

ŐK AZOK, akik segítenek, HA BAJ VAN

Hiába is tagadnánk, az élet válságokkal teli játék. Életünk során folyamatosan kapunk feldolgozni való kríziseket, és amikor nehéz időszakon megyünk keresztül, nagyon jól jön a lelki és a gyakorlati támogatás. Szerencsére ma már nem csak a családunkra és a barátainkra számíthatunk. Vannak szervezetek, amelyek azért jöttek létre, hogy az élet hozta sokkokon átsegítsenek bennünket.

SZUROVE CZ K ITTI ÍRÁSA

Lelki válságot számtalan esemény okozhat. Krízist jelenthet például munkahelyi vagy családi változás, egy házasság vége vagy egy tragikus baleset is – az eseményekre egyöntetűen igaz, hogy általuk új, még ismeretlen, ezáltal riasztó helyzetbe kerülünk, és a hirtelen jött, megváltoztathatatlan tények hatalmas érzelmi terhet rónak ránk. Ilyenkor nem is mindig egyszerű rábukkannunk arra a hozzánk közel álló személyre, aki támogatni tudna bennünket. Márpedig az újrakezdéshez az érzelmi segítség kulcsfontosságú. Összeállításunkban olyan kezdeményezések és szervezetek megálmodóival és vezetőivel beszélgettünk, akik az élet különféle krízishelyzetein segítik át a hozzájuk fordulókat.

FOTÓ: FÖRSTER TAMÁS, JÁRDÁNY BENCE

Révészekkel könnyebb

Ungvári Györgyivel az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI) éttermében találkozunk. Vele vannak a munkatársai és barátai. Mindannyian révészek. Hogy kik ők? Feladatuk nem csekély: frissen kerekesszékekbe került sorstársaiknak segítenek itt, az intézmény osztályain elfogadni, feldolgozni a megváltozott élethelyzetet. Györgyi az egyesület elnöke, aki a gyermekbénulás Sabin-cseppek előtti, egyik utolsó áldozata, és már jó ideje nem tud járni. Állapota sok év alatt, folyamatosan romlott a mostani szintre, így volt ideje megbarátkozni a helyzettel. Nem úgy, mint azok, akiket egy hirtelen baleset, vagy gyors lefolyású betegség kényszerít kerekesszékekbe. Azt mondja, ilyen értelemben szerencsésnek érzi magát.

„Tizenöt éve vagyok révész, és ma már az új munkatársak képzésében is aktívan részt veszek – meséli Györgyi. – Úgy érzem, mi itt, az OORI-ban igen hatékony lelki segítséget tudunk nyújtani az új sorstársainknak, hiszen a mi életünk a példa arra: azzal, hogy kerekesszékekbe kerülünk, még nincs vége a világnak. Sőt! Sokan az életükben bekövetkezett törés után fedeznek fel magukban olyasmiket, amelyek által később boldogabbak lesznek, mint valaha. Persze eddig eljutni egyáltalán nem egyszerű. Amikor először gurulok oda egy-egy új sorstársam ágya mellé beszélgetni, gyakran még sokkos állapotban van, depressziós, és egyáltalán nem, vagy nagyon nehezen lehet megnyitni. Megeshet, hogy sikerül vele megtalálnom a közös hangot, és az erőt adó beszélgetés végére még egy mosoly is kiül az arcára, ám amikor a következő héten újra meglátogatom, megint mély letargiában találok. Egy ilyen mértékű trauma esetén ez teljesen normális, ezért az új mozgássérült sorstárs és a révész részéről is sok-sok türelemre van szükség. Nem csoda, hogy minden apró sikernek nagyon tudunk örülni.”

A révészek munkája nemcsak azért kiemelkedő fontosságú, mert sorstársaként igen hitelesek, hanem mert az újonnan kerekesszékekbe kerültek mögött sajnos sok esetben nem áll támogató család.

„Sokszor előfordul például, hogy a házastárs nem tud mit kezdeni a megváltozott helyzettel, egyszerűen sok neki, és egyéb családtagok, barátok is lemorzsolódhatnak – mondja Györgyi. – Az is gyakori, hogy aki nem ment keresztül ugyanazon, amin az érintett, nem is igazán értheti meg őt. Így hiába van mellette szerető család, egyedül érzi magát, mint a kisujjam. Ilyenkor jövünk mi, révészek. A legfontosabb dolgunk, hogy a személyes példánk által reményt költöztessünk a szívükbe és praktikus tanácsokkal segítsük őket az új életük kezdetén.”



Ungvári Györgyi barátaival és munkatársaival

„Az új mozgássérült sorstárs és a segítő részéről is sok-sok türelemre van szükség.”

Az első sokk leküzdése után számtalan megoldásra váró probléma merül fel a hogyan tovább kérdéskört illetően: miként leszek kerekesszékekben szülő? Hogyan tudom ellátni a gyerekeimet? Képes leszek elvégezni az eddigi munkámat, vagy más állást kell keresnem? Hogyan fogok bevásárolni, vagy épp kicserélni egy villanykörtét a plafonon? Ahány élet, annyi érzelmi és gyakorlati kérdés. Györgyi és csapata pedig sok-sok év tapasztalatával az összesre tudja a választ.

„Végtelenül jó érzés, amikor egy-egy kliensünk a rehabilitáció hónapjai után elhagyja az OORI-t, és egyszer csak visszajelzést kapunk tőle, hogy jól van, megbarátkozott az új helyzettel és helyrejtött az élete – idézi fel Györgyi. – Csodálatos érezni, hogy ténylegesen segíteni tudunk, ez a mi mindennapjainknak is értelmet ad. Nagyon fontos számunkra, hogy egyre többen legyünk, hogy minél több fiatal sorstársunk megkapja a révészkedéshez szükséges képzést. Az álmunk, hogy a révészhalózat ott legyen minden megye egy-egy rehabilitációs intézetében, ezért dolgozunk és toborozunk azokat a vidám, motivált, példaértékű életű leendő munkatársakat, akik majd sok-sok frissen kerekesszékekbe került társukat segíthetik át életük talán legnehezebb időszakán. Egy biztos: fiatalabb már nem leszek, ám amíg csak erőm és állapotom engedi, nem adom fel a révész-lételemet.”

BŐVEBBEN A SZERVEZETRŐL: www.onalloelet.hu

>>

Váláshoz önismeret és iránymutatás

A házasság vége, azaz a válás olyan szituáció, ahol nagyon sok lelki baleset ér bennünket, és még csak össze sem omolhatunk, annyifelé kell ilyenkor odafigyelniünk.

Ambrus Marcsi mediátor, válási tanácsadó és dr. Tanda Ágnes családjogi ügyvéd összefogott, hogy segítsenek a válással járó terhek könnyebbé tételében. Marcsi korábban elvált, és megjárta ennek az élethelyzetnek a legmélyebb bugyrait, Ágnes pedig csaknem ezerszer állt már profi válóperes ügyvédként egy-egy férj vagy feleség oldalán a bíróságon. Egy külföldi utazáson ismerték meg egymást, beszélgetni kezdtek és nem sokkal később megfogant a fejükben a gondolat: a válás időszakában sok érzelmi szenvedést és jogi költséget lehetne megspórolni akkor, ha lenne segítőtárs, aki a feleket ezen a megrázó folyamaton érzelmileg támogatja, végigkíséri. Innen már egyenes út vezetett a *Segítség, válok!* kezdeményezés megszületéséig.

„Annak idején, amikor én váltam, nekem is nagyon jól jött volna, ha van, aki irányt mutat, mit, hogyan kell elintézni, kezelni, érzelmileg miként tudom ezt a nehéz időszakot sérülésmentesebbé tenni a gyerekek és magam számára is, hogyan kommunikálhatok úgy a volt társammal, hogy az akkori felfokozott lelkiállapotunk ellenére is meg tudjon maradni a jövőben a jó viszony – meséli Ambrus Marcsi. – Amikor ez történt, én már mediátor voltam, és még

Ambrus Marcsi és dr. Tanda Ágnes



„A válás kérdése elképesztően sok megoldandó gondot felvet.”

a szakmai tudásom mellett is alaposan megküzdöttem egy-egy helyzetben magammal. Ezért tartom fontosnak az Ágival közös kezdeményezésünket, amely arra hivatott, hogy a válás mellett döntéstől egészen az új élet kezdetéig elkísérje mindazokat, akiknek erre szükségük van.”

„Több évtizedes szakmai tapasztalatom azt mutatja, hogy a hozzám fordulókat tetemes hányadának inkább lelki, mintsem jogi segítségre van szüksége egy-egy ügymenet során – veszi át a szót dr. Tanda Ágnes. – Így hát amellet, hogy a bíróságon mindig törekszem megtalálni az adott válópár helyzetére legideálisabb jogi megoldást, amolyan »zugpszichológusként« is működöm. Látom azt, mennyi könnyecseppet, idegeskedést és pénzt megspórolhatna egy-egy épp válófélben lévő házaspár akkor, ha lenne elég önismertük, lelki egyensúlyra való törekvésük és belátásuk, hogy ők nem ellenfelek, hanem társak abban, hogy mindketten a lehető legkisebb veszteséggel távozzanak ebből a nehéz helyzetből.”

Marcsi és Ági egyénileg, de párban is szívesen konzultálnak válófélben lévőkkel, emellett időről időre szerveznek előadásokat, workshopokat a válással kapcsolatban felmerülő problémákról. Munkájukat elismert pszichológusok, terapeuták és kerekasztal-beszélgetéseik mindig más és más témát járnak körül: szóba került már az elmúlt szerelem elengedése, az, hogy mit tehetünk azért, hogy a gyerekeink érzelmileg a lehető legkevésbé sérüljenek a válásunk során, és az is, hogy frissen elvált, ismét egyedülálló nőként-férfiként hogyan kezdjünk el újra ismerkedni. A válás kérdése elképesztően sok megoldandó gondot felvet. Marcsi és Ági a hozzájuk fordulókat önismeretre, önfelfedezésre buzdítják, és arra, hogy az elengedés folyamatában soha ne a sértettségük és a dühük legyen irányadó.

„A legtöbb ember megtörve, gondokkal telve érkezik hozzánk és van, amihez a mi kompetenciánk már nem elég. Ilyenkor segítünk eligazodni a különféle szakemberek, terapeuták útvesztőjében” – fogalmaz Marcsi, mire Ági hozzáteszi: „És az sem biztos, hogy mindig válás a dolog vége. Megesett már, hogy miután a szerető feltűnése miatt a bíróságon elválasztottam egy párt, a férj nem sokkal később szomorúan állított be hozzám, hogy nagyot hibázott, és hiányzik neki a volt felesége. A tanácsomra a 30 együtt töltött évük után 30 szál rózsával kért bocsánatot. Az asszony visszafogadta, és ezek után én is kaptam egy nagy virághalmot az úriembertől. Ezek a hivatásunk legörömtelibb pillanatai, de legalább ilyen fokú siker az is, ha ténykedésünknek köszönhetően két ember békében elválik, jó viszonyban marad, és más-más oldalán megtalálják a boldogságot.”

BŐVEBBEN A SZERVEZETRŐL: www.segitsevalok.hu

Belső küzdelmeink tükrében

Életválságaink gyakran rejtőzködők, és nem olyan látványosak, mint egy párkapcsolat vége, vagy egy szerencsétlen kimenetelű baleset. Van, hogy kívülről úgy tűnik, minden rendben körülöttünk, bennünk, ám a felszín alatt nyoma sincs harmóniának. Mardossuk önmagunkat, hogy vajon elég jó kollégák, társak, szülők vagyunk-e. Úgy érezzük, a szerepeink valósággal összenyomják a lelkünket, és képtelenek vagyunk közöttük úgy lavírozni, hogy elégedettek és boldogok lehessünk. Ilyenkor, a belső harmóniánk elérésében és a számunkra legmegfelelőbb döntések meghozatalában nagy segítségünkre lehet a Robogány Veronika és Pigler Anna vezetete Élettükör Mentálhigiénés Műhely.

„Néhány éve, a SOTE mentálhigiénés képzésén ismerkedtünk meg – meséli Veronika. – Ketten összesen hét gyermeket hoztunk a világra, emellett dolgozó nők és feleségek vagyunk, így nem meglepő, hogy már akkor sokat beszélgettünk arról, micsoda belső küzdelmeket képes okozni a ránk háruló feladatok tengeréből fakadó megfelelési kényszer, az állandó logisztikai bravúr, amit ma egy-egy család élete megkövetel.”

„A beszélgetéseink egy pontján jött annak gondolata, milyen sokat segíthetnénk azzal magunkon és a szülőtársainkon is, ha kidolgoznánk egy speciális, saját módszert a belső harmónia megteremtésére a pszichodráma és a mentálhigiénés szemlélet eszközeivel – magyarázza Anna. – Örömmel vetettük bele magunkat a munkába, és nem sokkal később megszületett a műhelyünk, amelynek legfontosabb küldetése, hogy a karrier és a család harmonikus összeegyeztetésében segítsen az embereknek. Veronikával egyéni beszélgetések, és csoportos alkalmak során is heteken, hónapokon át kísérünk végig emberi sorsokat. Persze nem mindenki nyílik meg egykönnyen, ám aki betér hozzánk, az általában erős késztetést érez arra, hogy feltárja, mi nem stimmel az életében, és változtasson azért, hogy teljesebb önmaga lehessen. Igen gyakori, amikor valaki megérkezik hozzánk, azt hiszi, hogy az a gondja, vissza merjen-e menni a gyerekei mellől dolgozni. Aztán a feltáró beszélgetések során kiderül, hogy valójában nem is ez, hanem valami egészen más, sokkal mélyebb tényező aggasztja. Magával, a valós problémáival senkinek nem könnyű szembenéznie.”

Anna és Veronika azonban azért dolgoznak, hogy tükröt tartsanak a támogatásukat kérők elé. Fő vezérelvük a mentálhigiénés szemlélet: ők sosem ítélik meg vagy tanácsolnak, sokkal inkább kérdeznak, ráébresztenek, és indirekt eszközökkel vezetnek rá a klienseiket arra, hogy maguk



Robogány Veronika és Pigler Anna

„Állandó logisztikai bravúr, amit ma egy-egy család élete megkövetel.”

mondják ki, mi az a változás, ami számukra az adott élethelyzetben indokolt.

„Általában munka, karrier-probléma kapcsán kérnek tőlünk segítséget, ám az esetek nyolcvan százalékában kiderül, hogy mélyen, a felszín alatt inkább valami magánéleti probléma nyomasztja őket, ami miatt nem mernek az életük más területein sem lépni – árulja el Veronika. – Ilyenkor először erre a bizonyos tényezőre kell közösen megoldást találnunk, és csak utána kanyarodhatunk vissza a kiinduló problémához.”

Anna és Veronika azt mondják, munkahelyi és otthoni életük összeegyeztetésével ők is nap mint nap megküzdnek, állandóan lavíroznak, és nekik is vannak rosszabb napjaik, de úgy vélik, szakértőként így lehetnek igazán hitelesek a segítségüket kérők számára. Miközben pedig klienseiket és egymást is támogatják az élet kanyargós ösvényein, a műhelyük is fejlődik: a két mentálhigiénés szakember ma már országszerte tart kurzusokat is arról, miként őrizhetjük meg a belső harmóniánkat a rohanó világban.

BŐVEBBEN A SZERVEZETRŐL: www.elettukor.hu