Alapítványt és annak sajtódíját. Január 18-án a Várkert Bazárban több más szakmai elismeréssel és közönségdíjjal együtt idén is átadták a 11 éve alapított Média a Családért-díjat. Az eseményt szakmai előadások és művészeti produkciók, valamint egy fotókiállítás is színesítette, az est háziasszonya *Herczku Ágnes* volt.

◆ A Média a Családért-díj 2017 elismerést és az azzal járó 500.000 Ft pénzzutalmat **Élő Anita**, a Heti Válasz újságírója vehette át Lévai Anikótól, „Melyik nem kellett volna” című írásáért. A kategória közönségdíjasa

az online szavazás eredménye alapján *Kozák Annamária*, aki a Magyar Katolikus Rádió „Életre-való” c. műsorában elhangzott Apa Akadémiáról készült adásáért kapta a szavazatokat. A díjat a Béres Gyógyszergyár támogatta.



A Média a Családért-díj 2017 jelöltjei



A Külhoni Média a Családért-díj jelöltjei



A Média a Nemzedékekért-díj jelöltjei



Élő Anita, a Média a Családért-díj győztese Lévai Anikótól vette át a fődíjat



Emmer László Képmások c. fotókiállítás a Várkert Bazárban



A Flautett Fuvolakvartett

A 2017-ES DÍJ
FŐTÁMOGATÓJA:



A **Külhoni Média a Családért-díj** immár második éve jutalmazza a határon túli magyar lakta területek újságíróit. Az elismerést és az ezzel járó 500.000 Ft-ot idén **Kiss Réka** kapta „Otthonatlan memoár” című írásáért, amely a hírek.sk oldalon jelent meg. A díjat a Nemzetstratégiai Kutatóintézet támogatta.

A **Média a Nemzedékekért-díj** elnyerője **Horváth Ágnes, Horváth Szilárd, Gergác Anikó, B. Tóth Erika**, akik az MR1 Kossuth Rádió „Napközben” műsorában az „Aktív időskor” című adást készítették. Ebben a kategóriában a közönség **Finy Petra** „Békén kell hagyni a gyereket” című írását tartotta a legjobbnak, a mely a wmn.hu-n jelent meg. A díjat az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatta, és **Novák Katalin** család- és ifjúságügyért felelős államtitkár adta át. Az EMMI idén is adott át különdíjat, ezúttal **Jobbágyi Zsófiának**, aki a Magyar Hírlap munkatársa.

Az esten fellépett **Karsai Veronika** pantomimművész, **Herczku Ágnes, Nikola Parov** és a **Flautett Fuvolakvarlett**. A rendezvény záróeseménye **Emmer László** fotókiállításának megnyitója volt. A tárlat válogatás a Képmás magazin számára készült címlapinterjúk portréiból, a képeket meg is lehetett vásárolni, az ebből befolyt összeget a Média a Családért Alapítvány a Magyar Ökumenikus Segélyszervezetnek adományozza. ♦

„2017-BEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT ALAPÍTVÁNY FIGVELME AZ IDŐSEK FELÉ FORDULT. AZT MONDHATJUK, A FIATAL GENERÁCIÓKÉRT AZ ALAPÍTVÁNY „MEGTETTE, AMIT MEGKÖVETELT A HAZA”, ITT AZ IDEJE A CSALÁDOKON BELÜLI MÁSIK KISZOLGÁLTATOTT GENERÁCIÓRA IS RÁIRÁNYÍTANI A FIGVELMET. NEMCSAK AZ IDŐSEK PROBLÉMÁIT FELDOLGOZÓ CIKKEK DÍJAZÁSÁVAL, HANEM AZ IDŐSEK HELYZETÉT VIZSGÁLÓ KUTATÁSSAL IS.”

(Lévai Anikó beszédéből a Média a Családért Díjátadón)

Kép: Duba Máté és Páczai Tamás

A KÉPMÁS-EST V4 SOROZATA

MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM



Foto: Dusa Gábor

TÁNC EURÓPÁBAN

Létezik e Közép-Európának közös táncnyelve? Lehet-e ezen kommunikálni a XXI. század fontos kérdéseiről? A Képmás-esten két előadást is láthatunk a **Közép-Európa Táncszínház** előadásában, köztük pedig a két koreográfussal, **Kun Attilával** és **Eryk Makohonnal** beszélgetünk.

Moderátor: Szám Kati, a Képmás főszerkesztője

Előadások: COL-LAB; PEREGRINUS

Időpont: | 2018. | 19 ÓRA
02.06.
KEDD |

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY
A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:

