

MÁJUS

# ESZII Hírlevél



## Huszonöt év a közösség szolgálatában

Májusban újabb munkatársunk érkezett szakmai pályafutása mérföldkövéhez. Csonka Imre, intézményünk szociális és gyermekvédelmi igazgatója ezúttal **Fogné Hegedűs Etelkát, a Macskaticó Bölcsőde kisgyermeknevelőjét** köszöntötte 25 éves közszolgálati jubileuma alkalmából.

Etelka immár 23 éve kisgyermeknevelő a Macskaticó Bölcsődében, ezt megelőzően pedig a véradó állomáson, illetve csecsemőotthonban is dolgozott. Elhivatott, magas szakmai színvonalú munkavégzése példaértékű.

*Köszönjük szépen Neki a közösségért végzett áldozatos hivatásgyakorlást, valamint kívánunk jókedvet és jó egészséget a továbbiakban is!*



## Az édesanyákra emlékeztek a Kápolna Idősgondozó Központban

Május 4-én az édesanyákról emlékeztek meg a Kápolna Idősgondozó Központ szépkorú ellátottjai és munkatársai.

Ennek az alkalomnak a középpontjában a tisztelet, a biztonság és az az örök kötelék állt, amely varázslatos módon köti össze egymással a szülőket és gyermekeiket.



A hangulatot tovább mélyítették azok a gyönyörű, az anyaságról szóló költemények, amelyeket a magyar költészet kincsestárából választottak és adtak elő az idős versmondók.

## A dallamok szárnyaltak

**Az Idősgondozó Szolgálat, május 13-án rendezte meg a Hetényegyházi Községi Házban a „Dallamok Szárnyán” elnevezésű, nagyszerű rendezvényt.**

A program során minden fellépő a kedvenc dalával készült, egyéni előadók és csoportos dalkörök révén szólaltak meg a nóták, melyek elvarázsolták a közönséget gazdag hangzásvilágukkal. Különösen emlékezetesek voltak a citerával kísért produkciók, amelyek mély, érzelmes hangulattal színesítették a napot. A citera hangja varázslatosan szötte át a műsort, ezzel meghittséget teremtve. A Mosolysziget fiataljai is megható dalokkal készültek, amelyeket gitár kísérettel közösen énekeltek el. A műsoruk is jól példázta, hogy a zene összeköt minden embert.

A szakavatott zsűri tagjai Domján Mónika énekesnő, valamint Závogyánné Varga Ildikó hegedűtanár, kamaraművész, a Kecskeméti Kodály Zoltán Általános Iskola pedagógusa voltak.

Az esemény végén minden résztvevő emléklapot és egy-egy bonbont kapott. A közönség is szavazott, valamint egy különdíj is gazdára talált. **Ez a rendezvény méltón bizonyítja, hogy a művészet és a közösségépítés kéz a kézben jár, a zenén keresztül mindenki hangot adhat saját érzéseinek és értékeinek.**



# Nyílt nap a Nyitnikékben

**Május 22-én tartotta meg nyílt napi rendezvényét a Nyitnikék Idősgondozó Központ és Nyugdíjasházi Gondozószolgálat nappali ellátást biztosító telephelye a Margaréta utca 2. szám alatt.**

Ez alkalomból az Angyaljárt, a Barackvirág és az Ezüstitétek táncsoportok, valamint a Széchenyivárosi Nyugdíjas Klub műsorait tekinthette meg a szép számmal megjelenő érdeklődők közönsége.



## Bölcsődevezetőknek tartottak önkéntes képzést munkatársaink

**Intézményünk két kitűnő munkatársa, Tót Szilvia és Kesjár Attila tartottak önkéntes képzési programot bölcsődevezetőink számára.**



Az egyes eseményeken interaktív beszélgetések, élménypedagógia gyakorlatok és szituációk segítségével kerültek feldolgozásra a különféle témák. A vezetői szerephez kapcsolódó témakörök között szerepelt többek között az önismeret, a társas ismeretek, a kommunikáció és a vezetői kompetenciák területe is. Olyan kérdésekre kaphattak a résztvevők válaszokat, mint például az, hogy mi jellemzi a jó vezető felelősségvállalási mintázatát, hol akadhatnak meg az információk az intézményen belül vagy hogy miért is fontos a rugalmasság. Közös feldolgozásra került mindezek mellett a munkahelyen megjelenő generációs különbségek nyújtotta lehetőségek és értékek témaköre is.

A programon résztvevő bölcsődevezetők nyitottsága, fejlődésvágya példaértékű volt. Ezek a vezetői tulajdonságok nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy magas szakmai színvonalúan, gyermekközpontú szemlélettel tudjanak működni ezek a bölcsődék.

# Közös virágültetés

A május 10-i Madarak és Fák Napjához kapcsolódóan közös virágültetésre került sor a katonatelepi Fürtöcske Bölcsődében, amelynek keretében a gyerekek a kisgyermeknevelőkkel és a bölcsődei dajkákkal együtt ültettek el színes virágokat.

A kicsik nagy örömmel és lelkesedéssel vettek részt a tevékenységben és láthatóan nagyon élvezték a közös kertészkedést.

*Köszönjük szépen a szülőknek az aktív hozzájárulást, a sok-sok felajánlást, aminek eredményeként ez az esemény ilyen pozitív élményként maradt meg a gyermekekben.*



## Újabb munkatársunkkal készült interjú májusban 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 Uhljár Gábor memória tanácsadóval készítette munkatársunk.

### EGY FOLYTON FIGYELŐ HAJÓS A DOBOK MÖGÜL

- Békés vármegyéből származol, Szarvasról. Amennyire tudom, azon a környéken jelentős számú szlovák kisebbség él. A te különleges vezetékneved is szlovák eredetű talán? Vagy másmilyen? Tudod esetleg, mit jelent?

- Igen, a környéken jelentős a tót atyafiak száma. A török hódoltság után a népesség pótlása felvidéki szlovák családokkal történt. Többségében evangélikus vallású földműves és iparos családok kerültek Szarvasra. Ha jól tudom, a nevem a szénnel kapcsolatos, szenesemberre vagy szénégető foglalkozásra utal. Gyermekkoromban sokszor hallottam a déd- és nagyszüleimet tótul beszélni, akkor nagyon vicces volt, főleg amikor felváltva használták a szavakat egy mondaton belül. Én viszont már nem tanultam meg szlovákul.

- Szülővárosodban érettségiztél, majd ott jártál főiskolára is. Milyen szakon végeztél? Miért éppen ezt a hivatást választottad, és dolgoztál-e benne?

- Óvodapedagógusként végeztem 1997-ben a Brunsvik Teréz Óvóképző Főiskolán. Amolyan későn eszmélő típus vagyok, a gimnázium alatt/után nem igazán jött az isteni szikra a továbbtanulást illetően. Alapvetően humán érdeklődésű voltam, de vajmi kevés fogalmam volt a gyakorlatban hasznosítható tevékenységekről.

Egy strandolós késő délutáni beszélgetés indította el a kíváncsiságot a pedagógia felé, amikor a Holt-Körös gimis strandján ültünk a mólón egy idősebb cimborával, aki kérdezgetett a terveimről. Látván a tanácsalanságomat, megemlítette az óvóképzőt, ahová ő is jelentkezett tavaly. Biztos furcsa fejet vághattam, de elmondta, hogy több fiú is van az évfolyamokban. És amellet, hogy jó bulik vannak, a tanulmányok kifejezetten érdekesek. Rájöttem, hogy én korábban segédkeztem táboroztatásban, és jó élményeim voltak a gyerekekkel kapcsolatban. Végül jelentkeztem a főiskolára, és remek tanárok által ismerhettem meg a pszichológia, pedagógia, filozófia és a szakmai módszertan alapjait.

A főiskola után rám még számítottak a honvédségnél, és kilenc hónapig élvezhettem a katonaelet úri verzióját a tiszt képzésen. Miután leszereltem, az álláskereső során jöttem rá, hogy az óvodai közeg nem lesz jó az én idegrendszeremnek. Az átlagembernek fogalma sincs, hogy milyen nehéz egy óvodáskorú gyermekcsoportot érzelmi és fizikai állapotában, igényeiben lekövetni, koordinálni. Én ismerni véltem ezt és a korlátaimat is, így nem is dolgoztam óvóbácsiként. Helyette bevonzott az akkor önmagára találó gyermekvédelmi szakellátás, amiben a pedagógiai ismereteim nagyon sokat segítettek.

*- Hogy kerültél Szarvasról Kecskemétre? Mi ennek a háttere, története?*

- A szerelem és a kalandvágy vezetett ide. A főiskolán ismertem meg leendő feleségemet, aki többedmagával Kecskeméten kezdett dolgozni. Két évvel az ezredforduló előtt én a katonasággal voltam elfoglalva Budapesten, aztán Hódmezővásárhelyen, közben Szarvasra is visszajártam. Otthon nagyapámnak segítettem a húsüstölőjében, ami szó szerint különleges aromát adott az életnek. Akkoriban sokat játszottam a vendéglátós zeneiparban, lehetett egy bája a füstölt kolbász szagú dobosnak az étteremben. Mindenesetre a leszerelés után döntöttünk úgy, hogy ideje Kecskeméten közös albérletet keresni, és nekem helyi munkát keresni, mert függetlenek akartunk lenni. És mivel néhai Dr. Kovács Gyula igazgató úr őszinte reményekkel fogadott a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat csapatába, a füstszagú, léha korszak lassan kiszellőzött belőlem.

*- Itt Kecskeméten milyen területeken dolgoztál, mielőtt ez Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságának munkatársa lettél volna?*

- Az említett gyermekvédelmi szakellátás volt az első komoly munkám, 2000 októberében kezdtem hivatásos gyámként. Törvényes képviselője voltam a családjukból kiemelt gyermekeknek, akikről ugye az állam gondoskodott különböző formában. Én magam tehát a hivatalos ügyekben jártam el, amelyet a gyámhivatal irányított, felügyelt, a szakszolgálat pedig segített. (Ha baráti társaságban felmerült a kérdés, hogy kinek hány gyermeke van, a 45-46 körüli létszámmal mindig én nyertem.) Ez a világ nagyon különleges, tele van érzelmekkel, indulatokkal és különböző elképzelésekkel a gyermek mindenk felett álló érdekéről. Közben elvégeztem az OKJ-s gyógymasször tanfolyamot, és a Lakiteleki Népfőiskola uszodájában kezdtem dolgozni hétvégeként. A két tevékenység jól megfér egymás mellett, igazából egyensúlyteremtő is volt, ha belegondolok.

A gyermekvédelmi szemléletváltás kezdte átformálni a gyakorlatot az ágazatban, én gyámi-gondozói tanácsadó lettem. A hivatali, jogi huzavonák egy idő után azt az elképzelést szülték bennem, hogy hasznosabb is lehetnék a gyermekek számára, ha kevesebb irodai munka lenne a hivatásom része. 2011-ben kerestem meg az SOS Gyermekfalu Magyarországi Alapítványát, akikkel korábban Battonyán és Kecskeméten is volt munkakapcsolatom. Nevelőszülői tanácsadót kerestek, de tudtam, hogy náluk tengernyi hazai és külföldi program van, így a hivatalos munka mellett bőven akad életszagú tevékenység is. Nagyon érdekes volt ez a váltás, akkoriban ugyanis volt egy megnövekedett befogadási hullám egy még érdekesebb helyi rendelet miatt. Nem részletezném, a lényeg az, hogy a gondozási helyek bővítése és az ellátás színvonalának megtartása erőn felüli logisztikát és mentális stabilitást igényelt. Szerettem minden nehézségével együtt. Táborok, elhelyezési értekezletek, szülői kapcsolattartások, továbbtanulás, szabadidős tevékenységek, korrepetálások, és még sorolhatnám. Az aktív évek alatt nagyon sok jó tapasztalatot és ismeretséget, szakmaközi kapcsolatot sikerült kialakítani.

Életem következő állomása Kecskemét Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának Társadalmpolitikai Osztálya volt, ahol egy új aspektusból láthattam a társas kapcsolatokat formáló hatásokat. Örülök, ha közvetetten is, de lehetőségeim szerint hozzájárulhattam valamilyen szinten Kecskemét közbiztonságához, gyermek- és ifjúságügyéhez. Rendkívül sokrétű és értékes tartalmat ismerhettem meg az osztályvezető és a munkatársak által. Különösen nagy hatást gyakorolt rám az idősödés és idősügy, amelyre addig nem igazán fókuszáltam. Volt szerencsém megismerni a Kecskeméti Nyugdíjasszövetség és az Idősügyi Tanács munkáját, amelyből óriási lendület sugárzott. Az ágazat paradigmaváltása lenyűgöző volt, a város Idősödési és Idősügyi Konceptiója pedig újra elültette bennem a gyakorlatközele, kreativitást igénylő munka gondolatát. És mivel a közigazgatás nem csak játék és mese, a körülményekben történt változások alapján tettekre váltottam a gondolatot. Köszönet érte annak, aki bízott bennem, és megteremtette ennek lehetőségét.

*- Jelenleg memória tanácsadó vagy. Mi vonzott ehhez a meglehetősen újszerű és szokatlan hivatáshoz? Mit élvezel legjobban ebben a munkakörökben és mi jelenti benne számodra a legnagyobb kihívást?*

- A memóriánk, emlékképzésünk jelentős szerepet játszik ismereteink megszerzésében, kapcsolataink kialakításában és fenntartásában. Az ember egyedfejlődése, értelmi, lelki és szellemi kiteljesedése egy szép ív, amiről eddig azt gondoltam, hogy az idősödés során megtörik, lefelé veszi az irányt. Ez persze valamilyen szinten igaz, de az önismeret, a dolgok megélése úgy érzem ezt teljesen átszínezheti. Az idős kor állapota magában foglalja a gyermekkori, ifjúkori, érett felnőtt és idős énünket is az emlékek által. Egy különleges tapasztalás, amelyhez az elmúlás gondolata, az életünkről való számadás igénye is társul. Ez a mentális rész rendkívül érdekessé teszi ezt a hivatást, még akkor is, ha nincs happy end. Az agyunk egy csodálatos precíziós műszer, amelynek működését még a mai napig nem sikerült teljesen megismerni. Nem csak a működése, de az azt érintő betegségek is tiszteletet követelnek mindenkitől. A legnagyobb kihívást az jelenti számomra, amikor a betegség egyértelmű jelei alapján fontos lenne a beavatkozás, megfelelő kezelés, de az érintett nem képes elfogadni a betegséget, és nem engedi, hogy segítsenek.

Társadalmi konvenciók, stigmatizáltságtól való félelem, maladaptív sémák, önismereti hiányosságok nehezítik az elfogadást. Amit viszont élvezek ebben a munkakörben, az az a rész, amikor látok egyéneket, családokat érkezni megoldáskereső attitűddel, és látom, ahogyan figyelnek az elmondottakra, aktívan tesznek a megoldásért. Ilyen a Ginko Klub önsegítő csoportban való részvétel például. Ez a kiscsoportos vezetett beszélgetés tökéletes színtér az érintettek tapasztalatcseréjére. Felfedezik, hogy más is küzd hasonló nehézségekkel, ezáltal enyhül a szorongás, oldódik a belső feszültség és a megbélyegzettség érzése is elhalványul.

*- Nemrégiben végeztél mentálhigiénés szakemberként. Miért tartottad fontosnak, hogy megszerezd ezt a diplomát is? Vannak-e esetleg konkrét terveid is ennek a végzettségnek a hasznosítására a munkádban?*

- Az egészségfejlesztő mentálhigiénés szakirányú képzés számomra egyesítette a hivatáshoz és a magánélethez szükséges kompetenciákat. Furcsának tűnhet, de a legnagyobb reveláció az önismeret fontossága, ami a segítség alfája és omegája. Meg az egész életünké, ha nagyon le akarom egyszerűsíteni. Nem sok új van a nap alatt, a delphoi jósdá felirata mindig aktuális. Legfeljebb a módszerek, technikák változnak. Én azt szeretem a személyközpontú segítségben, hogy nem egy megmentő segítőt akarnak faragni a szakemberekből, hanem hogy rávezetnek feltétel nélküli elfogadás, a hitelesség és empátia eszközeivel való visszatükrözésre, amelyben a kliens felismeri minden hiányosságát, de megtalálja az erősségeit is. A "Ne halat adjunk az éhezőnek, hanem halászhálót..." metafora továbbgondolva - ha van is háló, azt tudni kell jól használni, különben belegabalyodunk. A munkám során szerencsére több módon is tudom alkalmazni a megszerzett ismereteket, egyéni segítő beszélgetésben, és a csoportos foglalkozásokon is.

- Sokan tudhatják rólad, hogy régóta zenélsz is. Milyen hangszeren játszol, miért éppen azon? Jelenleg milyen zenekarokban vagy tag?

- Amatőr szinten dobolok, amit én nagyon szeretek. Van benne annyi játékosság, ami szórakoztat, és annyi feszesség, keménység, ami levezeti a feszültséget. A zeneiség a dallamok mellett a ritmikában is rendkívül változatosan tud megnyilvánulni, lenyűgöz mindkettő. Még gimnazista voltam -azt hiszem 1991-ben-, amikor egy osztálytársam behozta az elektromos gitárját és az erősítőjét angolórára. Tanámónk egy nagyon kedves, zenekedvelő asszony volt, többek között Bob Dylan-t hallgattunk órán, meg hasonlókat. Tamás barátom viszont valami pörgősebb bemutatóval érkezett, talán a Johnny B. Goode-ot játszotta, vagy valami hasonlót. Katartikus élmény volt élőben hallani. Akkoriban is sokféle zenét hallgattam, de nem éreztem affinitást semmilyen hangszerhez. Még aznap az osztályban megbeszéltük, hogy csinálnunk egy zenekart. Jó, mondta Tamás, te leszel a dobos. Én meg mondtam, hogy rendben. Nem bonyolítottuk túl

Később volt a Szó/verzió főszulis zenekar saját produkcióval, vendéglátós muzsikálás, pár éve rockos veretés a Banderass zenekarral. Mind külön világ, mindet szerettem és élveztem más-más szinten. Pár éve a helyi Bitter Monday zenekar fogadott be, jelenleg is velük játszom. Modern megközelítésű, blues-rock alapú feldolgozásokat játszunk egy kicsit megfűszerezve pop-os, funk-os elemekkel. Mi nagyon szeretjük, és ha van lehetőségünk megosztani az örömünket, ezt kisebb klubokban és nagyobb fesztiválokon is örömmel megtesszük.

- A gyermekeid „szintén zenészek”, vagyis van lehetőség akár közös családi muzsikálásra is. Szokott ilyen előfordulni? Illetve mesélnél róluk is röviden?

- Igen, mindketten mozognak a zene világában, de teljesen más dimenzióban. Nagyon klassz gyermekeink vannak. Okosak, fogékonyak, tiszta szívűek.

Dorka lányom Pécsen tanul, hegedűművész mesterszakon végez idén. A zenével való viszonya nagyon szoros, bensőséges. Kicsi korában, amikor iskolaválasztás előtt álltunk, több sulit nyílt napjára is elvittem, és a végén megkérdeztem, melyik tetszett neki. Azt mondta, mindegyik jó volt, de abba az iskolába szeretne járni, ahol szól a zene. Felfoghatatlan számomra, hogyan lehetséges olyan összetett és bonyolult klasszikus zeneműveket megjegyezni és eljátszani, amiket ő. Akárhányszor látom, hallom, mindig csak ámulok. Szerintem a zene számára olyan csatorna, amivel kapcsolódni, kommunikálni tud. Életpályáját is ennek megfelelően tervezi, szívesen tanítana.

Balázs fiam ütő szakon tanult az általános iskolában, de a középiskola alatt már tudta, hogy a dobolás inkább kiegészítője lesz az életének, figyelme az informatika felé fordult. Hála az égnek sikerült munkát találnia, Budapesten bontogatja szárnyait. Van saját zenét játszó zenekara és feldolgozásokat játszó bandája is. Együtt zenélésre csak vele volt lehetőségem a City Rocks rendezvénysorozaton belül két alkalommal is. Jó buli volt több százan együtt lüktetni, de a legjobb része az volt, amikor oldalra nézve láthattam őt, és összevagyorgotunk.

- Már eddig is teljes életet éltél, apa vagy, elhivatott segítő szakember és a zenében is kibontakozhattál. Vannak esetleg még megvalósításra váró tervek, álmok a bakancslistádon?

- Szeretek felnőtt lenni, annak minden velejárójával. Nem vagyok egy tervezőzseni, és a célok kitűzése sem vonzott sosem, az eredmények és a sikeresség gazdasági, vagy hierarchikus értelemben nem úgy motiválnak, mint talán az megszokott lehet az ambiciózus világban. Szakmai szempontból a magam szintjén érdekel a kognitív viselkedésterápia, a neurofeedback, az agyhullámok és tudatállapotok változása, különösen az alvás alatti folyamatok, de ezek gyakorlati alkalmazása szigorú feltételekhez kötött. Hiszek az élethosszig tartó tanulásban, de a képességeimmel is tisztában kell lennem.

Van az a mondás, hogy céltalan hajósnak semmilyen szél nem kedvez. Én ezt átkereteztem kicsit. Szerintem a céltalan hajósnak bármilyen szél kedvezhet, ha tudja értékelni a hajóját, és úgy tud úton lenni, hogy elfogadja azt, ami jön, és úgy látja, ahogy van.

Mostanában legalább is olyan kérdéseket tesz fel az élet, amikre azt gondolom válaszul, hogy **bennem van a döntés szabadsága, hogy hogyan reagáljak. Ebben az asszertivításban nagyon sokat kell fejlődnöm, az biztos.**

És itt megint visszakanyarodnék az önismerethez, mert a válaszokat valószínűleg nem kívülről kapom meg. Sokat olvasok a témában, elképesztő mennyiségű tudást lehet fellelni tengernyi forrásból. Hiszek Weöres Sándornak, Hamvas Bélának, Szent Ferencnek, Krishnamurtinak, vagy Eckhart Tolle-nak, de **a tapasztalást semmi nem pótolja, nekem kell megélnem. Szóval figyelek.**

