



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# Játék Lalikával

A Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központjának Ilka utcai bejáratánál találkozunk *Kormos Katával* és *Lalikával*. Amikor megkérdezem, segíthetek-e a babakocsit felvinni a lépcsőn, praktikus-öntudatos választ kapok: „Köszí, egyedül szoktam.” Azonnal ráismerek a kemény nőre, aki a Mégis podcastban azzal zárta az interjút, hogy a Down-szindrómás gyerekek szüleit általában vagy szánakozva és értetlenül szemlélik, vagy hősnek tekintik, de szerinte egyik sem jó viszonyulás, hisz ugyanolyan szülők, mint bárki más.



- ◆ Lalika nagy érdeklődéssel figyel minket, de nem adja ő sem könnyen a mosolyt az idegeneknek, később a gyógypedagógusnak is meg kell küzdenie érte. Igaz, most ébredt, ráadásul betegség miatt három hete nem jártak itt, és ez egy tizenöt hónaposnak nagy idő a bizalomskálán. Az előszobából nyíló ajtók azonban csábító, színes játékbírodalmakba nyílnak, ráadásul az egyikben ott van Dorka, a meseszoba játékmestere.

Ficskovszky-Kiss Dorottya gyógypedagógus a szőke kisfiút komplex korai gyógypedagógiai foglalkozással várja: ez a finnmotorika, a kognitív funkciók, a kommunikáció, az önellátás és a mozgás fejlesztését is jelenti. Dalokkal és mondókákkal, színes szalagokkal, zörgő falevelekkel és úszó szappanbuborékokkal motiválja Lalit, s

közben mutatja is Katának, milyen szépen kiemeli magát a karjával, hogy elérje a pörgő-fújó csodaszerkezetet, amit ő irányíthat, és mennyit ügyesedett a finnmozgása, ahogy a dobozba dugdosott szalagokat kihúzogatja. Legközelebb talán már menni fog az integetés is búcsúzásakor. „A kézmozdulat megvan, csak rá kell erősíteni” – mondja a gyógypedagógus.

„Most Lalival leginkább a finnmotorikára fókuszáltunk, az elemi szintű utánzásra – ezt láttátok a tükörnél –, volt nagymozgásos feladat, amellyel az egyensúlyi rendszert fejlesztettük, illetve ok-okozati összefüggéseket is tanultunk” – magyarázza a játék után a szakember.

Az érintett családok általában heti egyszer jönnek gyógypedagógiai foglalkozásra és mozgásfejlesztésre.



A babákkal már egészen kicsi kortól tudnak csoportos fejlesztéseken is foglalkozni, ahol az anya-gyermek kapcsolat alakulására, illetve a mozgásra összpontosítanak. „Lehetőség van arra is, hogy megbeszéljék, ki hol jár a fejlődésben, szóba kerül például az evés, az alvás, ez szintén nagyon fontos terület a Down-szindrómás gyerekeknél. Az én foglalkozásaimon hangsúlyt fektetek arra, hogy a szülők tisztában legyenek a tipikus fejlődés menet lépéseivel, ahhoz viszonyíthassanak, de ne essenek kétségbe, hanem lehetőségük legyen megérteni, hogy az ő gyerekük miért nem tud egy adott mérföldkövet még elérni.”

Kata hazafelé indul kisfiával, s elgondolkodom azon, amit a lépcsőházban mond. Mióta ide járnak Lalikával, kevésbé érzi magát elszigetelve kisgyerekes anyukaként, mint annak idején két nagyobb gyermekével, akik már tizenévesek. ♦

**A Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központjában elsősorban Down-szindrómás csecsemők és kisgyermek komplex gyógypedagógiai fejlesztésével foglalkoznak. Gyógypedagógiai vizsgálatokkal, tanácsadással és fejlesztéssel, szülőcsoportok és táborok szervezésével várják az érintetteket, valamint szakmai továbbképzéseket is szerveznek.**



**A Mégis podcast adásában a Kormos Katával készült interjút itt hallgathatják meg: [kepmas.hu/megispodcast](https://kepmas.hu/megispodcast)**





SZÖVEG –  
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

# AZ IDŐSKOR ÉS A FÜGGŐSÉG

Az öregség az életnek olyan természetes része, mint a születés, a felnőtté válás vagy a halál. Az időskorban előforduló függőségek pedig jelzik, hogy nem vagyunk kibékülve az élethelyzetünkkel, az életkorunkkal, nem élünk békességben önmagunkkal.

- ◆ Az időskori lelki folyamatokkal a gerontopszichológia foglalkozik, amely az 1980-as évek végén jött létre mint önálló terület. Az első tudományos kutatások eredményei 1990-ben jelentek meg. Az öregedést nem lehet megállítani még akkor sem, ha jelenleg ez az emberiség legfőbb vágya. A mai technológia pusztán annyit tud elérni, hogy a folyamatot némileg lassítja. Erik H. Erikson német származású amerikai fejlődépszichológus elmélete szerint az egyén életútja során nyolc életciklusban éli az életét. Az életciklusokat pedig bizonyos konfliktusok és feladatok jellemzik. Az időskor konfliktusa az éniintegritás szembenállása a kétségbeeséssel. Az időskorban megpróbáljuk korábbi tapasztalatainkat értelmezni, illetve meggyőzni magukat arról, hogy az életünk értelmes volt. Az Erikson-féle életciklusok szerint a személyiség fejlődése, a változás és a tanulás élet-hosszig tart. Az időskor krízise általában a hatvan-, hatvanöt éves kor után következik be. Természetesen pusztán a naptári évek alapján nem lehet ezt meghatározni, figyelembe kell venni a szociális és a pszichológiai jellemzőket is. Az első krízist általában a nyugdíjazás, a munkaerőpiacról való kikerülés idézi elő. Személyiségünk is „átlép” az érett felnőttkortól az időskorba, amelyben mint életünk utolsó fejlődési szakaszában újabb nehézségekkel találjuk szembe magunkat. Számot kell vetnünk a múltunkkal, összegeznünk kell az életünket. E folyamat során pedig kínzó kérdéseket is fel kell tennünk magunknak, amelyekre megnyugtató válaszokat kell keresnünk, hogy teljesnek érezhessük az életünket és békére leljünk, valamint idős érett identitásként megtaláljuk a helyünket a világban.



Ahogy minden életszakaszban,  
úgy időskorban is óriási szerepe  
van a közösségeknek abban, hogy  
megelőzzük, vagy ha azt már nem  
tudjuk, kezeljük a bajt. Az ember  
társas lény, a közösségben  
megtapasztalhatjuk, hogy sorstársak  
vagyunk, és nem vagyunk egyedül.



## BIZTONSÁGKERESÉS ÉS FÜGGŐSÉG

A függőség kialakulása minden életszakaszunkban valaminek a tünete. A tünet mögött rejlő állapotok és helyzetek pedig önmagunkkal szembesítenek. Időskorban felerősödik a magány érzése, halmozódnak a betegségek, nő a szorongás, és egyre több tapasztalatunk lesz az elmúlásról, illetve a veszteségekről. Az időskori krízist sokszor éppen az a kétségbeesés okozza, amelyet akkor élünk át, amikor visszatekintünk az életünkre. Hiszen azt érezhetjük ilyenkor, hogy az eltelt évtizedek értelmetlenek, elhibázottak és hiábavalók voltak, és már nem maradt időnk a változtatásra. Gyakran számolnunk kell azzal is, hogy a korábban el nem végzett feladatok, nem rendezett helyzetek és emberi kapcsolatok még nagyobb súlyként nehezednek ránk. Mindez pedig a személyiségünk problémamegoldó és teherbíró képességének hanyatlása miatt mély lélektani válsághoz vezethet. A rendszeres alkoholfogyasztás és a dohányzás mint rossz szokások gyakoribbá és előbb-utóbb pótcselekvéssé válhatnak, ezek rendszeres fogyasztása pedig kínzó függőséghez vezethet.

A nyugdíjazás után még tizenöt-húsz tevékenyen eltölthető év állhat előttünk. Ez pedig sok idő ahhoz, hogy erre az időszakra ne legyen semmilyen tervünk. Nem egyszer halljuk az idősektől: „Öreg fát már nem lehet átültetni.” Nos, a modern pszichológia szerint egész életünk során tanulunk és változunk, noha ez a tanulás lassul, mégis a fejlődés és a változás szinte a halálunkig eltarthat. A másik ilyen negatív berögződést jelzi az: „Erre a kis időre már minek változzak?” – kérdés, amelyet szintén érdemes újraértelmezni, mivel érdemes úgy tekinteni az utolsó életciklusunkra is, hogy az a maga módján szintén termékeny szakasza az életünknek.

Ugyancsak tünet lehet a televízió- vagy a hírfüggőség. Az információk megszerzésével ugyanis egyfajta biztonságot élhetünk meg abban a nagy bizonytalanságban, amely az időskor egyik sajátossága. Ha egyedül él valaki, akkor gyakran megesik, hogy az otthonában afféle háttérzajként állandóan szól a televízió. Ez azonban nem jelent feltétlen függőséget, inkább csak egy szokás rögzülését.



A negatív életesemények közül nagyon fájdalmasak a kapcsolati, vagyis a házastársi, a rokoni, a baráti veszteségek. Ezek ugyanis szinte folyamatosan szembesítenek minket az elmúlással, így a saját halálunkkal is. A kevesebb munka és aktivitás alapvetően megváltoztatja az időződő személyiség szociális működését és szerepeit, hiszen ilyenkor hirtelen egyedül érezzük magunkat, vagy az addigiaktól eltérő szerepekben kell helytállnunk. A megszokott életünket a betegségek – főképp, ha tartós fájdalmat érzünk, illetve mozgásszervi problémáink vannak – megváltoztatják és egyben megnehezítik. Ilyenkor jellemzővé válik a különböző fájdalomcsillapítók és altatók rendszeres használata.

Komolyabb elakadások, depresszió vagy öngyilkos gondolatok esetén a megfelelő szakemberek egyénileg vagy akár csoportos foglalkozás keretein belül is tudnak segíteni. Érdemes szakemberhez fordulni, a legtöbb szakember ugyanis a praxisa alatt nagyon sokszor találkozik a fentiekhez hasonló élethelyzetekkel és nehézségekkel.

### **NEM KÉSŐ KAPCSOLÓDÁST KERESNI**

Ahogy minden életszakaszban, úgy időskorban is óriási szerepe van a közösségeknek abban, hogy megelőzzük, vagy ha azt már nem tudjuk, kezeljük a bajt. Az ember társas lény, a közösségekben megtapasztalhatjuk, hogy sorstársak vagyunk, és nem vagyunk egyedül. Bátorítani, biztatni lehet a másikat, s ha ezt tesszük, olykor mi magunk is erőre kaphatunk. Egy csoportban lehet beszélni a nehézségekről, a gondokról, és átélhetjük a közösség megtartó erejét, szeretetteljes viszonyulását.

Nagy valószínűséggel ebben az időszakban előtérbe kerülnek a hit és a vallás kérdései, akkor is, ha korábban mindez nem foglalkoztatott bennünket. Időskorban azonban mindenképp szembesülünk a saját elmúlásunkkal. Egy templomi gyülekezeti csoport nagyon jó társaság lehet, ahol nemcsak a magunk, hanem a másik fejlődését is megtapasztalhatjuk. Ily módon sokan az utolsó életszakaszukban találnak barátokra. Érdemes rendeznünk

a kapcsolatunkat a Teremtővel is, újra és újra meg kell fogalmaznunk, át kell értékelnünk a viszonyulásainkat, hiszen miért is volna fontos ugyanaz hatvanöt vagy hetvenévesen, mint húsz- vagy negyvenévesen.

Tervezhetjük az életet, de tudnunk kell, hogy jóval kevesebb feladat is elegendő már. Amit eddig játszva megcsináltunk, azt most csak részletekben tudjuk elvégezni. Érdemes elfogadnunk az időskort jellemző változásokat, és megtalálnunk bennük azt a pozitívumot, amely még működik. Amennyiben van bakancslistánk, szedjük elő. Nem feltétlen kell nagy dolgokra gondolni. Például egy hobbi fejlesztheti a koncentrációt, és nemcsak elfoglaltságként hasznos, hanem pozitív élményt is nyújthat. De egy régi kapcsolat rendezése, egy kibékülés is sok erőt adhat ebben az életszakaszban.

Egy japán férfi, *Shimada Masaharu* 1976-ban kombinálta az óvodát és az idősek otthonát Tokióban. Hazájában 1998-ra már tizenhat ilyen létesítmény működött, és ebben az időben Észak-Amerikában is létrehoztak hasonló intézményeket. Ma már több európai országban, így Norvégiában és Ausztriában is találunk úgynevezett kétgenerációs otthonokat. A gyerekek és az idős lakók például különböző művészeti tevékenységekben vagy közös ebéden vesznek részt. Ezek az együttlétek kölcsönösen előnyösek a nemzedékek számára, hiszen nemcsak az interakció lehetősége adott, hanem a mentális fejlődés is. Számos tanulmány igazolta a társas kapcsolatok előnyét fizikális szinten is. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

ANTONÍN DVOŘÁK

# Rusalka

RUSALKA

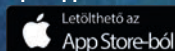
*Opera három felvonásban, cseh nyelven, magyar és angol felirattal*

SZÖVEGKÖNYV JAROSLAV KVAPIL RENDEZŐ SZIKORA JÁNOS DÍSZLETTERVEZŐ SZENDRÉNYI ÉVA JELMEZTERVEZŐ  
ZOÓB KATI KOREOGRÁFUS VETÉSI ADRIENN KARIGAZGATÓ CSIKI GÁBOR KARMESTER HALÁSZ PÉTER

KÖZREMŰKÖDIK A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ZENEKARA ÉS ÉNEKKARA,  
VALAMINT A MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM HALLGATÓI

**BEMUTATÓ 2024. JANUÁR 27., OPERAHÁZ**

OperApp



opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

# HISZÜNK A BESZÉLGETÉS ÉS A KAPCSOLÓDÁS EREJÉBEN

Találkozás a Netrevalók  
program nagyköveteivel

Az idősek gyakran érzik magukat magányosnak és elveszettnek a digitális világban, miközben vágnak rá, hogy ők is részesei lehessenek, és kapcsolódhassanak másokkal az online térben. A középiskolások pedig boldogok, ha végre komolyan veszik őket, és pont az ő tudásukra van szükség egy-egy fontos ügyben. A Netrevalók program ezt a két igényt hozta össze: a fiatalok könyvtári foglalkozásokon adják át a digitális világban megszerzett tudásukat az idősebbek számára. A program nagykövetei a kezdeményezés által megszólított két generációt képviselik, **Endrei Judit** nyugdíjas televíziós szakember és **Ungvárszki Dániel**, azaz **Ungdani** népszerű, fiatal influenszer személyében.

◆ A Magyar Telekom és a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár (FSZEK) azzal a céllal indította útjára Netrevalók című közös kezdeményezését, hogy a digitális ismeretekkel kevésbé rendelkező társadalmi csoportok, így például az idősebbek számára is megismerhetővé és elérhetővé tegyék a digitális világot és annak lehetőségeit. Ingyenes programjuk során középiskolás diákok minden hónap második szerdáján, a FSZEK 24 kijelölt könyvtárában tudásszint és érdeklődés szerint ismeretlik meg az idősebbeket olyan digitális megoldásokkal, amelyek a mindennapi életük során valós segítséget nyújthatnak számukra.

– Judit, hogy kezdted használni a digitális eszközöket?

– Többnyire autodidakta módon tanultam meg a használatukat, először a könyveim írásában segítettek. Ma azokat a funkciókat használom, amelyek a komfortomhoz szükségesek: netbankolok, online veszem a színházjegyeket, és nagyon kényelmesnek tartom az online vásárlást. A digitális tér új dimenziót nyitott a családommal való kapcsolattartásban is. Ma már a számítógép, az okostelefon és az elektronikus világ nyújtotta lehetőségek nélkül el sem tudnám képzelni az életemet. Úgy gondolom, hogy aki ebből kimarad, az végleg lemarad és elszigetelődik.



### **– A veled egyidősek körében mennyire tapasztalsz ellenállást a digitális világgal szemben?**

– Az előadásaimon még mindig sok olyan emberrel találkozom, aki elzárkózik a technológia elől, bizalmatlan, vagy úgy gondolja, már öreg, és nem lesz képes megtanulni a használatát. Pedig érdemes barátságban lenni a digitális világgal, és hatvan-, hetven-, sőt nyolcvanéves korban is meg lehet tanulni a használatát. Egy kis segítséggel olyan új dimenzió nyílhat meg előttük, amely megkönnyíti és élvezetesebbé teheti a mindennapjaikat. Aki szerencsés, annak a gyerekei, unokái tudnak segíteni ebben az ismerkedési folyamatban, de az is megtalálhatja a módját a tanulásnak, akinek a családja erre nem ér rá, hiszen szinte minden településen van könyvtár, ahol online tanfolyamokat szerveznek az időseknek.

### **– Miben tud segíteni a Netrevalók, és a kezdeményezés nagyköveteként kikhez tudod eljuttatni a program üzenetét?**

– A program a tudásátadásban és a korban egymástól távol lévő nemzedékek közötti kapcsolódásban, a párbeszéd létrejöttében segít. A közösségi médiában vannak követőim, akik már egészen otthonosan mozognak az elektronikus világban, ugyanakkor azt látom, hogy még nekik is szükségük lehet egy kis tudásbővítésre. A Netrevalók program azoknak is hasznos, akik már valamennyire jártosak az internet használatában, de vannak kérdéseik. Bízom abban, hogy a bátortalanokat is meg tudom győzni akár a saját példámon keresztül, hiszen „ha Endrei Judit meg tudta tanulni”, akkor más is képes rá.

### **– Dani, mikor érezted először, hogy amit kiteszel a közösségi felületeidre, annak súlya van, mert sokan odafigyelnek rád?**

– Érettségi után jelentkeztem a MOME-ra, de nem vettem fel. Életem első egzisztenciális krízisét éltem át akkor. Körülöttem már mindenki egyetemre járt, én meg hirtelen nem tudtam, hogy mit kezdjek magammal. Ebben az útkereső időszakomban több videót is készítettem, foglalkoztam többek között az érettségi utáni elvesztés érzésével, az életkezdesi válság témájával, amelyhez nagyon sokan kapcsolódtak, számtalan hálás üzenetet kaptam azoktól, akiket segítettem így kihúzni a gödörből. Ekkor ébredtem rá, hogy a problémákról, amelyekről azt hittem, csak engem érintenek, érdemes őszintén beszélni, mert mások is kapaszkodót találhatnak benne.

### **– Judit, te mire használod a közösségi oldaladat?**

– Elsősorban arra, hogy felhívjam a figyelmet bizonyos ügyek fontosságára, legyen szó például a testi-lelki egészségünk megőrzéséhez nélkülözhetetlen mozgásról vagy a humorról. A közösségteremtésben és a tudásátadásban a közösségi felületek verhetetlenek, de azért kétségtelenül vannak veszélyei is. A neten való jelenlét éberséget és tudatosságot követel. Ugyanakkor nem gondolom azt, hogy jobb volna a világ, ha nem lenne okostelefon vagy közösségi média.

### **– A Netrevalók programban két, korban egymástól nagyon távol eső korosztály kerül kapcsolatba: a nyugdíjas korúak és a tizenévesek. Láttok közöttük kapcsolódási pontot?**

– **Dani:** A kapcsolódás ugyanúgy létrejöhet eltérő életkorú emberek között, mint a kortársaknál. Hiába idősebb nálam jócskán a nagymamám, mégis úgy tudunk viszonyulni egymáshoz, mint szinte senki mással. A program során nemcsak a fiatalok adnak át tudást az idősebbeknek, hanem ők is rengeteget tanulhatnak: fejlődhet az empátiájuk, a kommunikációs és együttműködési készségük.

– **Judit:** A fiatalok mindent gyorsan akarnak, amit az okostelefonok és az online csetelések világában meg is kapnak. Meg kell tanulniuk beszélgetni és tudatosan személyesen jelen lenni, mert a beszélgetéshez idő kell, oda kell figyelni a másikra, kapcsolódni kell egymással. A program azt üzeni: figyeljünk egymásra, és kapcsolódjunk! ♦

**A programra a [helloszulo.hu/netrevalok](https://www.helloszulo.hu/netrevalok) oldalon lehet jelentkezni, vagy személyesen a kijelölt könyvtárakban, amelyek listája a Netrevalók oldalon található.**