



ÉDESHÁRMASBAN 2.

Az első gyermek érkezésével új életciklus kezdődik a család életében. Ettől a perctől fogva a baba szükségletei határozzák meg a szülőpár életét, ami az első olyan megpróbáltatás, amikor a korábban felépített kapcsolat komoly kihívások elé néz.

◆ Zsófi három hónapja alig alszik. Este fél kilenc van, épp az utolsó szoptatás után teszi le a kicsit. Tudja, hogy mostantól számítva négy órája van, és ébredhet az éjszakai etetéshez. Hullafáradtan zuhan az ágyba, amikor Péter hozzábújik. Érzy, a férje közeledni próbál hozzá. „Ne haragudj, de semmi mást nem szeretnék, csak aludni pár órát.” Néhány másodperc múlva mély álomba zuhan. Péter csalódottan hallgatja egyetlen szuszogását.

Az egyik leggyakoribb sérelem, amelyet a csecsemőt gondozó pár elszenved, a saját intimitásuk és szexuális életük leépülése. Az újdonsült anyák gyakran képtelenek a babán kívül bármi másra figyelni, megfelelkeznek a párjukról. Míg a nő gyengédségigényét kielégíti a csecsemővel való kapcsolat, addig a férfi egyre inkább kiszorítva érzi magát az anya-gyerekek szimbiózisból.

Friss kispapaként Pétert a munkahelyén körülveszik munkatársnői. Az idősebb asszonyok anyáskodva kérdeztetik és adnak tanácsokat a babával kapcsolatban, míg a fiatal, egyedülálló nők szemében nagyot nő, és komoly családfő-pozícióba kerül. Egyik-másik csinos kolléganője hosszabban rajta felejt a tekintetét, ami nemcsak zavarba hozza, de titkon jóleső érzéssel tölti el. Zsófi mostanában annyira mellőzi, mintha nem is létezne számára a gyereken kívül más.

Mit tehet Zsófi és Péter, ha meg akarják őrizni párkapcsolatukat, miközben a baba szeretet- és kötődésigényét is biztosítani kell?

PELENKÁZZ, TOVÁBB ÉLSZ!

A tapasztalatok és erre irányuló kutatások alapján azok a párok oldják meg legjobban ezt az életfeladatot, ahol valóban megvalósul az édeshármás, vagyis az apuka képes bevonódni a baba körüli teendőkhöz. Ilyenkor a terhek jobban megoszlanak: sok kispapa teljes értékű babagondozásra képes, sőt, igényli is a részvételt. A családi kapcsolatok erősödésén, valamint az anya tehermentesítésén túl az apukákra közvetlenül is jó hatással van a gyermekkel való foglalkozás. Úgy tűnik, nemcsak a párkapcsolatok, hanem a férfiak is hosszabb életűek lehetnek, ha kezdetől részt vállalnak gyermekük életében. A nő tudatos befogadókészsége a számára testileg-lelkileg megalapozott szimbiózisban különösen fontos, hiszen neki kell utat mutatnia párja számára, miként csatlakozhat harmadikként, miből veheti ki szerezpét, hogyan találhatja meg a helyét az új családban.

HADRA FOGHATÓ NAGYSZÜLŐK

Zsófi és Péter sikeresen leváltak születési családjairól, és kialakították önálló életüket. Most azonban érdemes szorosabbra húzni a kötelékeket a nagyszülőkkel!



Optimális esetben náluk megbízhatóbb dajkákat keresve sem találhatnak, nemcsak tapasztalatuk, hanem érzelmi odaadásuk miatt is tökéletesen kielégítik a csecsemő igényeit. Fontos szerepet játszhatnak abban, hogy a fiatalok párkapcsolatuk építésével is törődhessenek.

Az előző generációval a pár akkor keveredhet konfliktusba, ha valamelyik fél még nem szakította el a gyermeki viszonylat szálait saját szüleiével. Ilyenkor veszélyes játszmák indulhatnak be, amelyek kikezdehetik az új család alkotta érzékeny háromszöget.

ANYÓS–MENY ÉS APÓS–VEJ MECCSEK

A viccek leggyakrabban a feleség, illetve férj szüleit állítják pellengérré, nem véletlenül. Néha a nagyszülők túlzottan bevonódnak a fiatalok életébe, amely felborítja a formálódó egyensúlyt. Az újszülött körül csatarendbe álló nagymamák játsszi könnyedséggel számúzhatnak vejüket a baba közeléből, és elbizonytalaníthatják menyüket anyaságukban. Lányukkal újraéledhet a szoros életközösség, amely éket verhet a pár közé. Fiukért cserébe az unokájukat követelhetik váltságdíjként. Különösen azok a nagyik veszélyeseek, akik egész életüket saját gyermekeik

nevelésébe fektették. Bár szomorúan tudomásul vették felnövekedésüket, az új gyermek megjelenésével kárpótlást remélnék veszteségeikért. A nagypapák közül a családfőszereptől megválni képtelen, lányukat a maguk tulajdonának tekintő férfiak igyekeznek megvétózni vejük családfővé válását.

HATÁROK A CSALÁDBAN

Az egyik sokszor előforduló hiba, amelyet a csecsemőt nevelő párok elkövetnek, a formálódó gyermeki és szülői alrendszer kiépítésének elmulasztása. A fáradt anyukák hajlamosak a szülői ágyba venni az éjjel is többször szopizó csecsemőt, aki aztán hosszabb távra ott felejtődik a pár intimitásának színterén, gátolva az egyébként is leépült szexuális funkció regenerálódását.

Az anyák nemritkán kevésbé vágyhatnak a szexre ez alatt az időszak alatt, és a bébi még kapóra is jön nekik, mivel hivatkozási alapot biztosít. Súlyos árat fizethetnek azonban, ha nem vesznek tudomást társuk igényeiről. Az ilyen helyzetek ugyanis bevonnák a nem kívánt harmadikat. Az egyik családtag kirekesztése meglazítja a család körüli védőpajzsot, és hamar megjelennek a betolakodók! ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK



A KASTÉLY URA

Nemcsak a romantikus lelkületű kislányokban és a kalandvágyó fiúkban, hanem mindannyiunkban felmerült már, milyen klassz lehet egy kastélyban élni. Hatalmas szobákban, kandallók és csillárok társaságában, kis reneszánsz belső udvarokkal, várárokkal, felnyitható hidakkal, sarokbástyákkal. Az ilyesmi felhorgad az emberben, ha végigjárja Fertőd vagy Keszthely ékességének impozáns termeit, még ha tudja is, hogy legfeljebb két-három évente, csak néhány órára és belépti díj ellenében jöhet be.

◆ A kétezres évek elején, amikor az első Orbán-kormány választási veresége után megelégnültek a polgári-keresztény tábor identitáserősítő összejövetelei, én is számtalan pikniken, vásárban, rendezvényen vettem részt, hol előadóként, hol könyvárusként. Megismertem sok derék fickót, akik politikai, szépirodalmi témájú köteteket vagy pólókat, zászlókat, kulcstartókat s más efféléket árusítottak. Közöttük volt Géza, a sokfelé felbukkanó, csupaszív teremtés, aki legalább annyira utálta a kommunistákat, amennyire büszkén mesélt erdélyi gyökereiről. Időnként, balsorsosabb pillanatokban nagyot sóhajtott, s látva az akkor néha reménytelennek tűnő hazai viszonyokat, így fakadt ki: „Itt hagyom ezt az egészet, hazamegyek Erdélybe, a nagyapámnak volt ott egy kastélya, ha visszaadják a románok, odaköltözöm!” Bólogattunk; persze, Géza, vár a kastély.

Teltek az évek. Úgy alakult, hogy magam mögött hagytam a vásározós időket, és visszatértem a pedagógusi pályára. Tavasszal a *Határtalanul* program keretében a gimnáziumunk népes diákcsoportját kísértem Szászrégenbe. A helyiek által összeállított programban szerepelt a közeli marosvécsi kastély megtekintése, amelyet pár évvel korábban visszajuttattak Kemény János örökösének. „A báró úr maga kalauzol körbe a várban”, biztattak a régi kollégák.

Át is buszoztunk péntek délután Vécse, már messziről rácsodálkoztunk a fák között megbújó, a Maros fölé magasodó, négy saroktoronyos palotára. Fölcaplattunk a lépcsőkön, nyílt a kapu, és ott állott előttünk bocskaiban a kastély ura, a büszke tulajdonos, a kíváncsi turisták kalauza: Géza.

Az épületet megviselte ugyan hatvanévnyi állami tulajdonlás, de a falak álltak, s ha a padláson elrabolt királykisasszonyt nem is találtunk, az Isten székére, a Marosra és a fehérén csillogó Kelemen-havasokra nyíló gyönyörű kilátást, azt igen. Hátul, a kertben Wass Albertnek, valamint a két háború közötti írótalálkozó, az erdélyi Helikon szervezőjének, Kemény Jánosnak és feleségének sírján koszorúk, magyar nemzeti színű szalagok.

Olykor a valószerűtlen valósággá válik. Amennyire abszurdnak hatott évszázadokkal ezelőtt, hogy a marosvécsi kastély egy Románia nevű országban fog állni, legalább annyira hihetetlen volt, amikor egy Wass Albert-kötet és egy koronás-címeres zászló eladása közben Géza azt mesélte, hogy van neki egy kastélya Erdélyben.

Sötétedett, felnéztem az égre: talán Csaba királyfi is visszatér egyszer a csillagösvényen? ◆

Bárki beszállhat



Magyar
Állampapír



Magyar Állampapír

allampapir.hu

A **10-féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyeb bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



KAMASZKALAND KÜLFÖLDÖN

Itt a vakáció, megszorodik a szabadidő, a világ megismerésre hívogat. A fiatalok szívesen kalandoznak akár hosszabb időre is a határokon túlra munkát vállalni, tanulni, vagy akár csak az utazás élményéért. És persze, vannak olyanok is, akik a családdal készülnek külföldre, hogy a szülők munkája miatt maguk is idegenben kezdjék az új tanévet. Hogyan hat a kamaszokra egy hosszabb külföldi tartózkodás? Hogyan engedjük el egyedül szerencsét próbálni?

- ◆ „A mesékben is a fontos szereplők elmennek szerencsét próbálni, vagyis elhagyják a szülői házat, amire azért van szükség, mert a hős számos nehéz próbatételén keresztül jut el önmaga fejlődésének következő állomására. A külföldi tanulás is, túl azon, hogy egy fantasztikus kaland, fontos lehet a személyiségfejlődés szempontjából, mert ezáltal gazdagabbá válik a kamasz személyisége – figyelmeztet **Erőss Rebeka** klinikai szakpszichológus. – Amit egy ilyen utazás alatt tapasztalni és tanulni lehet a nyelven és iskolai tanulmányokon túlmenően, az az önállóság, a küzdőképesség. Emellett olyan széleslátókörűsége tehet szert, amely egy életen át meghatározhatja gondolkodásmódját, problémamegoldó készségét és személyiségét. Nem mellékes az sem, hogy a tapasztalatok által tanult élmények egészen más mélységben rögzülnek.”

NAGYON KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL LEHET ÖNKÉNTESKEDNI KÜLFÖLDÖN, MUNKÁT ÉS BARÁTOKAT IS CSAK AKKOR NEHÉZ TALÁLNI, HA AZ EMBER NEM RENDELKEZIK MEGFELELŐ NYELVTUDÁSSAL.

(KATA 17)

MENJEN VAGY MARADJON?

Egy ismerősöm már hónapok óta stresszel, hogy mi lesz a kamasz fiaival, ha Németországba költözik a család. Keresi a megfelelő iskolát, gyakorolják a nyelvet. És az is eszembe jut, hogy egy 17 éves lány, aki élete első felét az USA-ban töltötte, majd Magyarországon élt, milyen krízist élt át, amikor a családdal visszautaztak egy évre: itthon kellett hagynia az edzőtársait, a sulit, nem ballaghatott a többiekkel. Hogyan lehet jól felkészíteni a fiatalokat a változásra, és mikor érdemes mégis inkább itthon hagyni őket?

„Ez mindig az egyéni helyzettől függ, nincs rá általános recept, de néhány szempontot érdemes mérlegelni. Kamaszkorban ez azért fontos és nehéz kérdés, mert a középiskola idején kezdenek a fiatalok kortárs kapcsolatai elmélyülni, és ezeket a kötelekeket nem szívesen hagyják maguk mögött. Alapvetően azonban a család egysége nagyon fontos, ha egy mód van rá, senki ne maradjon itthon. Más az, ha egy kamasz megy külföldre, mert akkor az otthon fogalma megmarad a háttérben, bármikor haza lehet jönni – ennek nagy lélektani jelentősége van a biztonság szempontjából. Másrészt, ha a család megy el, és a gyerek marad itthon, azt gyakran élik meg elhagyásnak az itthon maradók. Akkor is, ha ez a felszíni kommunikációban nem jelenik meg. A kamaszkor fontos fejlődési krízis is egyben, amelynek része a határfeszítés, ha nincs kivel szemben, az később számos negatív következményt vonhat maga után. Ha úgy döntünk, hogy itthon marad, mindenképp olyan személyre bízunk, aki biztonságot jelent a kamasz számára, és akiben mi is maradéktalanul megbízunk.

BÁR CSÁBÍTOTT AZ ÚJ, FÉLTEM, HOGY MI LESZ AZ ITTHONI KAPCSOLATAIMMAL, A BARÁTAIMMAL, AZ OSZTÁLYOMMAL. ROSSZ ÉRZÉS VOLT, AMIKOR RÁÉBREDTEM, HOGY HA KIKÖLTÖZÖK, MEGSZÚNNEK AZ ÁLLANDÓ DOLGOK, AMIK MEGHATÁROZZÁK AZ ÉLETEM.

(BENEDEK, 16)

A felkészülésben fontos, hogy ne hagyjuk a gyereket bizonytalanságban, vagyis tudja, hogy hova megy iskolába, hol fognak lakni, tudja-e folytatni az itthoni hobbikat, és minél több információja legyen a másik kultúráról és annak szokásairól. Fontos stratégiákat megbeszélni arról, hogy különböző problémák megoldásáért hová, kihez fordulhat. Szót kell ejteni az olyan kulturális különbségekről is, amelyek esetleg még ismeretlenek a kamasz számára. Érdemes arra is figyelni, hogy ne az itthoni barátokkal és családdal való kommunikáció uraljon minden időt, mert akkor nem marad energia nyitni az új felé.”



Hallgassák meg június 9-én 11:30-kor az MRT Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



ÖNÁLLÓSÁGPRÓBA ÉLESBEN

Ha a gyerek egyedül megy ki tanulni vagy nyári munkára, az sem mindegy, hogy rokonokhoz vagy jó ismerősökhöz megy-e, esetleg csoportosan, felnőtt kísérettel vagy teljesen egyedül, ráadásul ismeretlen emberekhez.

„Ismeretlen közeg esetén a biztonságot nyújtó kérdésekre tegyük a hangsúlyt: szállás, bolt, orvos, a közlekedés megszervezése, felelős felnőtt és annak az elérhetősége – javasolja a szakember. – Mindenképpen fontos azt megbeszélni, hogyan tartják a kapcsolatot, ma már könnyen bármikor bárki elérhető. Az nem jó, ha a telefon és a net egy meghosszabbított köldökzsinór, és az sem, ha semmi információnk nincs egymásról. Biztassuk a gyerekünket, hogy legyen nyitott és elfogadó, hiszen sok olyasmit tapasztalhat, ami kívül eshet az általa jól ismert helyzetek körén, ezért felbecsülhetetlen értéket és gazdagságot hozhat az életébe.”

Vajon az én gyerekem megállja majd a helyét? Jól ítélem meg? És ha félttem, valóban vele van a gond, vagy talán velem, mert túlfélttem? „Ebben a kérdésben a legfontosabb a biztonság és az önállóság, illetve a bizalom – mondja Erőss Rebeka. – Az önállóságot bizonyos mértékben lehet, sőt, fontos megtanulni az út során. Ha bízni tudunk gyermekünkben, és olyan helyszínt és körülményeket választ, amely biztonságos, akkor inkább segítsük abban, hogy tartalmas élményt szerezhesen. Ha azonban nem reális és veszélyes az, ahogyan elképzelte az utazást, akkor érdemes gátat szabni, hiszen a gyermekért mi vagyunk felelősek.

Ha gyermekünk alapvetően önálló és talpraesett, meg tud küzdeni a hétköznappal, képes rendszert tartani az életében és felelősséget vállalni a tetteiért, akkor alkalmas arra, hogy önállóan külföldre menjen. Az itt említett dolgoknak nagy része tanulható is, de fontos, hogy meglegyenek az alapok. Mérlegelendő, hogy a kamasz pszichésen mennyire stabil. Van olyan élethelyzet, hogy jobb és könnyebb a leválás szempontjából, ha kicsit eltávolodik valaki a családtól. De alapvetően a külföldi utazás egy úgynevezett szeparációs helyzet, vagyis távolság a családtól és a megszokott

környezettől, aminek velejárója sok-sok különböző érzés: stresszhelyzet, kihívás, feladat, így aki lelkileg instabil, annak, túlságosan megterhelő lehet. Gyászfolyamatok idején például még jobban át kell gondolni, hogy valóban helyénvaló-e a kamasz külföldi utazása.

HOSSZÚRA NYÚLT KÖLDÖKZSINÓR

Legtöbbször – a szülők is és a gyerekek is – ilyen helyzetben az ismeretlen és kiszámíthatatlan szituációk miatt szoronganak. A szeparációs szorongást a fizikai távolság és az idegen nyelv felerősítheti. A szülőnek le kell mondania a kontrollról, és ez sokszor nagyon nehéz. A gyerekeknek át kell vennie maga felett a kontrollt, amelyet addig részben vagy egészen nem ő uralt. Ennek része a fiziológiás kontroll, ami a saját testéről szól: evés, alvás, megfelelő öltözködés, betegségek kezelése stb. És van egy viselkedési szint, amely megmutatkozik a tanulásban, a kapcsolatok alakításában, indulatkezelésben. Kevesebb a támasz, esetleg jobban ki kell állnia magáért, mint azt megszokta. Többet kell bürokratikus és adminisztratív dolgokkal foglalkozni. Irreális félelmekről akkor beszélünk, ha olyasmi miatt szorongunk, ami túlmutat a hétköznapi realitáson, vagy aminek mértéke eltúlzott. Ilyen, ha képtelenek vagyunk megbízni a gyermekünkben, és nem feltételezzük, hogy fel tud nőni bizonyos feladatokhoz, meg tud oldani helyzeteket. Ha továbbra is itthonról próbáljuk irányítani a megszokott rutinok szerint. Találkoztam olyan anyukával, aki naponta háromszor is felhívta a gyermekét, és zaklatta a tanárait, hogy megkérdezze, a gyerek tényleg azt csinálja-e, amit ígért.

Szinte nincs is olyan szülő, akit ne gyötörne sok belső félelem azzal kapcsolatban, hogy nehogy valami rossz történjen a gyermekével – de nem tehet mást, mint ahogy tudja, felkészíti gyermekét az életre, és próbál minél több eszközt adni a kezébe, hogy a nehézségekkel szembe tudjon nézni. Az elengedés mindig egy kicsit veszteség is, mert amikor visszajön a gyermek, már nem teljesen ugyanaz az ember lesz, és nem biztos, hogy úgy lesz ránk szüksége, ahogy korábban.

NAGYON SZERETNÉM KIPRÓBÁLNI, NEM AZÉRT MERT ITT NEM ÉRZEM JÓL MAGAM, SŐT, MINDENEM MEGVAN ITT, DE ANNYIRA VÁGYOK TENGER VAGY ÓCEÁN PARTJÁN ÉLNI.

(SÁRA 15)

A kamaszok és szüleik az interneten jól tudják tartani a kapcsolatot. A Skype, Facebook, WhatsApp, Viber, FaceTime és más alkalmazások az utóbbi években lényegesen megkönnyítették a távoli országokkal való kapcsolattartást. Egészséges egyensúlyt lehet ebben kialakítani, ami nem arról szól, hogy percenként-óránként követem a másikat, de bizonyos időközönként (ezt megbeszélve) fontos, hogy kapcsolatot tartsunk.

Ilyenkor el kell fogadnunk, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket gyermekünket már önállóan kell elrendeznie, akár úgy, hogy ne is akarjunk tudni róla. Néha persze az sem egyértelmű, mi az, amiről feltétlenül jó tudnunk, érdeklődnünk, és mi az, amit el kell engednünk. A pszichológus szerint az, hogy mit eszik napi szinten, mit vesz fel, kivel beszél és mit, vagy hogy mosott-e fogat, bizonyos távolságból teljesen irreleváns. De az, hogy hogyan érzi magát, van-e valamire szüksége, milyen élmények érik, hogyan veszi az akadályokat, milyen egészségi állapotban van, ezekről fontos érdeklődni. Az alapvető biztonsági dolgokról is tudnunk kell, például hol lakik, hogy lehet elérni őt, vagy akár egy kontaktszemélyt (mentort, tanárt, szállásadót) is érdemes ismernünk.

ÚJRA ITTHON

Amikor elkövetkezik a várva várt hazatérés, a világlátott kamasz nem mindig illeszkedik könnyen vissza régi életterébe. Nem szabad megfélemlenünk arról, hogy aki hosszabb ideig egy másik országban, egy másik kultúrában tartózkodott, tulajdonképpen egy

másik dimenzióban élt. „Újra meg kell szokni a helyi körülményeket és szokásokat, a fonalat újra fel kell venni, ez időbe telhet – figyelmeztet Eröss Rebeka. – Lehet, hogy valaki egy külföldi út során olyan tapasztalatokra is szert tett, amit az itthoni közeg nehezen ért meg (eltérő tanulmányi szokások, étkezési szokások, nagyobb önállóság, mint itthon). A visszaailleszkedéshez mindkét oldatról szükséges az idő, a türelem és az elfogadás. Sokszor egy kiutazó számára annyira intenzív a kintlét, hogy csak akkor kezd az élményeket feldolgozni, amikor visszatér, és azok valamiféle távolságba kerülnek. Néha azt is nehéz kezelni, hogy aki külföldön volt, azzal sokkal több dolog történt, mint az itthon maradékkal. Fényképrendezés, napló, jegyzetek, összefoglaló beszámoló tartása a családnak vagy az osztálytársaknak/ barátoknak segítheti az élmények integrálódását, megosztását. Számítani lehet arra is, hogy a hazaérkezést követően megváltozik a kamasz hangulata, szomorúbb lesz, hiszen veszteség éri azáltal, hogy visszatér, és valami jó véget ér.

A kapcsolataink mindig változásban vannak, de a külföldi élmények, a leválás hozhat valamiféle eltávolodást, amihez mindkét félnek alkalmazkodni kell. A leválás általában azt jelenti, hogy felnő a gyerek, és önállóan képes megállni a lábán – ezáltal veszítünk szülői fontosságunkból. Elképzelhető az is, hogy valaki nagyon sokat változik egy ilyen intenzív élmény alatt. Ennek a személyiségváltozásnak lehetnek veszteségei meg nyereségei is. A tanulásban lehet, hogy türelmet és időt igényel az, amíg vissza tud illeszkedni, ilyenkor mind az osztálynak, mind az adott diáknak jó, ha egy osztályfőnöki órát élménybeszámolóra használnak.” ♦



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-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 Családért 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 Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



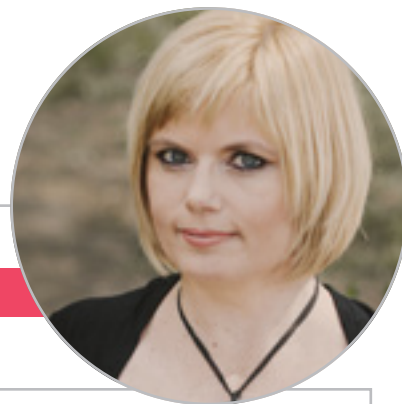
SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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.





JÚNIUSI JELÖLT



Herczeg Zsuzsa

Herczeg Zsuzsa Debrecenben televíziónál, napilapoknál, magazinoknál dolgozott riporterként, felelős szerkesztőként és újságíróként, volt már pr-os, művelődésszervező és tanított is, jelenleg a she.hu külső munkatársa. *Irány Anglia* és *Híres Nagyaink* címmel két könyve is megjelent. Főállásban könyvtárban dolgozik, emellett idegenvezetéssel foglalkozik, illetve Zsuzsi nyomában címmel blogot vezet.

HOL VANNAK AZ UNOKÁK?

Nem biztos, hogy minden magatehetetlen idős embernek van közeli hozzátartozója, de akinek igen, annak nem szabadna elhagyatva feküdni a kórházi ágyán. A témáról Magukra hagyott kisöregék – De hol vannak az unokák? címmel írt cikket Herczeg Zsuzsa. Az írás, amely a she.hu felületén jelent meg, a Média a Csaláért-díj júniusi jelöltje lett.

♦ A társadalom alappillére a család, amely generációkból tevődik össze. Amíg gyermekek vagyunk, korunkból fakadóan rászorulunk a szüleinkre, nagyszüleinkre, majd öregségünkben újra szükségünk lesz családunk támogatására. Magyarán mivel egykor felmenőink gondoskodtak rólunk, később nekünk kellene megtennünk értük ugyanezt. A helyzet mégis az, hogy sokszor természetesnek vesszük, hogy minden, amit tőlük kaptunk, az járt, és bele sem gondolunk abba, mennyi áldozatot hoztak értünk.

– Arra akartam vele felhívni a figyelmet, hogy mennyire fontos szerepet kap a család akkor, amikor egy tagja kiszolgáltatott helyzetbe kerül – mondja Zsuzsa. Hozzáteszi, hogy maga is sokat feküdt kórházban, így még inkább megerősödött benne a tudat, hogy a család elsődleges fontosságú az emberek életében. Az ilyen helyzetekben a hozzátartozók támogatása, segítsége legalább annyira hozzájárul a felépüléshez, mint a kórházi kezelés. Nem véletlen, hogy sokak szájából elhangzott már: A családom nélkül nem sikerült volna.

– Rohanó világunkban fontosnak tartom felhívni a figyelmet arra, hogy amikor szeretteinknek ránk van szüksége, önmagunkat is háttérbe kell szorítanunk. Ekkor nekünk kell erősnek lennünk, hogy erőt, kitartást adhassunk nekik. Amikor a legcsekélyebb mozdulat is kihívás egy embernek, amikor egy korty víz, egy jó szó mindennél többet jelent, akkor nekünk, a családnak van ott a helyünk, hogy amennyire csak lehetőségünk engedi, megtegyünk mindent, amit lehet – emeli ki a szerző. Akkor is, ha egyébként nem szeretünk kórházba járni. Egyszer ugyanis nekünk is szükségünk lesz a gyerekeink, unokáink támogatására. De nem is ezért kell a szeretteinkkel lennünk, hanem azért, mert valakinek, akitől lettünk, és akinek még a létezésünkön kívül is oly sokat köszönhetünk, szüksége van ránk. Persze korunk jellemzője, hogy a gyerekek, unokák külföldön tanulnak, dolgoznak, az idősek pedig itthon maradnak – ez a helyzet sokak számára frusztráló. Ezért még inkább fontos, hogy aki megteheti, és még a közéletben maradt, segítse őket. ♦



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje júniusban a **ma7.sk portál újságírója. Horváth Szomolai Andrea** írásának címe: **Egy különleges mátyusföldi anya mozgalmas élete.**