



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

CHUCK NORRIS ÉS A CSALÁD ERDEJE



◆ Havas szombati nap, Budakeszin ülök a kocsimban, a parkolóban, fűtök, és dolgozgatok a laptopomon. Ágnes lányom gyakorolja a síelést az erdő melletti lejtőn. Iszonyú cuki apa voltam, elhoztam, megvárom, hazaviszem, ne kelljen azt a böhöm cuccot cipelni.

Á, nem is azért hoztam el, mert feleségem szerette volna, ha a másnapi lakásszentelésre rendbe szedjük a házat, takarítunk, csinosítunk, s ebben én is segítek. Ennek semmi köze ahhoz, hogy eléggé rühellem a takarítást! Ha már rászántam magam, gond egy szál se, sistereg a kezem alatt minden, ellenben, ha van mód megúszni...

Nem rejtettem véka alá a véleményem, lányoméék voltaképp elkényeztetett nemzedék. Jól tudom, hiszen éppen mi kényeztettük el őket. Ha már a méregdrága síelést kifizettük, igazán tehetne kis erőfeszítést öméltósága, vállára vetné a léceket, hátizsákba rakná a bakancsot, végigzötyögne pár megállót azzal a nyamvadt busszal, ballagna egy utcányit a harapnivaló friss levegőn a mini sípályáig, ahol tornatanáruk a táborra készíti fel őket! Hát nem?

Utolsó pillanatig hangoztattam, menjen csak egyedül, amit főzött, egye meg! Nem esik le az aranygyűrű az ujjáról! Arra való a szombat, hogy kényelmesen síelgessen, ha már fejébe vette, hogy tizenhat éves fejjel kipróbálja ezt a drága mókát, mégpedig a mi kontónkra, ugye... Az utolsó pillanatban azonban, a lakásszentelési előkészületektől teljesen függetlenül, orvul megkérdeztem feleségemet, Julit, szerinte elvigyem-e a gyereket, ne kelljen azzal a sok vacakkal közlekednie. Eldolgozgatok a kocsimban, míg rá várok.

Remek húzás: asszonykám vagy beleegyezik, és elveszít engem, mint potenciális takarítási segítséget, vagy vállalja a rossz fej anyaszerepét, és megfürja jó feji terveimet. Diszkréciómnak köszönhetően a gyerek erről nem értesül, de a dilemma eleven. Ha feleségem lefújja önfeláldozó akciómat, akkor itthon marad apa, aki titokban iszonyú jó fej, bár nem csinált érte semmit. És aki még mindig nem biztos, hogy fog segíteni, hiszen épp kenyeret keres. Neki pedig marad a szívtelen anyaszerepe. Így viszont, hogy rábólintott, és hagyott elmenekülni, takaríthat, rendezkedhet egyedül.



Kiszállok a kocsiból, a havas erdőszél kísértésbe ejt, sétálok egy kicsit. A néptelen rengeteg hirtelen megelevenedik, mint a mesében, innen is, onnan is emberek, állatok bújnak elő csapatostul. Nagy idill az egész, hát hogy a túróba ne, mindenki örül a természetnek!

Enyelgő szerelmespárok, kedvesen köszönnek, mindig is szerettem ezt az erdei-emberes bizalmasságot.

Családok zajos gyerekekkel, egy részük sír, nyilván fájnak, beázik a csizma, megdobják őket hógolyóval a nagyok, hol a mama? Másik részük örül, mert a tesót végre jól megszórták, bóg a kis pisis, remek a hó, a tél, az erdő, a rohangászás, a kiabálás, a szánkó, a sí, huhú!

Futók, vérprofik és elszántak, senkihez se szólnak, megzavarná a légzéstechnikájukat.

Kutyások, Mucika természetesen nem harap, ki kell szaladgálnia magát, ingerülten kötik pórázra, ha gyáva kutyátlan közeledik.

Gyerekes-kutyások, akik a lehető legnagyobb zajt csapják, ide-oda kergetik a kutyákat és a gyerekeket áttekinthetetlen algoritmus szerint.

Bár egy négyzetméterre itt kevés ember jut, a társas viszonyok korántsem felhőtlenek.

A nemkutyás gyerekesek félnek a kutyásoktól, akár gyerekesek, akár nem.

– Kössék már meg azt az ebet!

– De hát látja, az én gyerekeimet sem bántja!

– Ja, mert azokat ismeri! Kötelező is megkötni!

– Ja, meg kötözködni, az is kötelező!

A gyerekesek félnek a profi síelőktől, muszáj itt siklani, emberek között, mintha az olimpiára készülének?

A profi futókat minden idegesíti, szétrúgom a bűdös kutyáját, ha a bokám után kap. Muszáj a taknyos gyerekeit kerülgetnem? Persze, hogy így nem javul a szintidőm! Sok potrohos végglény, a testükön se képesek uralkodni!

A szerelmespárok állatszeretők egy bizonyos szintig, de amikor a bakancsuk talpát kell törölgetni, hát az nem használ a romantikának, miért tojtja valaki az út közepére a mocskos dögét, nem elég nagy az erdő?

A magányos, fekete kabátos sétáló, aki vagyok, ő is elég gyanús. Köszönetünk neki, de a kutyát meg kell kötni miatta. A gyereknek szólni kell, ne szaladjon előre, ott az az ismeretlen bácsi. A futók röhejesnek tartják andalgó tempómat. A síelők meg azt, hogy lécc nélkül császkálok a hóban.

Csak egy erdő, de micsoda bonyolult rendszer.

Akár a család! Lehetetlen, hogy ne sebezzük egymást!

Próbálunk szuperhíróvá válni, de mindig minden nem sikerülhet. Csak Chuck Norrisnak. Neki minden sikerül. Kétszer is. ♦



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

SZABAD EGY TÁNCRA?

Párkapcsolat-építő Tánc? Logikusan hangzik, és tényleg létezik is. Erdőfi Dániel és Anna saját módszert dolgozott ki erre, amelyet a privát életük is igazolt: Anna szalagavató báljára készülve ismerkedtek meg, ma pedig már házасok. Kapcsolatukat végigkíséri a tánc, együtt tanítják minden korosztálynak.

♦ – Hogyan találkoztatok a táncsal?

Dániel: Tizenöt évesen egy baráti társasággal elmentem egy társastánc kurzusra. Utána hat évig versenytáncoltam, aztán választanom kellett: heti hatszor három óra tánc, és erről szól az életem, vagy elkezdek egy bibliaiskolát. Az utóbbit tartottam fontosabbnak, és nem bántam meg. A Jóisten így is visszavezetett a tánchoz: tanítani kezdtem, és Annát is így ismertem meg...

Anna: Én háromévesen azzal mentem haza az oviból: kérek 380 forintot, mert beiratkoztam néptáncra. Aztán elkezdtem ritmikus sportgimnasztikázni, majd kipróbáltam rengetegféle táncot, míg tizennégy évesen rátaláltam a musicalre – azóta szerelmem a színpadi tánc. Saját musicalcsapatom az *Infinite Musical*.

Dániel: Anna akkor volt három, amikor én tizenöt. Gyakorlatilag egy időben találkoztunk a táncsal.

– Hogy is történt az egymásra találás?

Anna: Dani első órán kiszúrta engem: „szép a spicced”. Amikor rájött, hogy táncos vagyok, velem mutatta be a figurákat. Aztán kiderült, mindketten hívő keresztények vagyunk. Egy évvel később, amikor Dani az alattunk lévő évfolyamot készítette a szalagavatóra, egyik osztálytársam húga elhívott, nézzek be az órájukra. Aznap, amikor ültem a buszon, összerándult a gyomrom, de nem tudtam, miért. Amikor Dani megkért, kísérem el a városba, elkísértem. Séra közben pedig hirtelen felém fordult...



Dániel: ...és azt kérdeztem tőle: „El tudod képzelni, hogy köztünk több is legyen, mint barátság?” Négy évvel azelőtt volt egy imádságom: azt kértem a Jóistentől, adjon nekem társat, akire addig várok, amíg Ő gondolja. Amikor Annának feltettem a kérdést, az Ő sugallatából tettem. Az Úr kegyelmét azóta is érezzük a kapcsolatunkon.

- A közös táncoktatás innentől kezdve egyértelmű volt?

Dániel: Egy évvel Anna megismerése előtt a Golgota Keresztény Gyülekezet megkért, tartsak nekik salsakurzust. Latin-amerikai táncot tanítani egy baptista gyökerű hívő közösségnek nem mindig egyszerű, hiszen kevésbé nyitottak a tánc iránt. Ezért azt mondtam nekik: akinek van szabadsága táncolni, jöjjön; akinek meg nem, azt ne ítéljük el! Elég sokan voltunk, és a táncoktatás után néha beszélgettünk és imádkoztunk együtt. Ott megláttam a kapcsolatot a tánc és az élet között: ahogy a férfi vezeti a nőt a táncparketten, úgy vezet minket az Úr az életben. Ahogy Ő ismeri a mi utunkat, úgy kell a férfinak ismernie a nő útját, hogy jól tudja őt vezetni.

Anna: A közös táncoktatás úgy kezdődött, hogy egy pár az esküvőjükre készülve felkért minket táncoktatásra. Aztán egyre több pár keresett meg, később elindítottunk egy olyan tánckurzust a pasaréti ferences közösségben, ahol megvalósítottuk alap gondolatunkat: legyen a pároknak heti egy alkalmuk, amikor egymásra hangolódhatnak. Legelső párunk egy 58 éves hölgy és egy 60 éves úr volt. Néhány táncóra után megdöbbenő volt ezt hallani tőlük, akik 30 éve házasok: „Most már értem, mit jelent, hogy a férjem vezet.” Később egyre több esküvői párunk jött vissza hozzánk a heti oktatásra. Aztán táborokat szerveztünk, és kialakult egy jó közösségi élet körülöttünk. Most négyféle módon foglalkozunk a párokkal: magánórákat, csoportos heti alkalmakat, évi két táborot tartunk pároknak, valamint workshopokat és 12 alkalmas kurzusokat közösségek, gyülekezetek számára.

Dániel: És közben folyamatosan tanulunk. A Testnevelési Egyetemen végeztünk táncoktatóként. Anna alapszakon biológiát tanult, majd kognitív tudományi kutató lett. Ez Magyarországon kevésbé ismert

végzettség, félúton van a biológia és a pszichológia között. Most PhD-hallgató a Pécsi Tudományegyetemen, disszertációjának témája a saját módszerünk, a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc® hatásvizsgálata. Én a Baptista Teológia Akadémia mesterképzésének diákja vagyok, ahol a házaspárokkal végzett munkánkból írom a szakdolgozatomat.

– Vagyis nemcsak oktatjátok a táncot, hanem tudományosan is vizsgáljátok. Mi az általatok kidolgozott módszer lényege?

Anna: A Rebuild mozaikszó, az angol Relationship Building Dance, azaz párkapcsolat-építő tánc névből jön, maga a szó pedig azt jelenti: újjáépíteni, új alapokra helyezni. A táncot eszközként használjuk a hozzánk járó párok életében arra, hogy jobban megismerjék magukat és egymást; ráismerjenek a tánctanulás folyamata közben olyasmikre, amik az életben is igazak rájuk, de adott esetben nem akarják észrevenni. A legtöbb pár életében a tánc egy új nyelv egymás felé. Ebben a tanulási folyamatban egymásra vannak utalva, muszáj együttműködniük, egymásra hangolódnak, konfliktusokat megoldaniuk, kommunikálniuk – akár szóban, akár érintéssel.

Dániel: Ez egy nagyon intenzív párkapcsolati háttér-munka. A párok gyakorlatilag eltáncolják saját kapcsolatukat. Mielőtt bármit is mondanának magukról, mi már sok mindent le tudunk szűrni abból, ahogy táncolnak, egymással beszélnek vagy megoldanak egy tánc közben felmerülő problémát. Nálunk a párok azon túl, hogy megtanulnak táncolni – és azt gondolom, jól megtanulnak, mert mi nemcsak alapszintű tudást nyújtunk, hanem arra is van időnk és lehetőségünk, hogy mélyen belemerjünk az egyes táncokba –, információkat is kapnak magukról. Egy olyan muníciót, amiből később is tudnak meríteni, hiszen az élet különböző problémáival szembeesülve vissza tudnak nyúlni ahhoz a közös élményhez, amit nálunk éltek meg: „Ha azt a problémát akkor és ott megtudtuk oldani, akkor ezt itt és most is meg fogjuk tudni!”

hirdetés

AZ EMBER AKKOR TUD IGAZÁN BEFELÉ FIGYELNI, AMIKOR ELJUT ODA, HOGY NEM KELL MEGFELELNI, TELJESÍTENIE.

– Vagyis párterápia helyett táncóra?

Dániel: Az egyéni órákon nagyon mélyre el tudunk jutni – táncban, önismeretben, párkapcsolatban. Ez egy erősen bizalmi kérdés, és számunkra nagyon megtisztelő, hogy a párok ennyire beengednek az életükbe. De ez nem párterápia. Mi nem problémás párokkal, párkapcsolatokkal foglalkozunk; módszerünk preventív-educatív, azaz a jót próbálja még jobbá tenni – azért, hogy ha később baj van, legyen mihez nyúlni. Direkt tükröt tartani sem feladatunk; az, hogy a párok meglátják magukat a táncon keresztül, következmény – akár akarjuk, akár nem, megtörténik. Hogy ez hogyan jön létre, a módszer apró részleteiben rejlik. Ez nem csak a mi projektünk. A Jóisten az, aki elhozza a párokat hozzánk, és formálja a lelküket – annyira, amennyire hagyják. Mi hozzátesszük, amit tudunk: oktatás közben vannak irányított páros beszélgetések, játékos feladatok, és van, amikor bibliai témákat dolgozunk fel. Ez a három együtt – a tánc, amelyben magukra ismernek, a kívülről vezetett feladatok és a lelki történések – adja módszerünk lényegét és egységét.

Anna: Magyarországon még mindig tabu a párterápia, az emberek nehezen kérnek segítséget. Táncolni talán könnyebben eljönnek, ráadásul mi azt valljuk: „botlábú ember nincs”. A tánc páros és közösségi élmény. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy a közös mozgás miért jó, hogyan indítja be a mozgásmemóriát, hogyan hat hormonális szinten.

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT
István
RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

- A különböző korosztályok más életszakaszban vannak; hogyan tudtok velük egyszerre foglalkozni?

Anna: Elsik úgy jönnek hozzánk, hogy nemrég ismerték meg egymást, fejest ugranak a kapcsolatukba – rá vannak kényszerítve, hogy olyan dolgokról is beszéljessenek, amelyek tánc nélkül lehet, hogy csak sokkal később kerülnének elő. A jegyesek általában az esküvőre készülődés kapcsán kerülnek hozzánk, de sokan ott ragadnak fiatal házasként is. Később, amikor gyerekek érkeznek, eltűnnek, de aztán visszajönnek táborokba vagy a rendszeres alkalmakra. Múlt héten például visszatért egy pár, akik a két hónapos babájukat hagyták otthon, hogy újra időt szakítsanak egymásra. Ez számunkra nagy megtiszteltetés. Aztán vannak az idősebb párok, akiknek gyerekeik kirepülése után újra kell definiálniuk kapcsolatukat. A párok egymásnak is adnak: tanácsot, élményt, közösséget. **Dániel:** És persze nekünk is: közösséget és bepillantást olyan élethelyzetekbe, amelyek nem a sajátjaink, de tanulhatunk belőlük. Nagyon jó, ha az ember azt tudja tenni, ami az elhívása. Mi ezt éljük meg. A munkánk nem egyhangú, nem lehet megenni, kiégni benne. Minden pár más és más; ugyanazt a lépést is másképp kell megmutatni az egyiknek, mint a másiknak. Vannak, akikkel később szoros barátság alakul ki, annyira egy hullámhosszon vagyunk.

- És hogyan hat a tánc rátok?

Dániel: Nálunk is ugyanúgy működik: egy nagyon jó indikátorként. Aminek néha örülünk, néha pedig meglepődünk, és akkor dolgozunk magunkon. És az oktatás is sokat ad. Sokkal több színt látunk benne, mint azok, akik színpadon fellépnek vagy versenyeznek; ők elsősorban kifelé táncolnak. Az ember akkor tud igazán befelé figyelni, amikor eljut oda, hogy nem kell megfelelnie, teljesítenie. Ezért mi elsősorban nem koreográfiát tanítunk, hanem lépéseket, amelyeket a párok szabadon használhatnak.

Anna: Amikor például a táborainkban buli van, mi is örömmel táncolunk. Annyira jól tudunk együtt dolgozni, hogy sokszor tudatosan kell figyelnünk arra, hogy ne másokkal foglalkozzunk késő este, hogy maradjon idő magunkra is. De ha az ember hoz pár szabályt – meddig tart a munka, hol kezdődik a magánélet, vagy kijelöl egy napot a héten, amikor nincs munka –, akkor ez jól működhet. ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



ANYÁK ÉS LÁNYOK

Hogyan változik meg az anya-lánya kapcsolat, ha a gyerek felnő, sőt, anya lesz?

Kinek nehezebb az elengedés és az önálló élet?

Hogyan lehet anyaként továbbra is segítségre késznek állni, mégsem pótolhatatlannak tűnni; kísérni, de önállóságában nem befolyásolni egy felnőttet?

Színház: NŐKBŐL IS MEGÁRT...

(R.: Cseh Judit) – részletet láthatunk

a Bethlen Téri Színház előadásából (kb. 30 perc)

Szereplők: Tordai Teri és Horváth Lili

Az előadás után vendégeink:

Tordai Teri és lánya, **Horváth Lili**, illetve **Prof. Dr. Bagdy Emőke** pszichológus és lánya, **Dr. Császár-Nagy Noémi** klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Időpont:

2019.
04.16.
KEDD

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: + 36 1365 1414 | SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

REGISZTRÁCIÓJÁVAL HOZZÁJÁRUL, HOGY A KÉPMÁS HÍRLEVELET KÜLDJÖN A REGISZTRÁCIÓ ALKALMÁVAL HASZNÁLT E-MAIL CÍMÉRE. A HÍRLEVELRŐL BÁRMIKOR LEIRATKOZHAT.

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

TÚL A TECHNIKÁN

Nagy fájdalma a történészeknek – de minden érdeklődőnek is –, hogy az olyan fontos eseményekről, mint mondjuk Jézus jeruzsálemi bevonulása, a Pilátus előtt lezajlott per vagy a kereszthalál, nem maradt fenn fénykép, film-, esetleg hangfelvétel, bár a torinói lepel valószínűleg mégis valami ilyesmi. Említhetnénk a magyarság sorsából a honfoglalást, a pozsonyi csatát, Gellért vértanúságát vagy akár a mohácsi ütközetet, amelyekről ugyancsak szikár leírásokból értesülhetünk, miközben egyszerűbb volna betenni egy pendrive-ot, és már láthatnánk is Mátyás bécsi bevonulását, és hallhatnánk, amint Bercsényi felkiált az ónodi országgyűlésen: „Eb ura fakó! József császár nem királyunk!” Kevésbé nagyratörő pillanatunkban azzal is beérnénk, ha déd- vagy ükszüleink esküvőjéről, temetéséről, családi vacsorájukról lenne egy lejátszható fájl a számítógépünk „családi emlékek” mappájában.

◆ Persze, azért előkereshető a második világháború, az 56-os forradalom, a rendszerváltás nagy tüntetései, az évtizedek óta első szabad választás országgyűlési képviselőinek eskütétele, illetve a taxisblokádnapjának fotói és mozgóképei. Sőt, elővehetjük a családi fényképalbumokat szüleink házasságkötéséről, a gyerekkorunkról, és a mi gyerekeink keresztelőjéről, első lépéseiről és óvodai ballagásáról már léteznek videók is. Mégsem nézzük őket újra és újra, legalábbis nálunk nem jellemző. Az albumok szépen besorszámozva (most 45-nél tartunk) sorakoznak a polcon. Nekünk saját videokameránk nem volt, de rokonok felvételeiből szintén van egy gyűjtemény, amit a fontos iratokat rejtő szekrényben tárolok. Gyakorlatilag sosem vesszük elő, a VHS-re rögzített filmeket már nem is nagyon tudnánk hol lejátszani. A dokumentálás inkább az utókornak szól, amelyet egyébként jó eséllyel nem fog érdekelni száz- és százezernyi kis csemete gügyögése, hintázása, szánkózása, valamint az a pillanat, amikor az anyjára köpi a spenótot.

A múltunkat, az emlékeinket valószínűleg nem nézgetni kell elmerengve, hanem beépíteni az érzéseinkbe, a hitünkbe, az életünkbe, a személyiségünkbe. A papír, az adathordozó sérülékeny; ha jön a tűz, a tolvaj vagy az újabb generációs technika, úgyis elvész. Jézus a szavait, a tanítását, a szeretet parancsát nem DVD-n hagyta itt (megtehetette volna, ha akarja, de a kételkedőkön ez sem segítene: trükk, megrendezett jelenet, hamisítás – mondhatnák, akik a torinói leplet is Leonardo festményének tartják), hanem hitünkre alapozva. Egyik legszebb mondata, amivel kétezer év távolából üzen nekünk VHS-ek, hologramok, fényképek és Power Pointos prezentációk helyett az, amit Tamásnak mondott. Az apostolnak, aki saját szemével látta, a mester mellett végigélte az emberrelt Isten tetteit, mégis hitelenné vált, s csak akkor fogadta el az igazságot, amikor tapinthatta a sebeket. „Láttál és hiszel”, szölte Jézus, hiszen tudta, hogy sokaknak kell a dokumentált bizonyosság: a VHS, a DVD, a tévéműsor vagy a nyomtatott sajtó. De igazán „boldogok, akik nem láttak, és mégis hisznek”. ◆

Itt az első Képmáska-könyv!

Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban

Kádár Annamária

pszichológus ajánlásával

Orosz Annabella illusztrációival

Rendelje meg most

20% kedvezménnyel

a kepmas.hu/mesekonyv oldalon!

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az elofizetes@kepmas.hu email címen lehet.

Támogassa a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatait!

Segítjük a
CALÁDOKAT!

Jelen vagyunk az
OKTATÁSBAN!

LELKI
KÖZÖSSÉGET
adunk!

Segítjük a
RÁSZORULÓKAT!



Kérjük, rendelkezzen Ön is
adója egyházi **1%-áról!**

Technikai szám
0011

**EGYBŐL
SEGÍT!**

Köszönjük,
hogy támogatja
szolgálatainkat!

katolikus.hu



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

MUNKA NÉLKÜL ELVESZVE?

Mi történik a családban, ha valamelyik tagja elveszíti az állását, amely az egzisztenciáját, a társadalmi szerepét és az önbecsülése alapját is jelentette? Ki hogyan segíthet a megküzdésben?

❖ DERÜLT ÉGBŐL ÁLLÁSTALANSÁG

A munkanélküliség krízisének mértékét jelentősen meghatározza, milyen hirtelen és váratlanul következik be az élethelyzetváltozás, és a családnak van-e lehetősége felkészülni rá.

Péter komoran mered a számítógép monitorára, amelyről legújabb típusú önéletrajzának mosolygós fényképe bámul vissza rá. Az ismerős, mégis idegen tekintetű arc hol megrovón, hol szarkasztikusan, de soha nem együttérzően vizslatja fáradt gazdáját.

Zsófi harmadik hete – párja állásának elvesztése óta – igyekszik nem aggódni, nem felzaklatni férjét az öt kísértő gondolatokkal. Próbál helytállni a munkahelyén és a családban. Lopva másodálás után kutat a neten, de még nem szolt róla senkinek. Érti és tudja: férje sötét hangulatba kerülne, ha felesége magára vállalná a családfenntartó szerepét.

SZEREPVESZTÉSEK CSAPDÁJÁBAN

Az állás elvesztése jelentős társadalmi és családi károkkal jár. Elsősorban a férfiak birkoznak meg nehezen a kereső szerep elvesztésével. Úgy érezhetik, ezáltal megrendül családfői minőségük, tekintélyük a közvetlen, ill. a tágabb környezetükben. A szakma az identitás részét képezi, így az állás elvesztése mindenkinél kudarcélményt okoz. Minél szélesebb alapját adja a hivatás az egyén önazonosságának, és minél fontosabb önmegvalósítási lehetőséget kínál, annál nagyobb megrázkódtatást okoz az állásvesztés. Szintén komolyabb a válság, ha az nagy anyagi-gazdasági megingáshoz vezet. A munkavégzés a társadalomba integrálódás egyik legfontosabb formája, így a közösség szemében munkanélkülivé válni lényeges presztízscsökkenést von maga után. Nem utolsósorban pedig a munkába járás strukturálja az egyén idejét, hiányában felborul a napirend, és a családon belüli munkamegosztás is változtatásra szorulhat.

A SZAKMA
AZ IDENTITÁS
RÉSZÉT KÉPEZI,
ÍGY AZ ÁLLÁS
ELVESZTÉSE
MINDENKINÉL
KUDARCÉLMÉNYT
OKOZ.





AMI BIZTOSAN NEM SEGÍT

Zsófi önmagában őrlődése a tapintatosság félreértelmezése. Amíg nem beszél férjével nyíltan a problémáról, nem tudhatja, az milyen segítségre vágyik. Ha a másik fél háta mögött, az ő bevonása nélkül szeretné megoldani a krízist, könnyen további feszültség keletkezhet a családban. Amennyiben Péter valóban túl rugalmatlan a családi szerepek gyors átszervezéséhez, mert nem tudja elengedni az elsődleges kenyérkereső pozícióját, akkor feleségének hosszú távon nem tanácsos ebben gondolkodnia, mivel az kapcsolatuk válságához vezethet. Azonban nyílt eszmecsere nélkül mindezt nem derítheti ki.

Szintén a család szétesését okozhatják a negatív érzések tompítására alkalmazott olyan fájdalomcsillapítók, mint az alkohol vagy a drog. A szegyenkezés következtében a rokonok, barátok elkerülése és a visszahúzódás a közösségi élettől a társas támogatás csökkenését eredményezheti. Ennél is rosszabb, ha a munkanélküli személy feszültségét a családtagjain vezeti le, míg azok rejtett módon őt teszik felelőssé tehetetlensége miatt. Az önvád viszont súlyos depresszióhoz vezethet.

HOGYAN BIRKÓZZUNK MEG HATÉKONYAN A MUNKANÉLKÜLISÉGGEL A CSALÁDBAN?

A megküzdés talán legfontosabb része, hogy megvizsgáljuk, miként vélekedünk a krízisről. Normális, bárkivel előforduló eseménynek gondoljuk, vagy családtagunkat

okoljuk miatta, és vesztesnek címkézzük őt? Kezelhető, megoldandó problémának, sőt, kihívásnak vesszük, vagy önsajnálamba süppedünk? Ha mindennapi nehézségnek tekintjük az állás elvesztését, és aktívan megbirkózunk vele, könnyebben átvészeltethetjük a krízist. Az igazi életművészek akár erényt is kovácsolhatnak a veszteségből egy új ötlet, vállalkozás, álom megvalósításával.

Sokat segít, ha a családtagok képesek a rugalmas szerepváltásra a kenyérkeresetben és a családi munkamegosztásban egyaránt. Ha Péter saját családon belüli helyzetét nem a tekintélyből eredezteti, hanem szeretett személynek éli meg magát, akit a többiek önmagáért fogadnak el, akkor könnyebben átengedi, legalább átmenetileg, a családfenntartó szerepet feleségének. Ugyanakkor szívesen tehermentesíti őt az otthoni feladatok alól, és tevékenyen beszáll a gyerekek körüli teendőkbe. Mindez nemcsak leköti figyelmét, és elvonja a köldöknéző rágó-dástól, hanem igazán hasznosnak érezheti magát, ami kulcskérdés ebben az állapotban. Az erőteljesebb, egyben kiegyensúlyozott apai jelenlét a családi fészekben ugyanis komolyan megerősíti a tagok összetartását. A szűkebb és tágabb családi erőforrások felkutatása nélkülözhetetlen: ki miben tudja támogatni a problémával szembesülő tagokat? Ehhez azonban feltétlenül szükséges a kapcsolatok ápolása, valamint az őszinte, szegyenkezésmentes segítségkérés és -nyújtás. ♦



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SERDÜLŐKOR HELYETT ANOREXIA?

Az elmúlt évek során ijesztő mértékben nőtt az evészavarral küzdő fiatalok száma. A diagnosztizált esetek széles spektrumon mozognak, az *anorexia nervosa*tól az elhízásig. Az anorexia elfojtott étvágygal és kóros soványsággal járó kórkép, a legnagyobb mortalitású pszichiátriai betegség, serdülőkorban pedig a harmadik leggyakoribb krónikus betegség. Egy érintett fiatalnak 50 százalék esélye van a gyógyulásra, és 20 százalék esélye arra, hogy krónikussá váljon az állapota. Legtöbbször lányokról halljuk a rémtörténeteket, ám egyre több fiúnál is jelentkezik a betegség, igaz, náluk másképp: inkább a testépítéshez, szálkásításhoz, izmossághoz kapcsolódóan. A jelenség háttéréről **dr. Csenki Laura** egyetemi adjunktussal, a Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinikájának gyermek- és ifjúsági klinikai szakpszichológusával beszélgettünk.

- ♦ – Sok olyan esettel találkozunk, amikor a serdülő érintett az ún. szubklinikai evészavarban: ekkor még nem diagnosztizálható például az anorexia, de már jelen van a folyamatos testképzavar, a fogyókúrázás. Szomorú, de már óvodás korban is tapasztalható a testről alkotott kép torzulása.

HA EGY NÉGYÉVES KISLÁNY AZT MONDJA, HOGY NEM
ESZEM FAGYIT, MERT CUKOR VAN BENNE ÉS HIZLAL,
ABBAN ÉSZRE KELL VENNÜNK A VESZÉLYT.

– Nyilván otthon, a reklámokból, a környezetétől hall ilyet egy gyerek. Ma soványság-kultusz van, ilyen világban élünk, ezzel nem tudunk mit kezdeni. De azzal a predestináló tényezővel már igen, hogy milyen a család működése, mennyire tud rugalmas lenni amellet, hogy határokat is képvisel. Azt látjuk, hogy az érintett családokra jellemző a differenciálatlan működésmód: mindenkinek ugyanúgy kell éreznie magát és mindenkire ugyanazok a szabályok vonatkoznak. Ez a dinamika hoz létre egy olyan érzelmi környezetet, amelyben nem megengedhetők az eltérő érzések. Ha például anyu rosszkedvűen jön haza, akkor a gyerekeknek sem szabad jól éreznie magát.

Ezekben a családokban jellemzően nem lehet megfogalmazni a haragot vagy egyéb negatív érzelmet a szülő felé, mert csak a család működéséhez passzoló érzések az elfogadottak. Sokszor elmondják, hogy náluk nincs konfliktus, nincs hangos szó vagy veszekedés, a betegség kezdetéig minden rendben volt. Ilyenkor szokott a pszichológus nyelni egy nagyot... Hisz ilyen nincs, ez ellenkezik az emberi természettel! Ez arról szól, hogy nem adnak teret a konfliktusnak. A társadalmi és családi nyomás mellett az egyéni karaktervonások is alakulhatnak szerencsétlenül, például ha a kamasznak valaki vagy valami azt sugallja, hogy neki mindenben jól kell teljesítenie, mindenben tökéletesnek kell lennie, nem hibázhat. Az evészavar is teljesítmény lesz. „Együtt kezdtek a barátnőimmal, akik már rég feladták, de én nem. Legyőztem magam, hisz éhes vagyok, mégsem eszem. Valamit uralok a saját testemen belül, ha már mást nem tudok uralni.”

– Hogyan alakul ki egy gyerekben a megfelelési vágy?

– A perfekcionizmusnak mint személyiségjegynek vannak genetikai alapjai, de egyértelmű a mintakövető, tanult rész is. Például, ha azt látja a gyerek, hogy a szülei a saját szakterületükön nagyon sikeresek, mert anya még éjjel is dolgozik a laptopján, és reggel az óvodába menet tárgyal a főnökével, akkor az az üzenet jön le, hogy az életet úgy kell élnem, hogy mindig mindennek megfeleljek. A szülők sokszor állítják: ők sosem mondták, hogy a gyerekeknek csak ötöse lehet. Ez igaz is, de az elvárásoknak nem kell explicit formában elhangozniuk, azok legtöbbször rejtve jelennek meg.

– Ezt a szülői hozzáállást hívhatom normális ambíció-nak is.

– Igen, de nem árt, ha ebbe a viselkedésmintába belefér az is, hogy fontos a munkám, de a kedvéért félreteszem kicsit. Az se baj, ha kimondjuk, hogy elrontottunk valamit, nem így kellett volna.

A SZÜLŐ AZZAL TANÍT LEGTÖBBET
A GYEREKÉNEK, HA MEGMUTATJA,
HOGY Ő IS ESENDŐ.



A célorientáltság, a perfekcionizmus, a kitartás lehetnek jó tulajdonságok is, egy céltudatos serdülőből nem feltétlenül lesz kényszeresen megfelelni vágyó tinédzser. Csak jó, ha látjuk, a baj előjelei már a serdülőkor előtt észrevehetőek. Ha azon szorong a gyerekem első osztályban, hogy hány piros pontot kap, és erre a környezete rá is erősít, akkor nem árt odafigyelnem.

Térjünk vissza a négyévesünkhöz. Az ő szemében az édesanyja a leggyönyörűbb nő a világon, akivel azonosulni szeretne. Képzeljük el azt a lélektani helyzetet, amelyben ő csodálattal tekint az anyukájára és nem érdekli, hogy narancsbőrös-e a combja vagy puha-e a hasa, vagy karikás-e a szeme, mert neki ő a legszebb, miközben

ez az anyuka sóhajtozik, becsmérli magát és megvon magától ételeket. Ez egy kisgyerek számára érthetetlen. Közben az olyan mondatok, hogy „ilyet nem eszünk, mert ebben cukor van” beépülnek, mint valami mantra, hisz a számára tökéletes édesanya mondta. Ha már a gyerek szájából hangzik el, hogy nem eszik fagyit, mert nagy a hasa, azt nagyon fontos meghallani. Mondhatjuk azt is, hogy cukros fagyit ide vagy oda, meleg van, gyere, együnk egyet! Az sem megy, hogy megveszem a gyereknek a fagyit, én meg rácsálom a zellerszárat. Helyes, ha a hét-köznapokban kerülöm a cukrot és igyekszem egészségesen főzni, de egy-egy ilyen helyzetben nem ezzel nyerem a legtöbbet. Úgy leszek hiteles, ha én is beszállok a buliba. A veszélyeztetett családok tagjaira jellemző, hogy nehezen alkalmazkodnak, nem tudnak elengedni bizonyos kényszereket.

Az evés nem csak létfenntartó funkcióval bír, annak van egy társadalmi, kulturális beágyazottsága. Az étkezés egy aktus, az ételem megosztása az elfogadásom és szeretetem jele. Ha valakinek elfogadom az ételét, őt magát is befogadom. A társas étkezés, az osztozkodás egy közös élmény – ha örömforrásként tud megnyilvánulni egy családban, az nagy pozitív lelki tartalommal bír. Fontos, hogy mit és hogyan tanítunk a gyerekeinknek.

AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓDRA FEL KELL HÍVNI A FIGYELMET, DE NEM MINDEGY, HOGY GÖRCNS NÉLKÜL TESSZÜK-E, VAGY ÚGY, HOGY BŰNTUDATKELTŐ TARTALMAKAT TÁRSÍTUNK AZ ÉTELEKHEZ.

– Nem lehet, hogy a szigorú szabályokhoz ragaszkodó szülők valahol maguk is áldozatok?

– Az evészavaros gyerekek szülei rendszerint jóindulatúak, gondoskodók és felelősségteljesek, akik saját szorongásaik mentén alakították ki azt a rendszert, amiről úgy gondolták, hogy jól működik a család. Sokáig működik is. De aztán eljön a kamaszkor, ami mindent felborít. Ez egy hirtelen és erős változás, amikor minden, amit gondoltunk a gyerekünkről, eltűnik. A serdülő gyerek provokálja a szülőket természetes hibáik és nehézségeik terén, ráadásul rapszodikus. „Tegnap még együtt röhögcséltünk és válogattuk a sminkeket a plázában, most meg én vagyok

számára a világ legkibírhatatlanabb szülője.” Ennek az elviseléséhez nagyfokú rugalmasság kell, valamint az, hogy bízzak saját magamban, a gyerekemben és abban, hogy bár ez a változás most pokoli, de pár év múlva visszakapom majd őt. Meg kell engednem magamnak és neki is, hogy hibázzunk, és azt is, hogy sem őt, sem magamat nem akarom tökéletesnek látni. A kapcsolatunknak el kell bírnia a konfliktust, szabad dühösnek lenni. Mindez a tökéletességre törekvő, konfliktust kerülő családokban egyszerűen nem valósítható meg – hiszen, ha nálunk minden rendben van, akkor miért ordibálok két órája a gyerekemmel? És ezen a ponton torpan meg a kamaszkori váltás, illetve nem is következik be. Az anorexia ugyanis arról is szól, hogy serdülőkorban elindul a biológiailag meghatározott testi fejlődés, amelyet egy pszichés kényszer lestoppol – és kapunk egy klimaxos tüneteket mutató 13–15 éves lányt. Hisz az éhezés következtében nincs hormontermelés, nincs menstruáció. Vegyük észre: ez konfliktuskerülés. Ha a 16 éves lány nem serdül, akkor úgy tűnhet számára, hogy nincs konfliktus.

– De amint jön a betegség, valószínűleg kezdődik a veszekedés is. Öngól ez a kamasz számára?

– Hosszú évek alatt megtanulta a gyerek, hogy nem balhézhat, mert azt anyáék nem tudják kezelni. Igen, paradox módon pont az anorexia lesz az a felület, ami körül mégis kitör a balhé. A feszültség a nemevés és a kilók körül jelenik meg a családban, pedig az indulatoknak nem ezen a fronton kéne felbukkanniuk, hanem ott, hogy hányra jössz haza este, és ki ez a tetovált fiú, aki hazakísért. Megindul a bűnbakképzés is, hisz a szülők azt hiszik, hogy a családban minden rendben, csak az anorexiás gyerek miatt áll a bál. A helyzet megoldásához családi erőforrás kell, ám egy szorongó, teljesíteni akaró, minden helyzetben megfelelni vágyó szülőnek ez nagyon nehéz feladat.

– A mindennapos, sokszor felületes találkozások mellett észre lehet venni az evészavarra utaló apró változásokat, intő jeleket?

– Nem könnyen. Bár vannak jelek, amelyek könnyen észrevehetőek, például a testtel, kilókkal való állandó foglalkozás, nagymértékű súlyvesztés, lányoknál a menstruáció elmaradása, túlzott testmozgás, megváltozott evési magatartás, étkezés utáni azonnali fürdőszobahasználat, eltűnedező kortársak. Azért csapdás az evészavar, mert bár számtalan jele van, ezeknek a jelentős része

láthatatlan a hétköznapokban. Egy tinédzserről már nem feltétlenül tudják a szülei, mit evett.

SZINTE CSAK A KÖZÖS CSALÁDI ÉTKEZÉSEK SORÁN BÚJHAT KI A SZÖG A ZSÁKBÓL, DE VIGYÁZAT: EGY ANOREXIÁS NAGYON TUD ÚGY GCSINÁLNI, MINTHA ENNE!

Sok internetes fórum van, amin erre tippetet is kap. Rengeteg trükk létezik, amivel be lehet csapni a szülőt. De az evészavarnak lehetnek olyan tünetei is, amelyek nem kapcsolódnak az étkezéshez: feszültség, irritáltság is kísérheti, ami más, mint a serdülőkori rapszodikus hangulatváltozás. A kamaszkorban minden megtörténhet, és annak az ellenkezője is. Addig beszélünk harmonikusan fejlődő tinédzserről, amíg látjuk a hangulati állapotok közti változást. Az evészavarban ez nem így van, ott állandósul a hangulati nyomottság. Hangsúlyozom: a legfontosabb ebben a kérdésben, hogy mennyire tudok ráhangolódni a gyerekekre. Ha látom a jeleket, legyen tere, hogy kibeszéljük, és ne az legyen életünk első komoly beszélgetése. Ahhoz, hogy meglássuk, mi van a jelek mögött, szülői érzékenység kell és egy valódi, érzelmileg megerősített kapcsolat, amibe belefér, hogy ezeket elmondhatom. Visszakanyarodunk az elejére: olyan-e a család működése, ami megengedi, hogy beszéljünk a problémáról?

Ha egy szülő lelkiismeretesen, szeretettel próbál gyereket nevelni, számos hibát fog véteni, de ez nem baj. Az, hogy a gyereke beteg lett, nem az ő hibája, hanem egy helyzet, ami sok tényező szerencsétlen együttállásából fakad. Az evészavarok leghatékonyabb gyógymódja a családterápiás megközelítés. Abban kell segíteni, hogy az érintettek megértsék: a rugalmatlanság nem visz sehova, próbáljanak meg nyitni, és látni fogják, a változás nem is lesz olyan ijesztő. ♦

AZ EVÉSZAVAROK LEGHATÉKONYABB GYÓGYMÓDJA A CSALÁDTERÁPIÁS MEGKÖZELÍTÉS.



› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

Kérjük, támogassa adója **1%-ával**
a család- és gyerekbarát
közgondolkodást,
segítse a **Média a Családért**
Alapítvány munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

Fő támogató



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK
MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET,
RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE
TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA
KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

Támogatók



ÁPRILISI JELÖLT



Zirig Árpád



Zirig Árpád a Magyar Konyha Online felelős szerkesztője. Korábban a Táfelspicc rovatvezetője volt, előtte pedig a Totalbike motoros magazint szerkesztette.

ENNI ADNI SZERETETET

A család és a barátok öröme visszaad minden energiát, kompenzálja az időt és a munkát, amit a főzésbe fektetünk – vallja Zirig Árpád, aki a témával kapcsolatos gondolatait a Magyar Konyha online felületén fejtette ki. *„Csak az reszel neked almát, aki igazán szeret”* című cikke a Média a Csaláért-díj áprilisi jelöltje lett.

◆ Amikor a jelölés miatt hívtuk, épp nőnap alkalmából készített pacalt gombával és gombajus-vel. *„A feleségem nagyon imádja, virágot venni pedig mindenki tud”* – mondta egyből, amint a telefont felvette. Árpád olyan családban nőtt fel, ahol a szeretet és a gondoskodás meg tudott jelenni az ételekben is. A gyerekeinek is főz, hisz abban, hogy a mindennapi életnek ez is fontos része. *„Az ilyen gondoskodás engem is örömmel tölt el, ezt láttam édesanyámnál és nagymamámnál is, akivel nagyon bensőséges kapcsolatunk volt. A tőle kapott apróságok – például, hogy egyszer csak megjelent, és hozott reszelt almát vagy kockázott narancsot – a mindennapjaimat is meghatározták. Ezeket úgy tette, hogy tudta: a narancsot én is meg tudnám pucolni, felkockázásra pedig végképp nem lenne szükség. De megcsinálta, mert szeretett”* – mondja Árpád.

A szerző főállású apa, három gyerek rohangászik körülötte, életét hozzájuk igazítja: úgy dolgozik, hogy a gondoskodás ne szenvedjen csorbát. *„Bennem is csak felnőttként tudatosult, hogy ezek a dolgok mennyire fontosak, mennyire megmaradnak. Például, ha nudlit gyúrok, ugyanazokat*

a mozdulatokat használom, mint nagymamám. Vagy ha gombócot készítek, azt is ugyanúgy csinálom, miközben észre sem veszem. Folytonosság ez, mert nagymamám is biztos, hogy az anyukájától látta ugyanezt. Emiatt képes az étel kontinuitást, egyfajta időbeni tengelyt kialakítani generációkon át, miközben hátára kapja a szeretet” – mondja Árpád. Hozzáteszi: nem tudni, az egész folyamat hol kezdődött, ki gyúrta az első nudlit, ki reszelt először almát a csemetéknek. Viszont bízik abban, hogy a hagyományt az ő gyerekei is folytatni fogják, idősebb korukban pedig tudatosítják magukban ennek jelentőségét. Főzés közben már most is odamennek hozzá, második osztályos lánya kezébe a kést is oda meri adni, mint mondja, attól nem félni kell, hanem megtanulni használni. Ő is korán kezébe vette, nagyapja hentes volt, nem tartottak a kés élétől a családban. Annak különösen örül, hogy gyerekeinek már most vannak saját receptjeik. Lánya például maga csinál füstölt halas kenőt, csak picit kell neki segíteni, és azt is csak azért, mert a konyha méretei miatt nem ér el mindent. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj áprilisi győztes jelöltje **Jenei Klementina**. A Magyar Szó című napilapban megjelent írásának címe: **Mind a miénk! – Nyolc gyermeket nevel az oromhegyesi család.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET