



# TISZTA LAPPAL, TISZTA SZÍVVEL

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Nemrég olvastam egy interjút egy nagyon súlyos traumát átélt nénivel. Azt állítja, neki két élete van: a trauma előtti és a trauma utáni, s a kettő között nincs folytonosság. Arról mesélt, hogy muszáj volt megszakítania a kapcsolatot a trauma előtti életével, hogy képes legyen élni a túlélés adta lehetőségekkel. Hogy képes legyen újra bízni, szeretni és felépíteni valamit: egy új életet. Akaratlanul is párhuzamot vontam kettőnk között, elgondolkodtam, vajon nekem hány életem van, egyáltalán élet-e az, aminek a mindennapjait élem. S ha igen, mi teszi azzá.

Hosszú ideig úgy éreztem, hogy bár egy szirénázó mentőautó azonnal kórházba szállított, a lelkem mintha a balesetem helyszínén maradt volna. Akárhányszor magam elé képzeltem a jelenetet, döbbsent sokkot és ürességet éreztem. Nem tudtam lekövetni a testem fejlődését, a fizikai túlélést. Lélekben még a korábbi életemben voltam. Rájöttem mire, pontosabban mire van szükségem ahhoz, hogy megértem és elfogadjam, az életem egy fejezete lezárult, bármennyire tiltakozom ellene. Ekkor vettem fel a kapcsolatot a balesetet okozó sofőrrel.

Hetekig készültem a találkozásra, nem tudtam, mire számíthatok. Félttem, hogy törékenynek és sebezhetőnek

látszom majd, de attól még jobban, milyen érzéseket látok majd tükröződni a sofőr arcán. Nem tudtam, milyen ember, nem tudtam, hogy néz ki, de amikor a kórházi folyosón közeledett felém, azonnal tudtam, hozzám jött. Könnyes szemmel nézett rám, kicsit remegett a hangja. Nem győzött bocsánatot kérni, láttam rajta, szörnyen érzi magát, de nem a személyes találkozás miatt. Vele is hatalmasat fordult a világ, akárcsak velem.

Megindított a nyíltsága és az őszintesége. A csontomig hatolt a büntudata. Sírástól remegő hangon kértem, hagyja abba a bocsánatkérést, hiszen én már megbocsátottam. Vagy legalábbis úton vagyok. Hosszú ideig néztük egymást, nehezen jutottunk szóhoz. Bátortalanul kértem meg, mesélje el, mire emlékszik. Döbbsenten bámultam rá, amikor ugyanazzal a szófordulattal mesélte el a történeteket, amivel én szoktam: „olyan volt, mintha az égből pottyantál volna oda”.

Valami feloldódott köztünk. A mai napig nem tudom megmondani, hogy pontosan miért és hogyan. Ott és akkor, egy huzatos kórházi folyosón megérintett az őszinte újrakezdés lehetősége, egy új élet reménye. Tiszta lappal, tiszta szívvel. ◆



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# MEGKÖNNYEBBÜLÉS

◆ Az út simának és beláthatónak tűnik. A sebesség 110 km/óra körüli, de senki nincs előtte. A szembejövő sávon ugyan elhalad néhány autó, de ritkásan követik egymást. A következő pillanatban azonban megjelenik egy, már távolról is lassúnak tűnő, piros kocsis, és utána egy fehér furgon. Utóbbi váratlanul előzni kezd, töredékszekundum alatt szemből közeledve a másik sávban nyugodtan haladó gépjárművünk felé... A videó, ami a napi hírfolyamomban megjelent, persze nem itt és nem így ér véget. Hanem úgy, hogy a mi autónk megmenekül, mert a sofőrje – micsoda lélekjelenlét! – éppen a megfelelő mértékben tér ki jobbra, a leállósávba. Centimétereken múlik a fatális ütközés, de nem történik meg. Micsoda megkönnyebbülés! Micsoda megkönnyebbülés a sofőrnek, a szabálytalanul előzőnek, és nekünk, akikkel ezt a valódi esetet rögzítő felvételt megosztották! Ez a megkönnyebbülés pedig tele van ajándékozó energiával: hiszen valami rosszat el tudtunk kerülni. Az izmok ellazulnak kicsit, a lélek kitisztul, újra tele lesz ígérettel az élet.

Van többféle megkönnyebbülés, de azért nem annyi, hogy ne lenne érdemes ismernünk a köztük lévő különbséget. Az első olyan, amiről eddig szó volt: egy veszélyes helyzet elkerüléséhez kapcsolódik. Amikor mégsem lesz ellenőrzés a munkahelyen, amikor mégsem nekünk kell kitakarítani az egész házat, amikor mégsem kell egy olyasvalamit csinálnunk, amihez vajmi keveset értünk. A második típus inkább az eredményességhez, mint a megúszáshoz kötődik. Ilyen érzés

például az, amikor letettünk egy vizsgát, és ráadásul görbült a jegy. Vagy amikor egy nagy munkahelyi projekttel, tudományos pályázattal vagy éppen nagymosással elkészültünk. Ilyenkor az eredményesség megtapasztalása oldja fel az izgalmakat, és teremt a tudatunkban, lelkünkben békét. A harmadik a hálához áll közel. Ahhoz, amikor egy nehéz időszak lezárul. Túl vagyunk egy turbulensebb párkapcsolati időszakon, együtt. Elkészültünk a lakásfelújítással, ami előtte be- és kiszámíthatatlan vállalkozásnak tűnt, de egyszer azért véget ért, kisebb-nagyobb kompromisszumokkal. Amikor feszülten várunk egy orvosi vizsgálat eredményére – szeretteinkére vagy magunkéra –, és megnyugtató válaszokat kapunk.

A megúszás, a sikerélmény és a hála mind megkönnyebbülést okozhatnak, mégis más-más felismeréssel. A megúszásban az egyszeri szerencsét, a sikerélményben a saját képességeinket, a hálában az ajándékot, a kegyelmet látjuk.

Így, év elején, annyi hősies célkitűzés és kijózanító hétköznapi küszöbén először is érdemes lenne jól megkönnyebbülnünk. Legalább háromféleképpen. Megkönnyebbülnünk azért, mert túl vagyunk a pandémia negyedik hullámán. Mert megúsztuk az évet és egy újba léphetünk. Mert elvégeztük, amit el kellett és amit el tudtunk. És mert annyi mindent kaptunk. Legfőképpen újabb lehetőséget, egy új évet, 365 napot, hogy legyen min jövőre is megkönnyebbülni, hogy legyen miért jövőre is hálát adni. És a megkönnyebbülés után? Már jöhet is 2022! ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „Álmod láttam, szent helyen jártam

„Suno me dikhlem,  
po Sunto than phirdem ...”

A fenti sor egy archaikus oláh cigány énekből származik, *Varga Helena* iparművész-énekesnő szólaltatta meg a *Körforgásban* című kiállítás megnyitóján. Az idézet a tárlat mottója is, az itt bemutatott hat öltözék alkotója pedig *Varga Erika* és *Varga Helena*, a *Romani Design* alapító tervezői. A testvérpár most hat szakrális öltözetet mutatott be. **Varga Erikával** a *Romani Design* alapítójával beszélgettem.

◆ – **Az öltözékeik fő motívumát katolikus hitükből, Mária tiszteletükből merítették. Olyan témához fordultak, ami a mai világban egyáltalán nem számít „trendinek”. Ünnepek, templom, áldás, ártatlanság, földi Paradicsom, az Úr Mennyországa. Szakrális öltözékeket készítettek a XXI. századi embernek.**

– A 80-as években sem volt trendi elmenni Máriapócsra, búcsúba, a családom mégis mindig ott volt. Gyalog mentünk, énekeltünk. Az oláh cigányság Mária-kultusza az egyik legerősebb, ha nem a legerősebb Mária-tisztelet egész Európában. Vannak az ember életében víziók, értékek, örökségek, kötődések, imádságok, amelyeket nem a múlandó trendek határoznak meg. A tradíció, amely az életem része, sem trendi. Amikor dolgozom, többek között ezeknek az öltözékeknek a tervezésénél is a saját víziómat követtem, és azokra a egyszerű asszonyokra gondoltam, akik meghatározó alakjai voltak az életemnek. Részben az ő arcuk és a Szűz Mária arca cserélődnek a kiállított ruhák mintázatán. Többek között az anyai nagyanyám, Kender mámi, akihez a legjobban kötődtem, és

akitől a legtöbbet tanultam, akinek a hiánya mind a mai napig megvisel. A világháború kegyetlen időszakában ő tartotta életben a családját, a férfiakat elvitték katonának, csak az asszonyok maradtak. Kender mámi pedig tapasztott, vályogot vetett, énekelt, irányította a családot, gondot viselt róluk. Egész gyermekkoromat végigmesélte, és minden mesét, történetet énekelve mondott el. Ő tanított meg álmod látni, és az ő segítségével sikerült szent helyeken járnom. A kiállított ruhák mintavilágában a családuknak és köztünk, önmagunk és a Teremtő, a testünk és a lelkünk között létrejött szent kötelék jelenik meg.

– **Mátészalkán született. Ott nőtt fel a Kádár-korszak alkonyán egy sokgyermekes, oláh cigány családban. Mit jelentett cigánynak lenni abban az időben az ország egyik legelmaradottabb régiójában?**

– Annak a régióknak Mátészalka volt a kis fővárosa. Nekem a gyermekkoromat jelentette. A gyermekkorom pedig felidézi bennem a sok ünnepet, együttlétet, a szép, színes lakásbelsőket, a lovainkat, a gyerekzsivajt.



Rengeteg gyermek vert körül, nemcsak a testvéreim, az unokatestvéreim is hozzátartoztak ahhoz a nagycsaládhoz, amelyben felnőttem. A szüleim mindkét ága ragaszkodott az oláh cigány tradícióhoz. Viseletükben és életvitelükben is ezt a hagyományt követték. Az édesanyám felmenői faluban éltek, állatokat tartottak, gazdálkodtak, földet műveltek. Édesapám családja Mátészalkán lakott, lókereskedők voltak. Miután a szüleim összeházasodtak, édesanyám is bekerült a városba.

**– Számtalan beszélgetésben, interjúban beszámolt már arról, milyen biztonságot jelentett a családja, amelynek nőtagjai, nagynyák, keresztanyák és az édesanya erős, karizmatikus egyéniségek voltak. A belőlük áradó erő, hit, büszkeség formálta az erős, független nőt, önazonos iparművészt, aki most itt ül velem szemben?**

– Alkotó emberként csak abból meríthetsz, ami a bensődben van. A bensőm ezekből az asszonyokból táplálkozott. Az ő tanításaikból, útmutatásaikból inspirálódtam, azokat raktároztam el magamban. Igen, ők formáltak azzá, aki vagyok. Sajnos máig intenzíven él a társadalomban az a hazug kép a roma nőkről, hogy teljes mértékben kiszolgáltatottak, alávetettek, akaratgyengék, bántalmazottak, és a férjüktől függenek. A mi családjunkban nem ez volt jellemző. Nálunk a nők sokat vállaltak, kiálltak magáért egy tradicionális közegben, megvalósították a női emancipációt.

Varga Erika és Varga Helena

”

## ELDÖNTÖTTEM,

hogy le fogok érettségizni.

Édesanyám mindig véghezvitte azokat a dolgokat, amiket elképzelt. Megvívta a harcait apámmal, és megnyerte őket, pedig apám lobbánékony, erőskezű ember volt. Szeretném felülírni ezt a fajta előítéletet a roma nők tehetlenségéről a saját és a felmenőim történetével.

**– Tizenöt éves volt, amikor egy fiú megkérte a családját, hogy önhöz járhasson. Ön pedig elutasította. Bátor lépés volt.**

– Lett is nagy sértődés. Nemet mondtam. Iskolába jártam, kitűztem magam elé a célt, hogy le fogok érettségizni. Nem otthon ültem, mint sok korombéli roma lány. Nekik máshogy kell mérlegelniük. Édesanyám, nagyanyám azt a példát állították eléink, hogy egy nőnek nem szabad anyagilag a férjétől függeni, mert az kiszolgáltatottá teszi.

**– Gondolom nem volt könnyű cigány kislánként beülni az iskolapadba.**

– Talán az volt a legjellemzőbb arra a korszakra, amelyben felnőttem, hogy nagyon kevés cigánygyerekek adatott meg a lehetőség arra, hogy iskolába járhasson. A családom bent élt a városban, amelynek a szélén egy nagy cigánytelep volt. Azok a gyerekek, akik a telepen éltek, mind a „gyogyiba” jártak. Esélyük sem volt arra, hogy részt vehessenek az oktatásban. Szüleim nagy hangsúlyt fordítottak a taníttatásunkra.

Az általános iskolában tapasztaltam meg először, hogy másként reagálnak rám, mint a közvetlen környezetemben. Két nagyon meghatározó élményem van ezekből az időkből a kirekesztésről. Az elsős tanító nénim rögtön az elején a hátsó padba ültetett. Alig járt cigánygyerek az iskolába. Hárman-négyen lehettünk összesen.



Azt láttam, hogy a magyar gyerekek elől ülnek, én meg hátul. Otthon elmeséltem az édesanyámnak, aki bement a tanító nénihez, és a dolgok elrendeződtek. A másik negatív élményem harmadik osztályos koromban ért. Egyik osztálytársam, egy kislány cigányozott, mire én elsírtam magam. A tanító néni védelmébe vett, és az egész osztály előtt megbüntette a csúfolódót, körmöst is kapott. Nekem pedig azt mondta, hogy legyek büszke arra, hogy cigány vagyok.

**– Nem könnyű elfogadnia magát az embernek ellenséges közegben.**

– És nem könnyű egy kirekesztett nép tagjának lenni, még akkor sem, ha a roma közösségek évszázadok óta jelen vannak Európában. Fent tudtak maradni a számtalan üldöztetés és kirekesztés ellenére is. Mindezek közepe meg tudták őrizni a nyelvüket, hagyományukat és hitüket, sőt mindezekhez erősen kötődnek. Azt gondolom, hogy mindez azért sikerült, mert a romákban hihetetlen nagy az élni akarás és az életszeretet.

Magyarországon beazonosítható vagy mint cigány. Itthon nem lehet eljátszani, hogy nem az vagy, de soha nem is akartam kibújni a bőrrömből. Megtagadni a származásomat, őseimet, tradícióimat. Azt tanultam apámtól, hogy legyek büszke arra, aki vagyok. Ez ad egyenes gerincet az emberi testnek, meg a léleknek is ez ad tartást.

Ha megtagadnám a cigányságomat, megtagadnám mindazt, ahol felnőttem, az elődeimet, a hagyományokat, a hitemet. Én ezt elképzelhetetlennek tartom. Azért is értem meg nehezen azokat, akik idáig eljutnak, de a társadalmi okait meg a pszichológiai folyamatot természetesen tudom elemezni, és végig tudom követni, de akkor sem értek vele egyet.



Nem tudom elfogadni, hogy idáig kell eljutni egy kirekesztett népnek, hogy ennyire föladjon magát. Ez egy kulturális önpusztítás, egy kulturális holokauszt.

**– Bátorság kellett ahhoz is, hogy létrehozza a saját divatmárkáját, amiről indulásától fogva köztudott volt, hogy az oláh cigány tradicionális öltözékek és hagyományok inspirálják. A Romani Design név magáért beszél. Annak ellenére, hogy soha nem akart divattervező lenni, rövid időn belül szép sikereket ért el a csapatával.**

– Az öltözképzés, a divat csak egy eszköz arra, hogy eljuttassam az üzenetet a befogadókhoz. Kommunikációs csatornaként és művészeti alkotásként is tekintek a ruhákra, ékszerekre. Korábban évtizedekig szerkesztettem egy magazint fiataloknak, amelyben a roma kultúrát népszerűsítettem közöttük. Tulajdonképpen most is ezt teszem, csak az eszközeim mások. A Romani nehezen indult. Senki sem hitte, hogy sikerülni fog ez a vállalkozás. A családom, szeretteim mindenben mögöttem álltak, támogattak ugyan, de nem bíztak benne. Nagyon nehéz időszak volt ez az életemben. Sok dolgot kellett egyszerre megugrani. A csapatépítést, az anyagbeszerzést, a varroda felépítését, megtanulni a ruhatervezést, magában a szakmában, a divatvilágában eligazodni. Olyan dolgot kellett létrehozni, ami előtte nem létezett, úgysem, mint koncepció, és úgysem, mint modell. Amikor azt látrák, hogy megyek előre, és nem adom fel, a szeretteim is felbátorodtak, jöttek utánam, és egyre jobban kezdtek hinni abban, hogy ez sikeres lehet. A legerősebb támaszom testvérem, Helena volt. Nélküle nem

létezne a Romani Design. Ő a másik felem, a közös kreatív alkotómunka tett minket igazán jó testvérekké. Nem hiszem, hogy tudnánk élni egymás nélkül. Káprázatos alkotások születnek a keze között, és mindezek mellett olyan csodálatosan énekel, mint a mánink. Olyan háterszínre biztosít nekem, ami nélkül nem boldogulnék.

**– Gyermekkoruk óta ilyen erős önök között a testvéri kötelék?**

– Mindig erős volt, de nem mindig voltuk igazán jó testvérek. Sok jót, és sajnos számos nehéz dolgot éltünk meg együtt, az idők során összekovácsolódtunk. Mindig és minden körülmények között számíthatunk egymásra, és mindketten tudjuk, hogy ezt semmi nem írhatja felül. Kiegészítjük és inspiráljuk egymást.

**– Nem csak a Romani Design tervezője, hanem etnográfus is. Ha jól tudom, a vállalkozás indulásakor az volt az alap koncepciója, hogy a gyűjtőútjairól származó oláh viseleteket, textíliákat építi be egy-egy kollekciójába.**

– Most már csak show-elemként vannak jelen a gyűjtői darabjaim a kollekciókban. Nem eladók. A gyűjteményem részei, hiszen ma már egyre kevesebb szőttest, ruhát, kendőt lehet gyűjteni. A Duna-deltát is bejártam kutatásaim során. A roma kultúrában a halottal együtt az elvesztett családtag ruhátára is lekerül a kriptába, ez még inkább megnehezíti a gyűjtést.

Saját printeket, mintákat készíttünk Helenával a Romani kollekciókhoz, és a vízióimat követem a tervezésnél. Álmodok, látok, szent helyen járok. ♦



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# DINOSZAURUSZ A CSALÁDBAN

A szenvedélybeteg szülők gyermekei számára is van remény a boldogságra

*„Édesanyám hatvanöt éves zugivó. Ez súlyosbodik azzal, hogy mellé gyógyszereket is szed (nyugtatókat, altatókat). Mióta élek, tudtommal így él, próbálunk rajta segíteni édesapámmal, testvéremmel, de mindhiába, lassan rámegy a családunk, és lassan ő is”* – írja egy kétségbeesett hozzászóló az alkoholfüggők hozzátartozói számára indított fórumon. Becslések szerint Magyarországon minden tizedik felnőttnek van problémája az alkoholfogyasztással, és mivel többségük családban él, életvitelük hozzátartozóik mindennapjait is meghatározza.

- ◆ A Magyar Máltai Szeretetszolgálat évek óta segíti programokkal és kiadványokkal a szenvedélybetegeket és szeretteiket a gyógyulás útján. „Nagyon sokáig nem igazán tudtam megfogalmazni magamnak, hogy milyen is volt ez az egész. Aztán egyszer egy könyvben olvastam egy jó metaforát: egy dinoszauroszt ott ül a nappali közepén, és tilos tudomást venni a létezéséről. És tényleg: tökéletesen visszaadja az érzést. Ott az a behemót valami, egyáltalán nem illik oda, csatogtatja a fogait, kapkod a körmeivel. A gyerek legszívesebben sírna és menekülne, de megbénítja a tapasztalat, hogy a felnőttek úgy viselkednek, mintha minden rendben lenne. Pontosan ilyen érzés egy alkoholistaszülő mellett felnőni” – így emlékszik vissza gyermekkorára Mattik Dóra, aki Magyar Máltai Szeretetszolgálat által kiadott *Dinoszauroszt a nappaliban* című könyvében mutatja be, hogyan befolyásolja az alkoholfüggőség a család életét.



Bár az alkoholizmusról sokaknak a leépült, szerencsétlen sorsú, magányosan dülöngélő fedél nélküliek jutnak eszébe, Magyarországon becslések szerint minden tizedik felnőtt ember küzd alkoholproblémával, a szenvedélybetegek többsége pedig családban él, így függőségük erősen befolyásolja hozzátartozóik életét is. Szakértők szerint mintegy négyszázezer gyermek élhet hazánkban, akinek az egyik vagy mindkét szülője alkoholbeteg. Ez olyan nagy szám, hogyha a gyerekek étláncot alkotnának, Budapeستől Pécsig tartana a sor. Ráadásul, ha az érintettek körét kibővítjük azokra, akik alkoholfüggők közelében nőttek fel, akkor még magasabb az arány.

### **SZERETEM A BORT, ALKOHOLFÜGGŐ VAGYOK?**

„Pálinkás jó reggelt!” „Borban az igazság” „A sör nem alkohol”. Ezek a mondatok minden magyar fülében ismerősen csengenek, ami jól mutatja, hogy hazánkban az alkoholfogyasztás mélyen beágyazódott a kultúrába, sőt a társadalom olyannyira támogatja a fogyasztását, hogy sokan számolnak be arról, hogy ha nem isznak, akkor magyarázkodniuk kell a társaságban. A kulturált alkoholfogyasztás nem összetévesztendő az alkoholizmussal, de éppen a társadalmi beágyazottság miatt olyan nehéz éles határt húzni a kettő között. „Ha valaki egy kicsit többet iszik a kelleténél, akkor általában nem nézik ki, nem szólják meg, mert az emberek nem gondolják, hogy ez probléma, hiszen »csak részeg« és »ez belefér«, ezért azt is nehezebb látni, hogy mikor beszélhetünk függőségről. A függésnek több ismérve van, de azt szoktuk mondani, hogy amikor már az alkoholfogyasztás az életvitelemre is befolyással van, vagy amikor a környezet jelzi, hogy gond van, akkor mindenképpen érdemes elgondolkozni!” – hangsúlyozza Kormos Piroska szociálpedagógus, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Apa anyja pia (AAP) programjának koordinátora.



## Sajnos az alkoholfüggőség egyik jellemző kísérőtünete

az önáltatás és a tagadás, ami megnehezíti a gyógyulást, hiszen csak annak lehet érdemben segíteni, aki belátja, hogy problémája van.

### APA, ANYA, PIA

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat *Apa, anya, pia* programját Waltraut Barnowski-Geiser azonos című könyvéből kiindulva indította útjára, amelyet a szervezet 2018-ban adott ki Magyarországon. A könyv segít megérteni a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekekben zajló folyamatokat, a tabusított érzéseket, a gyermekkorban szerzett sebeket, amelyek akadályozhatják az egészséges felnőtt személyiség kialakulását. A kiadvány segíthet az érintetteknek a traumafeldolgozásban és abban, hogy annak ellenére, hogy rossz dolgok történtek velük, mégis megtalálhassák a boldogságot. Azok a gyerekek ugyanis, akik alkoholfüggővel élnek, nagyon nehéz helyzetben vannak kiszolgáltatottságuk miatt. Kormos Piroska rávilágított arra, hogy míg normális esetben a család működését elsősorban a gyerekek igényei határozzák meg (főleg amíg kicsik), mégis, ha szerfüggő van a közvetlen környezetben, akkor minden körülötte forog: ha ő jól érzi magát, akkor mindenki boldog, ha viszont rosszul, akkor az is hatással van a családra. A statisztika szerint az alkoholfüggők gyermekei hatszor nagyobb eséllyel küzdhetnek később hasonló problémákkal, és nagyobb sebezhetőséget mutatnak a mentális sérülékenységek terén is. A szakemberek ugyanakkor fontosnak tartják, hogy a függők gyermekei ne szorongjanak ezektől a számoktól, hiszen a folyamat nem törvénytörés.

### NE BESZÉLJ! NE BÍZZ! NE ÉREZZ!

Az alkoholfüggők gyermekei sokszor alacsony önbecsüléssel küzdenek, mert nem kapják meg azt a szeretetet, értő figyelmet, gondoskodást, elfogadást, ami járna nekik. Minél kisebb egy gyerek, annál inkább gondolkodik énközpontúan. Ebből kifolyólag, ha az alkoholbeteg

körül szenvedélybetegsége miatt összeomlik minden, beindulhat egy önhibáztatási folyamat. Ilyenkor úgy gondolhatják a gyerekek, hogy ők okozzák a bajt, mert ha jobban viselkednének, teljesítenének, nem fordult volna minden rosszra. „Gyerekként rendszeresen imádkoztam, hogy Isten bocsássa meg nekem azokat a bűnöket, amiket apám ellen elkövettem, és ami miatt ő olyan szomorú, hogy innia kell” – írja Mattik Dóra a könyvében. „Ezekben a gyerekekben hármas szabály működik: ne beszélj, ne bízz, ne érezz! Utóbbi úgy alakul ki, hogy a gyerek nem kap az érzéseire adekvát választ, visszacsatolást a családban, mert nem ez lesz a fontos, hanem az, hogy a szenvedélybeteg józan vagy részeg, és az, hogy a családtagok valahogyan túléljék azt a napot. A gyermek gyakran választja azt a megküzdési stratégiát, hogy lefagyasztja az érzéseit, mert az a legbiztonságosabb. Csakhogy nem lehet kizárólag a rosszakat elnyomni! Felnőttkorukban emiatt gyakran előfordulhat, hogy például nem tudnak megfelelően kötődni a párkapcsolatukban” – fűzi hozzá Kormos Piroska.

A szakember azt tapasztalja, hogy bár sokat számít, ha valaki gyerekként kap segítséget, sosem késő elkezdni a traumafeldolgozást, hiszen felnőttként is korrigálhatjuk, ami bennünk történt. Van, akinek segít például a pszichodráma, a zene- vagy irodalomterápia és egyéb csoportos foglalkozások, mások számára az egyéni alkalom (pszichológussal, mentálhigiénés szakemberrel, addiktológiai konzultánssal való beszélgetés) nyújtanak valós támogatást. Sajnos az alkoholfüggőség egyik jellemző kísérőtünete az önáltatás és a tagadás, ami megnehezíti a gyógyulást, hiszen csak annak lehet érdemben segíteni, aki belátja, hogy problémája van. Emiatt azok a hozzátartozók, akik látják a bajt, egy idő után csapdában érezhetik magukat, és azért térnek be a Máltai Szeretetszolgálat Fogadójába, hogy tanácsot kérjenek, hogyan segíthetnének szenvedélybeteg családtagjukon.

Kormos Piroska hangsúlyozta, hogy az alkoholfüggő belátása nélkül csak úgy segíthetünk, ha folyamatosan visszatükrözzük, hogy a helyzet nincs rendben. Hozzátartozóként nem tudunk nem inni vagy terápiára menni, vagyis helyette dönteni. Amit megtehetünk az az, hogy határokat szabunk, hitelesek maradunk, felelősséget vállalunk magunkért (és a gyerekekért), ugyanakkor nem vesszük el a függőségben szenvedőtől a felelősséget, és rávilágítunk arra, hogy a tetteknek következménye van. „Ha azt mondja valaki a szenvedélybetegnek, hogy ha még egyszer részegen jön haza, akkor elvállik, akkor vagy tényleg



## AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

**20% KEDVEZMÉNNYEL**

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért\***

[kepmas.hu/naptar](http://kepmas.hu/naptar)

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

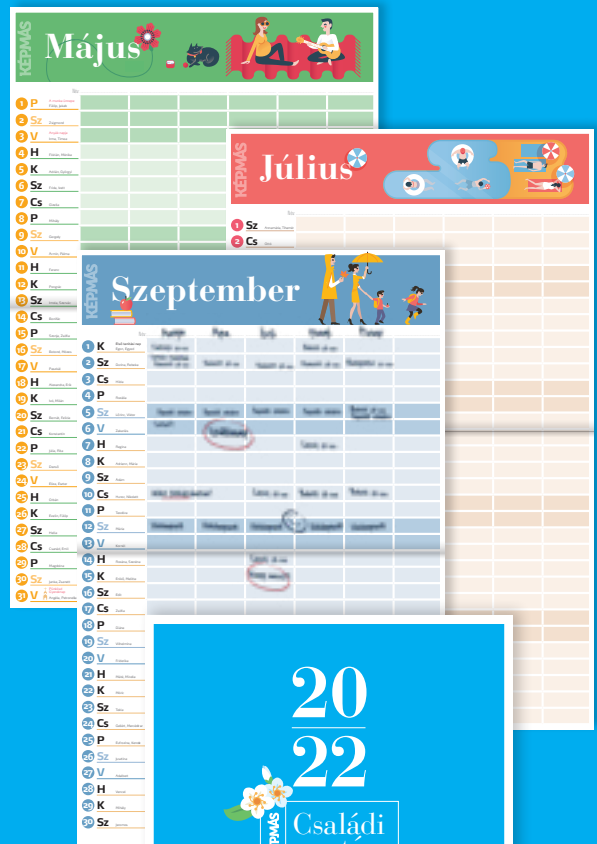
váljon el, vagy ne mondjon ilyet! A következetesség fontos, különben a szavak elveszítik a súlyukat, a másik pedig elveszíti a tettei következményeit. Ez azért is nehéz, mert egy családban minden mindenkire hat. Ha nem megy be az alkoholfüggő dolgozni, és a másik szülőnek nincs bevétele, mert otthon van három kicsi gyerekkel, akkor érthető, hogy falaz neki, és betelefonál a munkahelyére, hogy beteg. Ezzel persze a felelősséget is leveszi róla, ugyanakkor saját magát is menti, mert ha a másikat kirúgják, az egész család bajba kerül. Sokszor jön hozzánk hozzátartozó, hogy a családtagjának segítségre van szüksége, de mi nem tudunk a szenvedélybetegnek segíteni úgy, ha a hozzátartozó van itt. De neki tudunk segíteni abban, hogyan érezze magát jobban” – magyarázta Kormos Piroska. A szociálpedagógus szerint sokszor úgy vagyunk érintettek az alkoholfüggők gyerekeinek életében, hogy távolról figyeljük a helyzetet, például nagynéniként vagy szomszédként látunk rá a problémára. A szakember szerint ilyenkor nincs szükség varázslatra, csak jelenlétre. „Persze nem szabad túlvállalni sem ezt a szerepet, de azzal tudok a legtöbbet segíteni a gyerekeknek, ha elérhető vagyok számára, ha biztonságos pont tudok lenni az életében, valaki, akire számíthat, ha baj van.”

Szakértők szerint az alkoholfüggőség tabusítása nagy károkat okoz, mert ezekben a helyzetekben gyakran marad egyedül a gyerek az érzéseivel. Vagy azért, mert a szülők úgy próbálják védeni őket, hogy bagatellizálják a problémát, vagy ők maguk is teljes tagadásban élnek. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat tabudöntő szándékkal indította el a [www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu) (A szenvedélybetegség kimondható) címen elérhető oldalt, amelyen további hasznos információk érhetőek el a témában. ♦



### IDE FORDULHAT SEGÍTSÉGÉRT, HA A KÖRNYEZETÉBEN ALKOHOLFÜGGŐ ÉL:

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat pszichoszociális szolgálata elérhető a 06 1 201 1045-ös és a 06 1 355 0337-es telefonszámon, hétköznap 9–17 óra között, a [fogado@maltai.hu](mailto:fogado@maltai.hu) email címen és az El-fogadó Facebook-oldalon is. Mind az egyéni, mind a csoportos alkalmánál lehetőség van online konzultációra. Emellett felkereshetik a [www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu) oldalt, és írhatnak a [segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu) címre.



20  
22

KÉPMÁS  
Családi naptár



# ÍME, A JÖVŐ CSALÁDBARÁT MAGYAR STARTUP VÁLLALKOZÁSAI

A digitalizáció és az innovatív fejlesztések használata az élet számos területén jelen van. A családok életében is már alapvető fontosságú, hogy elérhetőek legyenek a modern, okos megoldások. **2021 tavaszán Európában is egyedülállóan, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) először hirdette meg a KINCS Smart Family startup versenyt.** A kezdeményezés célja, hogy minél több olyan magyar innováció jöjjön létre, amely a családok életét megkönnyíti, hozzájárul az okos családi megoldások alkalmazásához, és ezzel a családok nagyobb jólétéhez és jóllétéhez. A versenyen 80 pályázó közül 44-en jutottak a döntőbe, közülük 17-et jutalmazott a zsűri. A fődíjakban és a különdíjakban részesülő vállalkozások olyan megoldásokat kínálnak a családoknak, amelyek megkönnyítik a mindennapjaikat. **Írásunkban az első három helyezett vállalkozását, családbarát applikációit mutatjuk be.**

## ◆ I. HELY GYEREKKEL.COM

A Gyerekkel.com egy országos gyerekbarát programkereső felület. Az oldal egyik alapítója, Szilágyi Virág mesélt nekünk.

### – Hogyan indult a Gyerekkel.com?

– Szente Alíz, az oldal fejlesztője, gyerekbarát éttermet keresett, de nem talált olyan oldalt, amelyen erre rá tudott volna keresni. Így fogalmazódott meg benne a weboldal ötlete, amelyet 2018-ban hoztunk létre. Egy évvel később az applikáció is elindult.

### – Azóta több mint nyolcvanezren töltötték le és használják a Gyerekkel.com alkalmazást. Miben különbözik más programkeresőtől?

– A honlap összetett keresője egyedülálló mind magyar, mind európai viszonylatban. A szülők nemcsak családi programokra kereshetnek rá, hanem gyerekbarát

helyszínekre is – jelenleg több mint 1500 helyszín és esemény található meg az oldalon. Ehhez különböző szűrőket állíthatnak be, például hogy van-e pelenkázó a keresett étteremben. A felületen térképes kereső is működik. A felhasználók emellett véleményezhetik a helyszíneket, amelyeket egy skálán tudnak értékelni, és fényképeket is feltölthetnek azokról.

### – Mi tesz egy helyet a családok számára gyerekbaráttá?

– Több dolog szükséges hozzá, hogy egy helyszín megkapja ezt a címkét, ami kategóriától függ. Éttermek esetében nem elegendő, ha van etetőszék, hanem az is számít, biztosítanak-e játékokat, például színezőt, társast, és hogy van-e kerti játszórész. A szállásoknál ugyan csak fontos, hogy a babaágyon kívül játszórészleg is várja a családokat. Már fejlesztjük a táborkereső funkciót, ami tavasszal lesz elérhető az oldalon.



KINCS Smart Family Fesztivál díjátadó

## II. HELY FEHÉRVÁR HERO

**Székesfehérvár hőseit keresi a Fehérvár Hero játék. Az ötlet gazdája, Kovács Péter célja, hogy közelebb hozza egymáshoz a város lakóit.**

### – Milyen céllal hozta létre az applikációt?

– A közösségépítés motivált: a helyieknek a játék során lehetősége nyílt jobban megismerni egymást. Az egyik nap például az volt a játékosok feladata, hogy készítsenek süteményt a szomszédjuknak, akivel talán még sosem beszélgettek. A Fehérvár Hero a családokat is összehozta, akik gyakran közösen oldották meg a feladatokat, együtt kutatták fel a helyszíneket. Egyik felhívásunkra például rengetegen indultak piknikezni. Emellett a segítségnyújtás és a másokra való odafigyelés fontosságát hangsúlyoztuk – a játékosok egy ízben a kukájukra írt kedves üzenettel köszönték meg a szemétszállítók munkáját.

### – Hogyan zajlik a játék?

– A Fehérvár Hero felhasználói egy hónapon át minden nap kaptak egy-egy feladatot, amit éjfélig kellett teljesíteniük. Ezt négy módon igazolhatták: fotóval, egy QR-kód beolvasásával, és a feladatban megadott helyszínről való bejelentkezéssel, ha pedig ezekre nem volt mód, a lelkiismeretükre bízunk.

A játék során olyan helyszínekre vezettük el őket, amelyek nincsenek a lakosok látókörében, de érdekesek, például meg kellett keresniük egy József Attila-szobrot.

A helyszíneken aztán újabb feladat várta őket: az egyik ponton lyukas zoknikat kellett gyűjteniük, amikből az újrhasznosítás jegyében zoknikigó készült. Gyakran ösztönöztük őket kreatív tevékenységekre, mint a tökfárgás vagy a perselykészítés PET-palackból. Az összes feladatot teljesítők közül kiválasztott játékosokat a végén értékes nyereményekkel díjaztuk, például utalványt kaptak különböző helyi szolgáltatásokra.

## III. HELY

### MONEYMATE – DIGITÁLIS PERSELY APPLIKÁCIÓ

**A gyermekek pénzügyileg tudatos fejlődését támogatja az alkalmazás. Pap Dávid alapító mesélt a projektjükről.**

### – Hogyan jutott eszébe a MoneyMate?

– Közgazdász apaként fontosnak tartom, hogy a szülők minél korábban átadjanak a gyerekeiknek pénzügyi ismereteket, magam is erre törekszem. Kilencéves kislányomnak szerettem volna zsebpénzt adni, hogy az iskolai büfében vagy az uszodában felhasználhassa, de nem találtam olyan, számomra szimpatikus alkalmazást, amellyel bevezethettem volna őt a témába. Kovács Gábor barátommal összefogva ezért kifejlesztettük az alkalmazást.

### – Miben más, mint a hasonló alkalmazások?

– A MoneyMate egy jutalmazáson alapuló ösztönzőrendszer. A szülők nemcsak pénzzel, hanem matricákkal, azaz „tappancsokkal” vagy a kettő kombinációjával is jutalmazhatják gyermekeiket. Ehhez a program letöltésekor kell a keretet és a jutalmazott feladatokat megadni, a gyerekek viszont maguk határozhatják meg céljaikat, amikre gyűjtenek. A szülők grafikonokon tudják követni, gyerekeik milyen tevékenységekkel keresték a pénzüket, mire költenek a leggyakrabban, mire gyűjtenek, és hogy mekkora a megtakarításuk összege.

### – Mikor érdemes elkezdni a gyerekek pénzügyi nevelését?

– Az appot már öt éves kortól ajánljuk. A gyerekek óvodásként is szeretnek gyűjteni dolgokat. Zsebpénz helyett a szülők ezekkel is megjutalmazhatják őket, de ugyanilyen motiváló lehet egy családi program vagy a képernyő előtt töltött idő is. A gyerekeket a pénzügyi tudatosság mellett más tevékenységekre is ösztönözhetjük: a lányom nem annyira szeret olvasni, a képernyő előtt töltött időhöz szükséges tappancsokat viszont csak ezzel tudja megszerezni. ♦

(x)



# Élet

## AZ ÉLSPORT UTÁN

Hét évvel ezelőtt, tízévesi versenysport után hagytam abba az úszást. Nem mondom, hogy nem voltam tehetséges, de az ízületeim nem bírták a heti hét- vagy nyolcedzéses terhelést. Így az egészségem miatt is döntést kellett hoznom. A saját bőrömmön tapasztalhattam meg, milyen, amikor az embernek hirtelen rengeteg szabadideje lesz, és új kérdések fogalmazódnak meg benne. Keressek új hobbit? Tanuljak tovább? Kezdek dolgozni?

Kíváncsi voltam, milyen mindezt átélni élsportolóként.

### ◆ MÉRKŐZÉSEK NÉLKÜL

Szántai Levente számára egyik csapattársának megjegyzése jelentett fordulóponzt: „Levi, te olyan jól megtudod hallgatni az embereket, miért nem mész el pszichológusnak?” Az iskolapadba újdonsült apukaként ült vissza, így lényegessé vált a hatékonyabb időbeosztás és a tervezés. Az edzéseket is tudatosabban kellett csinálnia, hiszen nem maradt ideje a tréning után a mozdulatai tökéletesítésére. Az esti időszakban tudott a családjával lenni, otthon a pelenkacserre, a fürdetés és az altatás mesterévé vált.

„Amikor abbahagytam, a mérkőzések hiányoztak a legjobban. Megmérettetsz a célodért küzdve, ez csodálatos érzés. Az edzéseket még csak-csak megoldottam és megoldom mind a mai napig, főként rekreációs céllal. Azonban a versenyszellem kulcskérdés a sportolói identitás megélésében. Ebben az időszakban sokat segítettek az új kihívások és a második gyermekem születése. Mivel több mint 30 évig védtem magas szinten, akadémiai feladataim ellátásában könnyebbé vált a hitelesség, amit sportolói múltam jelentett. Ez azonban hosszú távon nyilván nem elég. Folyamatosan fejleszteni kell magunkat, hogy újra és újra meg tudjunk újulni” – meséli a labdarúgó.



**SZABÓ SZILVIA**

### **KI VAGYOK A KORCSOLYA NÉLKÜL?**

Tóth Ivett hatszoros felnőtt magyar bajnok műkorcsolyázónak két hónappal ezelőttig az életét jelentette a sport. A sportoló tavaly december óta küzdött egészségügyi problémákkal, ami megnehezítette a felkészülést a szezonra. „A nyár folyamán gondoltam arra, hogy ha nem tudok olyan formát hozni, amit elvárok magamtól, akkor nehéz lesz folytatni. Én még éreztem magamban erőt, viszont már lehetőségeim nem nagyon voltak, hiszen nem tudtam biztosítani magam számára a jégfelületet. Nem sikerült a válogatottba felküzdenem magam.”

Tizenhét év versenysporttól búcsúzott Ivett 22 évesen, és egyelőre nehezen gondol arra, hogy a jégre lépjen. Ugyanakkor nagy izgatottság van benne, hiszen hamarosan megkezdődhetnek az egyetemi évei a Testnevelési Egyetemen. A hétköznapjaiban arra lett figyelmes, hogy



**TÓTH IVETT**

mennyire alváshiányos volt eddig, és mennyi kipihenőnivalója van. Ivett a barátaira is szeretne több figyelmet fordítani, megerősítené ezeket a kapcsolatokat, hiszen mint sportoló nem sok ideje volt időt töltenie a barátaival. „Bele kell tanulni újra a hétköznapokba, és meg kell találni a korin kívüli valódi éneket, hogy ki is vagyok én a korcsolya nélkül. Úgy kell valahogy magamról lefejtennem a korit, hogy közben az ember ne sérüljön. Még az elején vagyok, de vannak terveim, céljaim” – meséli.

### **FÉLIG BENT MARADTAM A BUROKBAN**

Szabó Szilvia háromszoros olimpiai ezüstérmes, tizenháromszoros világbajnok, kilencszeres Európa-bajnok magyar kajakozó jó szívvel gondol vissza a sportkarrierjére, hiszen számos olyan dolgot megélhetett és megtapasztalhatott, amit csak a sport tud adni.

Jelen volt olimpiai megnyitó ünnepségen, állt a világbajnoki dobogó legfelső fokán, amikor a szurkolók egy emberként énekeltek. Ahogy Szilvi egyre távolabb kerül a sporttól, annál inkább felértékelődik benne mindaz, amit elért – akkor szinte teljesen természetes volt minden, hiszen az volt az élete. A kajakozó a sport mellett is igyekezett tanulni, és sportmenedzser diplomát szerzett. „Nem volt nehéz visszarázódni a hétköznapi életbe, hiszen félig bent maradtam abban a sokat emlegetett sportolói burokkban. Miután befejeztem a kajakozást, nem szakadtam el a sportágamtól, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség marketingeseként dolgoztam 12 évig. Jelenleg pedig a saját vállalkozásomban dolgozom esküvői szertartásvezetőként és esküvőszervezőként.” Szilvi a sportolói múltjának köszönhetően nagyon kitartó, mindent alá tud rendelni az adott cél megvalósításának, ennek köszönhetően a feladatok megoldását kihívásnak veszi, nem pedig tehernek. A sport után megküzdnie azzal kellett, hogy nem más, hanem ő maga az, aki meghatározza az elvégzendő feladatokat, és saját magával szemben is következetesnek kellett lennie. „Önterápiával tudtam fejlődni. Szerintem nagyon fontos, hogy jól legyünk saját magunkkal, ismerjük a saját gyengeségeinket és erősségeinket, és ezeket az adott szituációkban a saját hasznunkra tudjuk fordítani. Megtanultam, hogy nem biztos, hogy mindig az a legjobb, amit elképzelünk magunknak! Sokszor jobb, amit az élet ad!”

## SZERELEMBŐL SZERETET

Szántai Levente pszichológusként úgy látja, hogy a családra is fontos szerep hárul a kettős karrier kialakításában, és el kell fogadniuk az edzőknek is, hogy felvételi vagy akár vizsgaidőszak során a sportoló kevesebb edzésen tud ott lenni. A szakember kiemeli, hogy ennek tolerálása nagyon fontos, illetve a kitartás, az elhivatottság, a kreativitás vagy éppen autonómia értékeinek közvetítése az edzések során.

„Legyen a sportolók kezében egy szakma, valamilyen képzettség, esetleg az élet más területén szerzett tapasztalat. Nem tartom jó stratégiának, ha egy sportoló pályafutása vége felé kezd el ezen agyalni. Egy sérülés bármikor közbeszólhat, ezért érdemes továbbtanulni az érettségi megszerzése után. Mikor volt egy nehéz időszakom pályafutásom során, benne volt a pakliban, hogy csapos leszek. Készen álltam a váltásra, ha úgy alakul. Mindig legyen B terv!” – mondja a sportpszichológus.



**SZÁNTAI LEVENTE**

Az élsportot követően tipikus, hogy a napi szinten korábban levezetett feszültség felgyülemlik. Ezért sem szabad, hogy a sportolók egyik napról a másikra elhagyják az edzést. Ha csak rekreációs céllal is, de érdemes heti szinten legalább 2-3 alkalommal sportolni. Emellett új célokat kell találni az életben, amelyek megvalósítása kihívást jelenthet, és kitartásra van szükség hozzá. Továbbá fontos a szupportív közeg, legyen szó családról, barátokról. Ezek a tényezők preventív faktorként jelenhetnek meg akár a depresszió kialakulásánál is. „Amikor egy profi sportoló befejezi az élsportot, keretbe foglalhatja pályafutását, megköszöni a versenysporttól kapott értékeket, amelyeket majd a civil életben is tud kamatoztatni. Nagyon jó átmenetet adhat, ha a versenyző valamilyen formában a sport közelében tud maradni. Így továbbra is élete egyik nagy szerelme mellett tud maradni, és ahogy mondani is szokták: »A szerelmem egy idő után szeretetté szelődik«” – teszi hozzá. ♦

Kép: szantaipszichologus.hu

# A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



## Média a Családért-díj

**BOGNÁR PÉTER–MELLIK ÉVA**

„Nem tartom magam szupernagynak”

nlc.hu videó

A Média a Családért-díj fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**D. BALÁZS ILDIKÓ**

Meglátni az embert és megszeretni  
liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.

