

ÁPRILIS

# ESZII Hírlevél



EGÉSZSÉGÜGYI  
KÖZPONT

## Huszonöt éve a közösség szolgálatában

Április 21-én ismét egy kiváló munkatársunkat köszöntötte közszolgálati jubileuma alkalmából intézményünk szociális és gyermekvédelmi igazgatója, Csonka Imre.

**Petrovne Szerdahelyi Katalin, a Levendula Idősek Otthona gondozója** immár negyedszázada gyakorolja hivatását a közösség szolgálatában. Rendkívüli szakmai pályafutás az övé, hiszen ennek a huszonöt esztendőnek a jelentős részét általános iskolai tanítónőként töltötte el, hogy aztán a szociális ágazatban is kipróbálja magát. Vidám személyisége, elhivatott munkavégzése, az idősekhez való példás viszonyulása egyaránt kivételesen értékes munkatárssá teszi Őt.

*Köszönjük szépen Neki az eddigieket, és kívánunk jó egészséget és jókedvet a hasonló folytatáshoz is!*



## Tavaszköszöntő vetélkedőt szervezett az Idősgondozó Szolgálat

Április 16-án került megrendezésre nagy közös program keretében az Idősgondozó Szolgálat Tavaszköszöntő vetélkedő elnevezésű programja a Nyitnikék Idősgondozó Központban.

A rendezvény ezúttal is nagy lelkesedést és vidám hangulatot teremtett a helyszínen megjelent vendégek körében. Az Idősgondozó Szolgálat nappali ellátását igénybe vevő szépkorúak 6 fős csapatokban mérhették össze tudásukat. A zsűri feladatát **Koleszár Márta a Katona József Megyei Könyvtár munkatársa, valamint Uhljár Gábor memória tanácsadó** látták el.

A nap folyamán a résztvevők 10 kérdéses feladatsort oldottak meg, melyek a tavasz témájához kötődtek. Volt többek között szellemes kvíz, keresztrejtvény, szóadászat, találós kérdés, fejtörő, logikai feladat, tavaszi mese írás is. A verseny célja nemcsak a szórakoztatás, hanem a közösségi élmény erősítése is volt, lehetőséget adva a résztvevőknek arra is, hogy kikapcsolódjanak.



A csapatok között nagy versengés alakult ki a vidámság és a sportszerűség jegyében. A szoros mezőnyben **első helyen a Jókaisok csapata, a második helyen a Nyitnikék Idősgondozó Központ egyik csapata, míg a harmadik helyen pedig az Örök Ifjak egyik csoportja** végzett.



Minden résztvevő egy könyvjelzőt vihetett haza emléke egy oklevél kíséretében.

## Színes kendők és tangó a Mosolyszigetben

Szabó Mátyás zeneterapeuta április foglalkozásán a színes kendők és a tangómuzika került középpontba a Mosolysziget Értelmi Fogyatékosok Nappali Intézményében.

Már az első percekben látszott, hogy a résztvevőkben valami megmozdul. A kendők könnyedsége, a ritmus lüktetése és a közös mozgás egyszerre hívta elő a vitális effektusok belső élményvilágát, valamint azt a rezponzív működést, amellyel képesek vagyunk egymásra hangolódni, így kapcsolódva önmagunkhoz és a másikhöz. A kendők mögé búzás, a közös ritmusra emelt karok, a mosolyok mind azt mutatják, hogy a zene és a mozgás képes olyan kapukat kinyitni, amelyekhez a hétköznapokban ritkán férünk hozzá.



**Ez a foglalkozás is bizonyítja, hogy a zeneterápia ereje újra és újra megmutatja: a zene nemcsak hallható, hanem átélhető — testben, lélekben, közösségben.**

3

## Különleges vendégek jártak a Pillangó Bölcsődében

Hatalmas volt az izgalom a Pillangó Bölcsőde gyermekei között, hiszen nem mindennapi látogatók érkeztek hozzájuk! A csöppségek igazi kis felfedezőkké váltak, akik testközelből ismerkedhettek meg az élővilág legkülönfélébb képviselőivel. Megsimogattak egy puha szőrű nyusztit, megcsodálták a fűrjeket. és megfigyelték, a hatalmas bütykös csótányt, továbbá a levélnek álcázott koronás levéllábú sáskát is!

A gyerekek ámulva figyelték az állatok mozgását, tanulták a gyengéd érintést, miközben észrevétlenül bővült a szókincsük is. A bátrabbak ujjheggyel meg is érinthették a különleges páncélokot, ami óriási sikerélményt jelentett számukra.

Ez az áprilisi délelőtt nemcsak a játékról szólt, hanem a természet szeretetéről és az élővilág elfogadásáról is.

*Köszönjük szépen mindenkinek, aki hozzájárult ehhez a nagyszerű élményhez!*



## Magaságysokat kapott ajándékba az Aranyhaj Bölcsőde

**A TILD Üzleti Megoldások Kft. nagylelkű felajánlásának eredményeképpen két magaságys került kialakításra az Aranyhaj Bölcsőde udvarán az április 22-i Föld Napja alkalmából.**

Mivel bölcsődés korú gyerekek esetén még nem a növények gondozása a lényeg, az ágyásokba nemcsak virágok kerültek, hanem olyan fűszernövények is, amelyekhez a kicsik kapcsolódni tudnak: menta, bazsalikom, metélőhagyma, rozmaring, kakukkfű és levendula. A gyerekek naponta láthatják, ahogy ezek a növények fejlődnek, növekednek és így észrevétlenül is kapcsolatba kerülnek velük. Ezt az élményt tovább erősítheti, hogy kérdezhetnek, beszélgethetnek a kisgyermeknevelőkkel a természetről, a felelős gondozásról.

A kialakításnál az is szempont volt, hogy az ágyások hosszú távon működjenek és biztonságosan használhatók legyenek. A kivitelezés napján minden csoport kapott eszközöket is, így az első közös locsolás már önmagában élménnyé vált.



*Ezúton is hálásan köszönjük a cég társadalmi felelősségvállalását és azt is, hogy olyan helyi kezdeményezés mellé álltak, amely valódi, mindennapi hatással van a bölcsődében nevelkedő gyermekek életére.*



## Újabb munkatársunkkal készült interjú áprilisban is a HÁTTÉRKÉPEK című sorozat keretében

A HÁTTÉRKÉPEK című interjúsorozat célja az, hogy a beszélgetések által az olvasó megismerhesse az intézményünkben hivatásukat gyakorló kollégáink szakmai pályafutását és érdekes emberi történeteit. Az alábbi interjút Hegyi Eszter memória tanácsadóval készítette munkatársunk.

***Engedd meg, hogy egy személyes élménnyel kezdjem. Abban a szerencsében van részem, hogy havonta egyszer veled együtt vendégeskedhetek önkéntesként a Mosolysziget Értelmi Fogyatékosok Nappali Intézményében, ahol te mindenféle kreatív-alkotó tevékenységet folytatsz az ottani fiatalokkal. Azt szeretném megkérdezni, hogy neked az alkotás, a művészet mindig is része volt az életednek? Gyermekkorodban nem voltak esetleg olyan terveid, amelyek ebbe az irányba terelték volna a felnőtt életedet, pályafutásodat?***

Az alkotás és a művészet egy régi „szerelem”, mint ahogy a nehezebb életfeladattal érkezett emberek felé való nyitottság is. Már általános, később pedig középiskolásként is kiváló művésztanárok „szárnyai” alatt megmaradhattunk az alkotó folyamatok és a szemnek látható formák, színek világában, amiért végtelenül hálás vagyok. A „Képzőművészetin” szerettem volna továbbtanulni, viszont nem voltam kirívóan tehetséges, ami elengedhetetlen azon a pályán.

Bányaisként mégis különórákra jártam, kellett a lelkemnek. Aztán elérkezett a továbbtanulás, a felsőoktatási felvételi ideje. Talán akkor éreztem először, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, így felvetődött a gyógypedagógiára jelentkezés gondolata. Azonban éreztem, hogy éretlen vagyok még ehhez a feladathoz, így végül nem ezt a területet választottam. De látod! Az élet nem hagyta, hogy túl messzire menjek. 😊

A főiskola, majd az egyetem alatt a művészetek, a kultúra és a közművelődés, felnőttképzés működtetése, működőképessé tétele került a fókuszba, de ott „hátral” végig megmaradt a nyitottságom és a „finomhangoltságom” is az emberek iránt. Művelődésszervezőként, majd felnőttképzési menedzserként végeztem Pécsen és Debrecenben. Az egyetemi évek alatt az akkor még Erdei Ferenc Művelődési Központ, ma Hírös Agóra szervezői csapatában dolgozhattam, ami hihetetlenül sokat adott frissen végzettként.

És itt most egy jó nagyot ugranék az időben, mert ha jobban belegondolok, a gyerekeim születése után volt lehetőségem ismét jobban az alkotás és a kreatív tevékenységek közelébe kerülni. Ott aztán volt minden: agyagozás, nemezelés, ékszerkészítés és sorolhatnám. 😊

Ahogy a gyerekeim egyre nagyobbak lettek, egyre kevesebb „felület” maradt erre a „szerelemre”, de aztán az élet megoldotta: 2022-ben meghoztam egy komoly döntést, ami hatalmas változást hozott az életemben. Akkor már 20 éve a munkaügyi központban dolgoztam külföldi munkavállalási tanácsadóként, és ugyan nagyon szerettem, de azt éreztem, legszívesebben egész nap csak emberi sorsokkal foglalkoznék. Az álláskeresési tanácsadásba egyre nehezebb volt nem belevinni a segítői oldalam. Éreztem, ezzel valamit kezdenem kell.

Abban az évben az élet úgy hozta, hogy megismerkedhettem a dr. Antalfai Márta által kidolgozott Katarzisz Komplex Művészetterápia módszerével, és akkor, ott összeérték a szálak. Jelentkeztem a hároméves képzésre, és bátran mondhatom, hogy teljesen beszipantott 😊. Idén júniusban végzek művészetterapeutaként.

***Jelenleg memória tanácsadóként dolgozol az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságánál. Mielőtt erről, illetve az eddigi szakmai életutadról beszélnék, engedj meg itt is egy kis személyes kitérőt. Tudom, hogy Memória Kuckó néven tartasz, tartotok demenciával élők számára is alkotókört. Kérlek, mesélj erről is röviden! Milyen tevékenységek zajlanak egy ilyen foglalkozáson? Miért fontos, hogy legyen ilyen élményben részükhöz ezeknek az embereknek is? Milyen hatással lehet ez rájuk?***

Már a felvételi beszélgetésünkön kiderült, hogy az intézmény vezetése nagyon nyitott és befogadó minden olyan kezdeményezésre, amellyel gazdagabbá tehetjük az adott szolgáltatást. A memóriazavarral küzdő, demenciával élő idős emberek számára egyre nehezebbé válhat az önkifejezés, az állapotuk változásának megélése, elfogadása; és ne felejtjük el, hogy a mindennapok hordozta mindenféle egyéni történések, változások bennünket is megviselnek, életkortól függetlenül.

A kognitív funkciók tekintetében egyre több hazai és nemzetközi tanulmány kitér az alkotó tevékenységek memóriánkra, illetve a lelki egyensúlyunkra történő pozitív hatására, mely információk mellett nem mehettünk csak úgy szó nélkül el. A Memória Pont indulását követően a kezdeti szakaszban elsősorban a demencia(prevenció) és a szolgáltatás láthatóságának növelésén, az érintettek, családjaik és a helyi közösségek edukálásán, a hasonló élethelyzetben lévők közösséggé formálásán volt a hangsúly, de egyre inkább éreztük a szükségét annak, hogy hatni tudjunk az időseink mentális egészségére is, az addigiaktól eltérő keretek között.

Így indult el a Memória Kuckó 3 évvel ezelőtt. Azóta havonta egy délelőtt és egy délután szól arról, hogy az alkotás öröme, hogy szavak nélkül is ki tudjuk fejezni magunkat, és azt látni az időseink arcát, ahogy belefeledkeznek a festésbe... minden segítőnek ezt kívánom!

Természetesen olyan alkotó folyamatokba igyekezzük bevonni őket, amelyek számukra is komfortosak. Levegőre száradó gyurmával, akrilfestékkel, szalvétatechnikával, fonalakkal dolgozunk. Olyan anyagokkal, amelyek vagy a textúrájuk, vagy a hozzájuk kapcsolódó technika miatt élményértékkel bírnak, vagy akár régi emlékeket idéznek fel, ugyanakkor magukban hordozzák a kognitív funkciókra tett jótékony hatásukat is. A cél elsősorban az, hogy a színek és a formák világában - a közösen végzett tevékenység, a hasonló problémákkal küzdő társakkal való kapcsolódás erejét kihasználva - élvezzék az együtt töltött 2 órát, és közben el tudják engedni azokat a terheket, amelyek akár az életkoruk előrehaladtával vagy az állapotuk változásával nehezedhetnek a lelkükre. Amikor pedig elkészül a remekmű, az egy akkora plusz a léleknek! Nekünk, segítőknak is végtelen öröm látni a boldogságukat.

***Mint az előbb is említettem, jelenleg memória tanácsadóként - is - dolgozol. Mióta ez a munkaköröd, előtte mivel foglalkoztál és mit takar pontosan ez az elsőre elég rejtélyesnek hangzó jelenlegi pozíció?***

A pályám 2002-ben a munkaügyi szervezetben indult igazán. EURES-tanácsadóként az uniós tagállamok munkaerőpiacán mobil munkavállalókkal foglalkoztam. Imádtam, de egyre több lett a szubjektív rész, egyre több olyan élethelyzettel találkoztam, ahol segíteni kellett, és azt éreztem, az akkori szakmai körülmények ugyan végtelenül élhetőek voltak, de túlcordult bennem a segíteni vágyás, és az a munkakör nem szólhatott többről, nem nyúlhattam túl a rendszer adta kereteken. A „túlcordulásommal” kezdenem kellett valamit, ezért fordultam a szociális szféra felé. „Kívülről” jöttem, ami valamilyen szinten akár nevezhető kockázatosnak is mind a munkáltató, mind a munkavállaló szemszögéből nézve, de úgy érzem, jól döntöttem. Megtaláltam itt a helyem, és sok új kapu nyílt ki azóta a lelkemben (is), ami a legjobb bizonyítéka annak, hogy jó az irány.

A memória tanácsadói, demencia koordinátori tevékenység fókuszában a demenciával élő idősök és az őket gondozó családok, természetes támogatók segítése, edukálása áll. A számukra nyújtott támogatás, a megfelelő szakemberek és segítők bevonása és összekapcsolása is a demenciával küzdők életének egyfajta kiegyensúlyozását célozza. Nehéz terület, de ahhoz, hogy méltóságukban megmaradhassanak, fontos tisztán láttatni, a legnagyobb küzdelmet maga a demenciával élő vívja. Ehhez pedig sokat kell beszélni róla a családban, a közösségekben, a lakosságot is megszólítva. Így a munkánk nem csak a családok támogatásáról, de a demencia láthatóságának növeléséről is szól. Nagyon összetett és izgalmas, szép terület.

***Laikusként, kívülállóként gyönyörű, varázslatos, ugyanakkor meglehetősen felelősségteljes, nehéz hivatásnak tűnik a demenciával élőkkel és családtagjaikkal való foglalkozás. Számodra mi a legvonzóbb, a legszebb része a munkádnak? Mit tekintesz sikernek benne?***

A demenciával való életet lehet kívülről is szemlélni, de ha benne vagy, akár magánemberként, akár segítőként, szakemberként, nehéz nem elzárkózni néha. Én szeretem látni, ha a család megérintődik, ha beengedik a veszteséget, ha megélik, majd megdolgozzuk közösen, és valami megváltozik: új szintre emelkedhet a gondozás minősége és a családi lét minősége is. Ez egy csodaszép része a munkánknak.

De itt nem nagyon jó, ha a sikerre fókuszálunk. Ha kisimul valami, ha megnyugodhat az idős, ha nincs már akkora feszültség otthon, mert elkezdik érteni a családtagok, hogy „nem színészkedik”, hogy „nem direkt csinálja”, az olyan hatalmas támasz tud lenni az idős számára. Lehet, hogy nem tudatosodik ez benne már, de érzi, a lelkében ott van a béke, hogy ő így jó, ahogy van. Én ezt megéltem a saját családomban is, és tudom, milyen csoda, ha minden a helyére kerül. A demencia ettől még ott van, de sokkal kevesebb a stressz, az ellenállás, a neheztelés, és ez már maga gyógyír a küzdelmeiben megfáradt idősnek.

***A kreativitás, az alkotás és a memória tanácsadóként végzett munka közös nevezője az ember, ez emberekkel való foglalkozás, az emberek segítése, támogatása. Ennek jegyében foglalkozol önismerettel, mentálhigiénés tanácsadással és művészetterápiával is. Mesélnél ezekről? Miért tartottad fontosnak, hogy ezen a területen is kiteljesedj?***

Amikor ott ült előttem a kisgyermekes édesanya, még a munkaügyi központban, és sírt, mert megütötte a férje, és elmenekült otthonról, nem hagyhattam segítség nélkül. Olyan partnerekkel dolgozhattam már akkor is együtt, akik révén érkezett segítség. Aztán egyre több hasonló helyzettel találkoztam, és éreztem, szeretnék, de nem tudok segíteni. Szakmailag kevésnek éreztem magam. Hiába voltam kapcsolatban a megfelelő szervezetekkel, azt éreztem, hogy ezek az esetek túlnyúlnak a kompetenciahatárainon.

Amikor memória tanácsadóként elkezdtem dolgozni, nem volt kérdés számomra, hogy lépnem, fejlődöm kell, fejlesztenem kell magamat, és elvégeztem a Gál Ferenc Egyetem egészségfejlesztő mentálhigiénés szakirányú továbbképzését, és azóta - a művészetterápiával párhuzamosan - igyekszem megmutatni, segítem láttatni a nehézségeink mögött rejlő belső tartalékainkat, a kiindulópontokat és a „rajtköveket”, a „belső kincsesládáinkat”. Az, amit például a Memória Kuckóban végzünk, nem kimondottan művészetterápia. Az alkotás terápiás értékére alapozva tevékenykedünk, s ezáltal oldódik a stressz, könnyebb lesz a lélek.

A Katarzisz Komplex Művészetterápia módszere az évkör változásait állítja párhuzamba a lelkünk, személyiségünk változásaival, emellett a személyközi kapcsolatok rendszerét és az emberi életutat dolgozza meg a különféle alkotótechnikákkal (agyagozás, akvarellfestés, olaj- és porpasztellkrétával, tussal történő alkotó folyamatok, montázs és kollázstechnika). Leírhatatlan érzés látni, megtapasztalni, amikor egy elakadás oka, háttere mondjuk egy újságokból kivágott kép, szöveg által megmutatja magát, és így válik érthetőbbé. A módszer „hitvallása”: amit nem tudunk elmondani, megfogalmazni, azt a kezünk megalkotja. A relaxáció, a vers és a komolyzenei mű „segíthet” felszínre hozni, az alkotással pedig mintegy kívülre kerül mindez, s így tudunk utána dolgozni rajta. Az elmúlt másfél évben jó pár kiscsoportot kísértem, és látom, hogy az önismeret, az önfejlesztés, a nyitottság, hogy szeretném érteni az életem (érteni, hogy mit üzen a betegségem, hogy miért vonzom be folyton ugyanazt a típusú társat, kollégát stb.), ezek nem jönnek automatikusan. Ezért jó, ha van külső segítség. Legyen az egy pszichológus, egy mentálhigiénés segítő szakember, bárki, akit hitelesnek és magamhoz közelinek érzek. Vagy lehet az egy darabka agyag, amiből megmutatja magát a lélek...

***Az eddig vázolt igen színes szakmai tevékenységek mellett, sőt, gyanítom, inkább előtt, elsősorban édesanya vagy. Beszélj kérlek egy kicsit a gyermekeidről! Mennyi idősek, mit tanulnak?***

Mindketten nagyon finom lelkű gyerekek, „tükrök”, tele alázattal és hatalmas, jó értelemben vett naivitással, gazdag belső világgal és érzékenységgel. Bogi 18 éves, idén érettségizik a Piárban, majd Szegedre készül. Először belsőépítész szeretett volna lenni, végül rajzból érettségizik, kicsiket szeretne tanítani. Áron 15 éves, kamasz 😊 . Mechatronikát tanul. Örülök, mert látom, hogy a képzés jót tesz a személyiségének. Igyekszem, igyekszünk nekik nemcsak „szárnyakat”, hanem „gyökereket” is adni. (Áron néha meg is jegyzi, „ne lelkizzünk ennyit, ő nem a kliensem” 😊.)



***Nem úgy tűnik, mint ha bővelkednél szabadidővel, de nyilván számodra is fontos az énidő. Mivel töltöd szívesen? Van esetleg bakancslistád?***

A családom a „fészek”, a „bölcső”, az „erőforrás”. A legnagyobb tanítóim és a legerősebb támaszaim is, ha arra van szükség. Az élet folyamatosan az utamon tart, és ha otthon minden rendben, akkor jöhet bármi.

Az év elején költöztünk, és nagy vágyam, vágyunk teljesült: egy béke szigete a kertesház, ahol otthonra leptünk. A kert pedig kifogyhatatlan forrása az „énidős” elképzeléseimnek. A szabadidőmet – ha nem a családommal – akkor ott töltöm.

***A beszélgetés végén arra szeretnék kérni, hogy fogalmazd meg egy mondatban az emberi-szakmai ars poeticádat!***

Mindenkiben a nagybetűs EMBERT látni, közben nem elfelejteni, hogy honnan jöttem.