



TÜKÖR



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

# JUSSON KI A JÓ A FALAK KÖZÜL

Kép: Ultra-Trail Hungary



Ötgyermekes édesanya, a Bethesda Gyermekkórház kommunikációs igazgatója, emellett ultratávokat fut, és számtalan jó kezdeményezést indít el, amelyekből egy is elég volna egy interjúhoz, de **Bese Nórával** kapcsolatban a titok izgat, vagyis az, hogy miképp lehet mindezt egyszerre csinálni.

- ◆ – **Tudatos döntés volt, hogy fiatalon lettél édesanya? Ha jól gondolom még tanultál, amikor az első gyermeked érkezett.**
  - Huszonegy évesen mentem férjhez, huszonkettő voltam, amikor az első gyermekünk megszületett. Egy pillanatig sem bánom, hogy a férjemmel korán házasodtunk és – egy év külföldi lét után – még az egyetem mellett megszülettek az első gyerekeink. Általuk is találtam rá arra, hogy mi az én szerepem a világban. Izgalmas, ha az ember tanul, ha van egy világképe tizenkilenc évesen, utána aztán születik több gyereke, és teljesen másba vág bele. Izgalmas út volt elhinni azt, hogy a gyerekek mellett lehet más hivatásom is. De mire ezt megtaláltam, az hosszú évekbe telt. Diplomát szereztem francia és portugál nyelvből, illetve teológiából, majd kommunikáció szakon végeztem. Tanári pályára készültem, de később azt éreztem, hogy felnőttek között szeretnék dolgozni. Az, hogy ma egy gyermekkórház a munkahelyem, amelynek köszönhetően a szülőkhöz szólhatok, az egy álom megvalósulása.

---

**Nemcsak a jó márkák érdeklik meg, hogy jó reklámjaik és jó történeteik legyenek, hanem a kórházak, a gyógyító intézmények is.**

#### – A teológiát miért végezted el?

– Sokat foglalkoztam hitoktatással, fiatalokkal, még a gyerekek mellett is vezettem önkéntesként hittan csoportokat. Ez a szívügyem volt, de szerettem volna, ha mindennek van alapja. A Bethesdában, amely egy református kórház, pedig igazán megértettem, hogy az ökumené mit jelent, vagyis hitben élő emberek alkothatnak igazi közösséget felekezeten túl. Ez mindennapos valóság az életemben, a munkahelyemen. Hálás vagyok azért, hogy amikor a vallással, a hittel találkoztam – fiatalon tértem meg –, olyan papokat hozott az utamba a Jóisten, akiktől nagyon pozitív képet kaptam a katolikus egyházzal. Később pedig a munkahelyemen a református egyházzal is hasonlóan jó tapasztalatokat szereztem. Az ember így sokkal könnyebben néz szembe a mindennapos emberi küzdelmekkel, nehézségekkel.



---

## az is kiderül, hogy elég izgalmas társaság vagyok-e magamnak huszonhét órára

– **Úgy tudom, hogy korábban magad is sokat voltál a Bethesdában szülőként az egyik gyermekeddel.**

– Az első három gyerekkel alig voltam kórházban, nem voltam túl aggódós anyuka. A negyedik gyerekünknek viszont újszülöttkori szepszise lett. Hatnapos volt a kislányom, amikor éjszaka felkeltem megszoptatni, és észrevettem, hogy lázas. Akkor éjszaka éreztem, hogy menni kell a kórházba, a mai napig emlékszem, hogy melyik orvosunk volt ügyeletben. Azt láttam a főorvosokon – akik sok ilyen gyermeket veszítettek el korábban –, hogy igazán aggódnak. Az újszülöttkori szepszist a gyerekek egy jelentős része nem éli túl. A gyerekeimet a tudásukkal mentették meg, az én lelkemet és a családomét pedig az információkkal, az odafigyelésükkel. Átélttem, hogy milyen az, amikor valaki biztonságban van, hiszen megtesznek érte mindent, de a helyzet mégis bizonytalan. Ekkor kaptam meg a hivatásom, ekkor értettem meg, hogy minden eszközzel, ami nekem a kommunikáció, segíteni, gyógyítani lehet. Értem ezt a világot, és azt érzem, hogy nagyon sokat lehet tenni benne.

– **Az egyik előadásodnak is ez a címe: A kommunikáció gyógyít.**

– Amikor azt mondom, hogy a kommunikáció gyógyít, akkor ezalatt azt értem: a kommunikációval összekötöm a szálakat. Hidat építetek két olyan part között, amelyekből az egyik a másikért van. Ugyanakkor az is fontos, hogy a szülőnek úgy fogalmazzam meg a tudnivalót, hogy az minél érthetőbb legyen a számára. Meg kell tudni, hogy a szülők miben szorulnak segítségre, információra. A kórházban jelen van egy nagyon erős családbarát, emberbarát kultúra, amelyet nem akarok rózsaszínre festeni. Hiszen az orvosok és az ápolók egyaránt leterheltek, mégis mindig az ember, a gyerek, a család a legfontosabb. Ennek a hozzáállásnak evidensnek kellene lennie

mindenütt, de sok helyen nem ezt tapasztaljuk. A kórházi kultúrával együtt jár egyfajta kommunikáció, és a kommunikáció erősíti ezt a kultúrát.

– **Különleges dolgok történnek időnként nálatok...**

– Ha a gyerekek gyógyításáról van szó, nincsenek tabuk. Például, ha megkeres valaki, mint nemrég, hogy nyusziterápiával foglalkozik, és elmondja, hogy ennek milyen hatásai vannak, akkor mi erre is nyitottak vagyunk. Van tér és szabadság arra, hogy kipróbáljunk mindent, ami a gyerekeknek jó. Ugyanígy lett minilovas terápiánk is. Más intézmények nem vállalkoznak ilyesmire, ami érthető, hiszen sok helyen eleve a túlélés a cél. Mesekeönyvet is azért adtunk ki, mert azzal is segíteni szerettünk volna azoknak a fogyatékos gyermeket nevelő szülőknél, akiknek például fogászatra kell vinniük a kicsit, és nem tudják elmagyarázni neki, hogy mi fog ott történni vele. De azokban a nehéz helyzetekben is meg lehet szólítani a szülőt minőségi tartalommal, amikor várnia kell a kórházi folyosón vagy a betegágyánál. Ezért hoztam létre hét éve a Gyógyító Magazint. Nemrég Egy csésze egészség címmel podcastot is indítottunk, amelynek segítségével olyan témákat járunk körbe, amelyek valóban kibeszélésre várnak. És ha manapság ennek ez a formátuma, akkor ezt csináljuk. Egy főorvosnő fogalmazta meg egyszer: „De jó, hogy vagy nekünk, mert te el tudod adni a munkánkat.” Holott nem eladni kell szó szerint. Évente százkilencvenezer gyerek fordul meg nálunk, és nem szeretnénk több beteg gyermeket... Mi egyfelől bemutatjuk azt a gyógyító munkát, ami nálunk folyik, másfelől információt adunk azon a nyelven és azon a csatornán, amelyet a szülők értenek, használnak. Az anyagi háttér, a forrás megteremtése nekem külön siker, nagyon sok cégvezető, vállalkozó örömmel ad és csatlakozik, ha van rá lehetősége, mert érzi, hogy valami nagyszerűnek a részese. Együtt teremtünk valami jót.

– **Teljesen megújítottad a Bethesda Gyermekkórház közösségimédia-jelenlétét, kialakítottál egy imázst, és ezzel a tevékenységgel lényegében felráztad az egészségügyi kommunikációt.**

– A kommunikációt lehet nagyon rosszul és lehet nagyon jól használni. A brand azért fontos, hogy bizalmat építsünk az intézményünk, a Bethesda iránt, hogy mindenki azt érezze, itt biztonságban van. Ezt a szemléletet egyre több helyen sajátítják el, de ehhez valóban kultúraváltás kellett. Örülök, ha hozzájárultam ehhez.



Nemcsak a jó márkák érdemlik meg, hogy jó reklámjaik és jó történeteik legyenek, hanem a kórházak, a gyógyító intézmények is. Az pedig kommunikáció kérdése, hogy kijut-e falak közül mindaz a jó, ami ott történik. Hiszek abban, hogy nem legyőzni kell egymást a többi, hasonló területen működő intézménnyel, hanem együttműködni, hiszen a tenger végtelen, és közösen kell erősíteni a hálónkat.

#### **– Mérföldkő volt ebben a híressé vált Jerusalema-tánc?**

– Nekünk mindenképp. A fő kérdés az volt, merünk-e, merek-e elég bátor lenni. Mindenki félt az aktivitástól, de a koronavírus-járvány alatt azt éreztük, muszáj valamit csinálni, belülről kell megtalálni az erőforrásainkat. Az volt a célunk, hogy összefogjuk az embereket, új esz-közzel teremtsünk közösséget: ez pedig a tánc lett. Az szá-munkra is megdöbbentő volt, hogy sikerült az egész országot elérni, több mint kétmillió megtekintése volt a videónak a YouTube-on.

#### **– Azt mondtad egyszer, hogy futás közben állnak össze a fejedben a dolgok. A Facebook-oldalad szerint igen sokat futsz. Hogyan talált meg ez a sport?**

– Az első félmaratonomat a férjemmel futottam, ennek most már tizenkét éve. Az első maraton után azt érezttem, ez bőven elég, többször nem szeretném. Megcsináltam, élmény volt, köszönöm. A nagy váltás viszont az volt, amikor elkezdtem terepen futni, azóta már nehezen megyek aszfalra. A terepen a természet közelsége,

az időjárási körülmények testileg-lelkileg átmo ssák az embert. Aztán beleszerettem a magashegyekbe, jöttek az ultratávok – ultrának számít minden, ami több mint negyvenkét kilométer –, és most már a száz kilométeres, hegyeken zajló versenyeket szeretem. Éjszaka beállok fejlámpával a rajtba, és futok tízen-húszon órán keresztül. Ilyenkor nincs más inger, csak egyszerűen jelen vagyok. Átértékelődik minden, megszületnek vagy lezáródnak projektek, nem direkt gondolkodom, csak jönnek a gondolatok. Ez nagyon kreatív tevékenység. Nekem az az izgalmas a futásban, hogy egyszerre aktivitás és meditáció. Soha nem hallgatok közben zenét, mivel az agynak és a léleknek olyan állapota ez, amely az imádsághoz hasonló. Egyszerre mozgás és nagyon erős jelenlét. Közben az is kiderül, hogy elég izgalmas társaság vagyok-e magamnak huszonhét órára.

#### **– Mi a szupererőd, amivel a rendszeres sport, a munka, a család is így megférnek egymással?**

– Külső segítségem kevés van, a férjemmel való szövetségünk rengeteg energiát ad. Fontos, hogy a sport közös nyelv lett a családban. A férjemmel rendszeresen együtt futunk házaspárként, az egyik fiam korosztályos világbajnok öttusázó, a másik válogatott tollasozó, az egyik lányom műugró, a másikkal pedig együtt futunk terepen, tehát néha a közös időtöltésnek is ez a módja. Az első tizenkét évben otthon voltam a gyerekeimmel, magamnak is magasra tettem a mércét azzal, hogy egy születésnapra csak saját sütésű tortával készültem, mindennap meleg vacsorát főztem, s ezt megszokták, de ma már szerencsére családi munkamegosztás szerint élünk. Ami igazán fontos, hogy mindent teljes jelenléttel csinállok. Egyébként erre a sokszínűsége kétféle visszajelzést szoktam kapni. Van, akit frusztrál, másokat pedig inspirál. Nem kell mindenkinek százhusz százalékon pörögnie, de én így érzem magam a helyemen. Ha kicsit nagyobb távlatban nézem az életet, és arra a kérdésre is keresem a választ, hogy Isten miért teremtett engem, mi a feladatom, akkor úgy fogalmaznék, hogy azzal a sok minden-nel, amit rám bízott, jól kell gazdálkodnom. Egy hosszabb lelkigyakorlaton értettem meg, hogy én nem attól leszek értékes, hogy mennyi mindent csinállok – sok diploma, sok nyelvvizsga, sok gyerek, sok kilométer, látszólag olyan, mintha ezen múlna az ember értéke, pedig nem –, hanem hogy én önmagamban, emberként vagyok értékes, de nekem most ezek az útjaim. Én így tudom beteljesíteni a hivatásomat. ♦

# NEM





SZÖVEG –  
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

# A TE HIBÁD!

## Segítség az alkoholista szülők felnőtt gyermekeinek

Az alkoholista szülő életének középpontjában nem a gyermeke, hanem saját maga és az alkohol áll. Ezért ezek a családok sajátos dinamikával rendelkeznek, a bennük felnőtt gyermekek pedig egy egész életen át hordozni fogják az alkoholizmus terheit, következményeit, akkor is, ha elhagyták a szülői házat vagy a szülők már meghaltak.

◆ Az alkoholista szülők gyermekei úgy szenvednek, hogy közben e fentieknek nincsenek tudatában, hiszen minden erejüket arra fordítják, hogy túléljenek. Szinte folyamatosan vizsgálják a szüleiket, mivel bizonytalanság és félelem járja át a velük való kapcsolatot. Nem tudják, hogy mikor, mire számíthatnak, ezért próbálnak stabil pontokat, kapcsolatokat szerezni maguknak. A családon belül kialakulhat egy olyan helyzet, amelyben mindenki tudja vagy sejti a problémát, de senki sem beszél róla. Ez a titok, illetve tabu mérgező és romboló. A gyermek megtanulja, hogy a lényegről nem szabad tudomást vennie, beszélnie pedig pláne nem lehet róla. Az ilyen családban felnőtt gyermekekben kialakul egy különös érzékenység, amellyel „letapogatják” a helyzeti feszültségeket. Pontosan érzik, hogy apa vagy anya mennyit ivott és milyen hangulatában van éppen. A gyermek az érzelmei alapján tájékozódik, és majd sokkal később, amikor már tudatosan is megéri a gyermekkorában átélt sérelmeit, akkor realitázza azokat és azt, hogy ami természetes volt, tulajdonképpen nem volt más, mint beteg és rossz működés. Ez nem könnyű, mert gyermekkorukban jól megtanulták az érzelmeiket elfojtani, a témát tabuvá tenni. A szülők

általában tagadják az alkoholizmusukat a gyermekeik előtt is. Nem tudnak szembenézni azzal a helyzettel, mint általában a függőségben szenvedők, hogy az alkohol mindennél fontosabb, még a gyermekeiknél is. A tagadás és a bagatellizálás a betegség szerves része.

### AZ ALKOHOLISTA CSALÁDBAN FELNÖTT GYERMEK NÉHÁNY GYAKORI NEHÉZSÉGE

**Érzelmi traumák:** Az alkoholizmus jelenléte a családban gyakran érzelmileg traumatizálja a gyermekeket. Az alkoholista szülők érzelmileg labilisak, kiszámíthatatlanok és esetleg bántalmazók is. Mindez hosszú távon hatással lehet a gyermekek érzelmi egészségére és kapcsolataira.

**Megbízhatóság:** Az alkoholista szülők gyakran nem tudnak megbízhatóan gondoskodni a gyermekeikről. Szenvedélybetegségük kiszámíthatatlanná teszi őket, így a környezetük is instabillá válhat, és gyakran előfordulhat, hogy gyermekeik nem kapnak megfelelő gondoskodást, figyelmet vagy anyagi támogatást.

**Szerepcseré:** Az alkoholista szülők gyakran nem tudják betölteni az anyai vagy az apai szerepüket. A gyermekekre hárulhat a józan felelősség, ezért túl korán

vállalnak felnőttesebb szerepeket a családban, például a testvérek gondozását vagy a háztartási teendők ellátását. Ez a jelenség a parentifikáció, amikor egy gyermeknek tulajdonképpen nincs felhőtlen gyermekkora, sajnos korán fel kell nőnie.

**Önbecsapás és alacsony önbecsülés:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek gyakran küzdenek önbizalomhiánnyal és alacsony önbecsüléssel. Az alkoholista szülőkkel való kapcsolat hiánya, az érzelmi bántalmazás és az elhanyagolás hatással lehet az önértékelésükre és az önbizalmukra.

**Mentális egészségügyi problémák:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek nagyobb eséllyel küzdenek mentális egészségügyi problémákkal, mint például depresszió, szorongás vagy poszttraumás stressz-szindróma. Az alkoholizmusnak a gyermekek későbbi életében közvetlen hatása lehet a családi diszfunkcióra és az érzelmi jóllétre.

**Kapcsolati nehézségek:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek gyakran tapasztalnak nehézségeket a kapcsolatokban. A családi minták és a traumák hatással lehetnek az intimitásra, a bizalomra és a kommunikációra.

**A határok érzékelésével kapcsolatos problémák:** Az alkoholista szülővel felnőtt gyerekek gyakran szenvednek a határok hiányától. A szüleiktől való függés sokszor akadályozza őket az önállóságukban és a személyes fejlődésükben.

Az alkoholista családban felnőtt gyermekek felnőttkorban gyakran járnak terápiára, segítő szakemberhez, hogy feldolgozzák a gyermekkori sérelmeiket, megértsék a működésüket és a problémáikat. Ezáltal lehetőségük nyílik megtanulni hatékony kommunikációs készségeket, az empátiát és az egészséges kapcsolatok kialakítását. Az érzelmi kaosz és a bizonytalanság leggyakrabban a párkapcsolataikban, a családi életben vagy éppen az életközepi krízisben jelentkezik erőteljesebben. Az önismeret, az öngondoskodás és az egészséges határok kialakítása segíthet nekik az önállóság és a személyes fejlődés útján.

## **AZ ALKOHOLISTA CSALÁDBÓL VALÓ FELÉPÜLÉS ÉS A GYÓGYULÁS ERŐFORRÁSAI**

Ismerd fel és fogadd el a helyzetet! Első lépésként fontos felismerni és elfogadni, hogy az alkoholista családból származó nehézségek hatással voltak rád. Tudatosítsd, hogy nem te vagy a hibás a történetért, és hogy megérdemled a támogatást és a gyógyulást.

Keresd a támogatást! Keresd meg a támogató embereket az életedben, mint például a barátokat vagy a szakembereket, akik ezzel a témával foglalkoznak. A csoportterápia lehetőségeit is érdemes megfontolni, ahol olyan emberekkel találkozhatsz, akik hasonló tapasztalatokon mentek keresztül.

Fejleszd az öngondoskodás készségeit! Fontos, hogy gondoskodj magadról testi, érzelmi és lelki szinten is. Találj olyan tevékenységeket, amelyek örömet okoznak neked, és segítenek a stressz kezelésében!

Tanulj az élményeidből! Az alkoholista család okozta sebekből való gyógyulás lehetőséget ad arra, hogy tanulj az élményeidből, és fejlődj. Ismerd fel az erőforrásaidat és a képességeidet, és használd ezeket a pozitív változások előmozdítására az életedben.

Keress segítséget a gyógyuláshoz! A gyógyuláshoz szükséged lehet szakember segítségére, mint például pszichológusra vagy terapeutára, akik képzettek az alkoholizmus és a családi traumák kezelésében. Ők segítenek neked a traumák feldolgozásában, az önbecsülés és az önbizalom erősítésében, valamint az egészséges kapcsolatok kialakításában. ♦

### **A SZENVEDÉLYBETEG CSALÁD GYERMEKÉNEK HÉT ERŐSSÉGE**

- **TERHELHETŐSÉG:**  
Meg tudom tenni.
- **A KITARTÁS KÉPESSÉGE:**  
Nem adom fel.
- **HŰSÉG:**  
Veled vagyok.
- **SZOCIÁLIS KÉPESSÉGEK:**  
Mindenkivel jól kijövök.
- **ÉRZÉKENYSÉG:**  
Jól bele tudom élni magam mások helyzetébe.
- **MENEDZSERKÉPESSÉGEK:**  
Gyors és rugalmas vagyok.
- **HANGULATSZAKÉRTŐK:**  
A társaságomban mindenki jól érzi magát.

**Egy hiánypótló önszegítő könyv a szenvedélybeteg szülők felnőtt gyermekeinek sebeiről és erősségeiről, az öngyógyítás lehetőségeiről: Apa, anya, pia – Hogyan találhatják meg a szenvedélybeteg szülők gyermekei MÉGIS a boldogságot? (Waltraut Barnowski-Geiser)**



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükrözésben ott az összes előző kép.

## A TEST, AMI ADATOTT

♦ **1.** A neonfény élesen verődik vissza a fehér csempekről, az asztal hidege a papírlapedő alól a csontjáig kúszik. Nem tudná megmondani, hogy két perc vagy tíz telt el azóta, hogy kiment a fehér köpenyes klumpás nővér azzal, hogy „ne mozduljon”, de a kattogás, berregés már elmúlt. Várja a klumpák kopogását, hogy felkelhessen innen. Hová lett a nővér? Megfeledezett róla? Kiment a mosdóba? Vajon már megmozdulhat? „Elnézést...” – szólal meg bátortalanul. Nem ismétli meg hangosabban. Hason fekve csak a padlót látja a nagy lófej alakú repedéssel. Elképzeli magát felülről, ahogy fekszik. Így láthatják magukat a műtőasztalon azok, akik a klinikai halálból visszatértek. A beszámolók szerint a testükön kívülről, nem érezve fájdalmat, félelmet, szomorúságot...

De ő érez. Fájdalmat a derekában. Most is, ahogy a medencéje a papírlapedőre tapad. És elhagyatottságot, ebben az itt felejtett testben. Odakint most valahol beszélgetnek. Talán az ő leleteiről. Legszívesebben kikiabálna: Halló, itt vagyok kiterítve! Egy élő testben egy emberi lélek! Egyszer csak csupasz vezényszó érkezik: „Felöltözhetsz, a folyosón várakozzon!” S ő magára veszi fegyelméletet az asztalon fekvő testet, majd a Vetkőző feliratú fülkében összehajtogatott ruhadarabokat.

**2.** Hasal az ágyon, arca a fejtartó párnájával kerekítve. Jól ismeri ezeket a repedéseket a régi ház parkettáján. Két éve látta először, ahogy a lécek görcsösen egymásba kapaszkodnak. Most úgy látja, hogy lágyan ölelve fonódnak egymásba.

Egy év kellett hozzá, hogy a parkettára meredve ne az járjon a fejében, vajon van-e erre egyáltalán ideje, hogy elég frissen van-e szőrtelenítve a lába, és nem izzadt-e meg nagyon, amíg felrohant a lépcsőn. Egy évre volt szüksége, hogy a telefonját az előszobában hagyja, hogy engedje a végtagjait ide-oda pakolgatni a masszázsigyón, és közben ne vegye át egyik izma sem készségesen az irányítást. Hogy a halk és együttérző kérdésekre beszélni tudjon arról, milyen élni ebben a testben. Hogy ne fojtsa vissza a lélegzetét, hogy a kereső tapintások ne szüljenek gyanakvást, vajon milyen rejtett bajra lelnek, és ne legyenek az inak ugrásra készen a váratlan fájdalomra.

Kellett egy év, hogy megismerje a szelíd, de határozott mozdulatokat, és mint a menhelyről elhozott kutya a jövőjében, megbízson a masszörben. Ennyi időre volt szüksége, hogy miközben rábizza a csontokból, izmokból, véráramból, idegekből és egyebekből álló testet egy másik emberre, közben lélekben is benne maradjon. Hogy félelem, szégyen és aggodalom nélkül hálával és odafigyeléssel kezdjen élni a testben, amit évtizedekkel ez előtt kapott. ♦