



SOHA TÖBBET NEM FOGOM ÉHEZTETNI MAGAM!

Czövek Dóra 29 éves, de kislányos bája fiatalabbnak mutatja őt a koránál. Ugyanakkor ahogyan az életének küzdelmes éveiről beszél, a bölcs, tapasztalt nőt is látom benne. Hosszú út van mögötte, és bizonyára előtte is, amelyen kitartóan halad – szeretne teljesen megszabadulni az anorexiától.

◆ Anglisztika szakon végzett a Pázmányon, jelenleg Győrben él, de szívesen visszaköltözne a fővárosba. Rugalmas munkaidőben dolgozik, ami nagyon fontos számára, mert nem szereti a kötöttségeket. Több kreatív tevékenység is van, ami kikapcsolja: énekel, gitározik, ír, rajzol, emellett pedig igyekszik sok időt tölteni a természetben. Tudja, hogy nem foroghat minden gondolata az evészavara körül.

– Instagramon találtam rád, a gyógyulásod történetével inspirálsz másokat. Ez tudatos lépés?

– Most már igen. Eleinte csak szórakozás volt a közösségi média használata, de mióta elindultam az evészavarból kivezető úton, azóta fontos számomra, hogy a hozzám hasonlók erőt tudjanak meríteni a tartalmaimból. A követőim nagy része szintén evészavaros, és kölcsönösen támogatjuk egymást; van, aki nekem, míg másnak én tudok segíteni, hogy közösen kimászhassunk ebből a „diétaipari fekete lyukból.”



Czövek Dóra

- Milyen volt a gyermekkorod?

- Bár édesapám kilencéves koromban meghalt, nem gondolok traumatikus időszakként a gyermekkoromra. A nővérem 18 évvel idősebb nálam, így mindig is úgy tekintettem rá, mint egy „második anyukára”. Ő nagyobb támaszom volt sokszor, mint édesanyám, aki apukám halála után egyedül nevelt, sokat dolgozott, így kevés ideje maradt rám. Elég viharos volt a kapcsolatunk tinédzser koromban – néha még most is vannak vitáink –, így viszonylag magányosan teltek a fiatal éveim. Apukámat nem ismerhettem olyan hosszú ideig, mégis hozzá kötődöm inkább, és rá is hasonlítok – tőle örököltem a zene iránti szenvedélyemet.

- Hogyan kezdődött nálad az evészavar?

- 13 éves voltam, amikor először éreztem azt, hogy nem vagyok elég szép. A legjobb barátnőm árnyékában éltem, aki mindenben kiemelkedőbb volt nálam, és a diáktársaim körében is a magas, vékony lányok voltak a népszerűek. Míg a barátnőm bármiből bármennyit evett, ugyanolyan testalkatú maradt, én a pubertáskorba lépve elkezdtem hízni, és borzasztóan rosszul éreztem magam a bőrömben. Emellett pedig az anyukám és a nagymamám is állandóan kritizáltak az alakom miatt, összehasonlítottak a barátnőmmel és megjegyzésekkel illették, amik szintén hozzájárultak az evészavarom kialakulásához. Egyetlenegy életcélom lett: hogy minél kisebb súlyú legyek.



Volt, amikor kidobtam vagy lehúztam a WC-n az ételt – így tudtam csak elérni, hogy ne faljak tovább.

– Mikor jött a felismerés, hogy nagy a baj?

– Először az anorexia alakult ki, majd a bulimia, illetve van az anorexiának egy válfaja, ami az edzésfüggőség – sajnos ezzel is küzdöttem, és elég súlyos volt. 15 évesen volt egy öngyilkossági kísérletem, ami ugyan megijesztett, sajnos mégsem tántorított el attól, hogy tovább éheztessem magam, mert azt éreztem, hogy csak akkor leszek szerethető, ha vékony maradok. Belenyugodtam, hogy az egész életem ebből a küzdelemből fog állni, de legalább elfogadnak majd az emberek. Az internetről merítettem ötleteket a koplaláshoz, és végül ott találtam meg a mentőövet is. Ebből is látszik, hogy a világháló annak függvényében káros vagy hasznos, hogy éppen mire használják.

– A mérgező párkapcsolatod tovább rombolta az önképedet...

– Így van, akkoriban tombolt igazán az evészavaros énem. Ahogy a párkapcsolati problémáim súlyosbodtak, úgy váltam egyre betegébbé, mondhatni megszállott lettem. Nem ettem egész nap semmit, este viszont falásrohamok törtek rám, amit szörnyű bűntudat követett. A kiéheztetett szervezetem este be akarta pótolni mindazt, amiből napközben kimaradt, ezért alig tudtam abbahagyni az evést. Az ezt követő lelkipurdalás pedig másnap arra sarkallt, hogy ismét ne egyek semmit, így ebből az ördögi körből nagyon nehéz volt kiszállni. Volt, amikor kidobtam vagy lehúztam a WC-n az ételt – így tudtam csak elérni, hogy ne faljak tovább.

– Észrevettem, hogy mindig nyíltan beszélsz az édesanyádról...

– Ő tudja, hogy mi a véleményem az evészavar és a veleváló kapcsolat közötti összefüggésről, de nem hibáztatom őt. Sokszor azt éreztem, hogy nem tudja úgy kimutatni a szeretetét, ahogy nekem arra szükségem lenne, de már megbeszéltük a sérelmeinket, és amióta elköltöztem otthonról, többnyire rendeződött is a kapcsolatunk.

Amennyire tudott, támogatott a gyógyulásomban: pszichológushoz küldött, és amióta megkértem rá, azóta egyszer sem kritizált az alakom miatt.

– Prágában teljesen új életet kezdted. Hogy jutott eszedbe, hogy odaköltözz?

– Nyaraltam ott korábban, és teljesen beszippantott a pezsgő város atmoszférája. Tetszett, mert hasonlított Budapesthez, mégis újszerűnek hatott, ezért amikor a párkapcsolatom vakvágányra futott, összekapoltam, és nekivágtam teljesen egyedül. Munkára, barátokra lettem, és másfél évig éltem kint, nagyon sok szép élményt begyűjtve. Bizonyos szempontból magányos harc volt, mert sokáig senki nem tudta rólam, hogy milyen problémákkal küzdök, mentálisan viszont jól éreztem magam. Érdekes viszont, hogy a mozgásfüggőségem pont ott csúcspodott ki, úgyhogy sajnos be kellett látnom, hogy hiába a környezetváltozás, az evészavarom egy része súlyosbodott.

– Mennyit futottál akkoriban?

– Rendetegét. Hetente minimum 100-150 kilométert, de volt, hogy akár 180-at is. Kora reggel munka előtt, és munka után is. Volt, hogy már fájt mindenem, mégsem tudtam abbahagyni, a lábaim egyszerűen vittek tovább. Egyre éhesebb lettem, evés után viszont azt éreztem, hogy még többet és többet kell futnom. Viszont egyszer eljött a pillanat, amikor képes voltam megállni futás közben... Tudtam, hogy az lesz az én gyógyulásom első napja.

– 2019. július 16. Hogyan alakult azóta az életed?

– Teljesen megváltoztattam az életemet, már nem akartam többé az elmém börtönében élni, és elhatároztam: soha többet nem fogom éheztetni magam! Elkezdtem odafigyelni arra, hogy többet egyek, felülírtam a rossz sémákat, beidegződéseket. Ettem, amit csak megkívántam, amikor csak megkívántam, és bár a mai napig tudatosan csinálom ezt, már nem lelkipurdalással ülök le az ebédlőasztalhoz. Rájöttem, hogy nincsenek bűnös étel-ek, és én magam sem vagyok bűnös, ha megeszem őket. Közben elkezdtem YouTube-videókat készíteni, mert segített, hogy dokumentálhattam a gyógyulási folyamatot. Télen volt egy kisebb visszaesésem a mozgással kapcsolatban, ugyanis figyelmem kell arra, hogy csak akkor mozogjak, ha azt örömből és nem kompenzációként teszem. Mindig az ellenkezőjét kell cselekednem annak, amit az evészavaros énem diktál, és így már tulajdonképpen „egyszerű” is a képlet a gyógyuláshoz: enni KELL. ♦



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

EGY LÉLEGZETVÉTEL

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

♦ Zita barátnőm vidáman csicseregve, hatalmas mosollyal lép be a kórházi szobámba. Egy ugrással az ágyam mellett terem, ellenőrzi, hogyan áll a párna a fejem alatt, kérdés nélkül nyújtja felém a vizespalackot. Jólesik ez a gondoskodás, ott és akkor mindennél nagyobb szükségem van rá. A torkomon levezetett merev műanyag csövektől nem tudok megszólalni, hevesen tátogva próbálok elmesélni Zitának, mi jár a fejemben. Türelmetlenül forgatom a szemem, amikor nem tudja tartani a lépést a hadarásommal, és visszakérdez. Ő ezt szerencsére nagyvonalúan figyelmen kívül hagyja, gyengéd mosollyal néz és kéri, folytassam.

Alig látok a könnyeimtől, mire befejezem. Szétfeszítenek a belső ellentmondások. Nincs nálam elszántabb beteg, szünet nélkül légzőtornázom, és szűrős szemmel nézek az ápolókra, akik türelemre intenek. Egy opciót hagytam magamnak: amint lehet, elbúcsúzom a lélegeztetőgéptől. Gondolatban a munkahelyemen járok, ahol éppen a legújabb adózási szabályokkal kapcsolatban tartok előadást a kollégáknak. Szóban, hangosan, tátogás nélkül. De ugyanebben a pillanatban rettegek attól, hogy mindez soha többé nem fog megvalósulni.

Édeskés illatú parfüm és kézfertőtlenítő illata keveredik az orromban, miközben Zita egy zsebkendővel

felitatja a könnyeimet. Hosszú ideig nézünk egymás szemébe. „Baby steps” – szólal meg hirtelen. Nem értem, homlokráncolva nézek vissza rá. „Kis lépésekben haladj!” – folytatja. „Ismerlek Orsi, tudom, hogy már most egy új életet látsz magad előtt, kizárólag a végső cél van előtted: hogy újra beszélj. Már most hatalmas utat jártál be, engedd meg magadnak, hogy ne legyenek elvárásaid, és hallgass a tested és a lelked jelzéseire.”

Behunyom a szemem. Filmszerű jeleneteket látok magam előtt egy elképzelt életből, aminek az illúzióit kergetem, és nem értem, miért nem érem el őket. Abban a pillanatban világossá válik, hogy ezt az életet nem megszerezni, hanem felépíteni kell. Úgy képzelem el, mint az apró sejték millióiból álló testemet, ami megsérült, én viszont lehetőséget kaptam, hogy újjáépítsem. Elmosolyodom, egy pillanat alatt nagyon fontos célt találtam magamnak. Fel akarom építeni az elképzelt életemet, és lázasan kutatom, mi is lehetne az a bizonyos első lépés.

Pár perc múlva egy nővér jelenik meg a szobában, azzal, hogy egy rövid időre lekapcsolna a lélegeztetőgépről. Rám kacsint, megnyugtat, itt lesz a közelben, ha bármi történne. Alig akarom elhinni, micsoda lehetőséget kaptam. Szélesen vigyorogva veszek egy óriási levegőt. Tudom, hogy ez volt az első lépés. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

CSALÁD AZ APOKALIPSZISBEN, VAGY APOKALIPSZIS A CSALÁDBAN?

A Mitchellék a gépek ellen című
filmről pszichológusszemmel

A család az a közösség, amely felvértez minket a kihívásokkal szemben, a kamaszok mégis gyakran érzik úgy, hogy hatalmas szakadék tátong közöttük és a szüleik között, különösen a digitalizáció és a kütyük tekintetében. Hogyan lehet áthidalni a szakadékot, és közelíteni egymáshoz az álláspontokat?

◆ A TÖRTÉNET

A bohém Mitchell familia életében elérkezik az idő, amikor a nagyobb gyermek kirepül a családi fészekből. Katie különnc művészlélek, akit lenyűgöz a technika és a filmezés világa, minden ébren töltött perce a mozgókép körül forog. Édesapja ezzel szemben egy régi vágású, ezermester fickó, aki azt sem tudja, hogy mi fán terem a YouTube, így egyre nehezebben találja a közös hangot kamasz gyermekével. Édesanyjuk lelkes pedagógus, mindenkit eláraszt pozitív visszacsatolásokkal, és általában ő tölti be a villámhárító szerepét. Öccse pedig az a kisfiú, aki él-hal a dinókért, és mindent tud is róluk.

Lehet annál nagyobb teher egy kamasz vállán, mint hogy a furcsának számító családjában is ő a legfurább? Katie alig várja, hogy végre elköltözzön otthonról, és naphosszat olyan figurákkal legyen együtt, akik pontosan értik a lelkesedését és elismerik a zsenialitását. Végre-valahára levethetné a meg nem értettség béklyóit, és soha többé nem kellene magyarázkodnia azért, aki. Ám édesapja önhatalmúlag családi autótúrára cseréli Katie repjegyét, hogy együtt utazzanak az egyetemi campusra, és még egy kisebbfajta világvégével is szembe kell nézniük.

Kép: Netflix



Mindeközben az okostelefonokba beépített személyi asszisztens fellázad az alkotója ellen, és feltett szándéka, hogy robothadserege segédletével embermentesse a Földet. Mitchellék csakis annak köszönhetik a túlélésüket, hogy más rugóra jár az agyuk, mint a legtöbb embernek, most pedig elérkezett az idő, hogy előnytkovácsoljanak az eddig hátrányosnak számító tulajdonságaikból. Na de kibírnak ennyi időt összezárva, csakis egymásra utalva? Mégis hogyan menti meg a világot egy animációs kocka, egy gülüszemű kancsal kutya, egy digitális ősember apa, egy pedagógus mama, egy dinóimádó kisfiú és a csúszásgátlós csavarhúzókészlet?

KAMASZRA HANGOLVA

Katie-nek és a családjának szembe kell néznie a családi életciklusváltással, és meg kell tanulniuk újra együttműködni. Nehéz szembesülni a rohanó idővel, és más minőségben, már-már felnőttként tekinteni a kamasz gyermekre, aki nem olyan régen még gondoskodásra vágyott, most pedig homlokegyenest más dolgokat akar, mint amit az anyja és az apja elképzelték számára.

Előfordulhat, hogy a szülő ilyenkor értéktelennek és haszontalannak érzi magát, pedig a kamasznak is elkél a támogatás, és ő is igényli a határokat, csak másképpen, mint eddig. Katie-nek valójában nagyon is fontos, hogy érezze a szeretetüket és támogatásukat, mert ez rengeteg erőt és bátorságot ad neki ahhoz, hogy felvállalja önmagát és a céljait. A szülők részéről az irányítás helyét idővel átveszi a bizalom és az elengedés, hiszen így tudják támogatni az önállósodás folyamatát. Ez egyszerűnek hangzik, de valójában nagyon is nehéz megélni, hogy a gyermek, aki egykor hősként tekintett a szüleiére, most minden lépésüket megkérdőjelezi, tükröt tart eléjük, és többé nem kér abból, hogy finoman terelgessék az életét.

Ráadásul a gyermek serdülése gyakran egybeesik a szülők életközepi válságával, ami miatt érzékenyebben reagálnak a kamasz kritikáira. Ezek az összefeszülések bármilyen fájdalmasak és nehezek, nem megspórolhatók, ugyanis a fejlődés fontos állomásai. Talán kényelmes lenne a könnyebbik utat választani („Édes lányom/fiam, tégy, amit akarsz!”), de ezzel a gyermek- és felnőttkor határán bizonytalanul keresgélő serdülő pont azt a fontos



referenciapontot veszíti el, aminek segítségével meghatározza önmagát. Fájdalmas dolog ütközőfalknak lenni, mégsem érdemes a kamasz kezét elengedve mindent ráhagyni, mert a határok és a keretek hiánya csak az elvesztettség érzését erősíti benne.

Nem csak a szülőknek nehéz, a kamaszlét sem könnyű műfaj. Révész György igen találó hasonlattal élt, amikor a serdülő lelkiállapotát a senki földjén tartózkodással írta le: „Nem az vagyok, akinek lennem kellene, nem az vagyok, akivé válok, de már az sem vagyok, aki voltam.” Ezt pedig nem könnyű megélni, hiszen szeretjük, ha egyértelműen tudunk válaszolni arra a kérdésre, hogy „Ki vagyok én?”. Az önmeghatározás és a válaszok megtalálásának rögzös útját kísérhetik nehéz érzések, aggodalom és szorongás, amik igencsak megterhelők lehetnek, így nem csodálkozhatunk azon, ha a leválás kellős közepén a serdülőnek nehéz belehelyezkednie a szülei nézőpontjába. A krízis sikeres megoldása esetén a kamasz képes lesz megfogalmazni az általa fontosnak tartott értékeket, és elköteleződni ezek mellett.

KÜTYŰHASZNÁLAT A CSALÁDBAN

A kamaszok mindig is meg voltak győződve arról, hogy jobban tudják a dolgokat, mint a szüleik. Most ráadásul az az izgalmas helyzet állt elő, hogy a kütyük világában gyakran valóban jobban eltájékozódnak, mint a felnőttek.

A tudásbeli asszimetriának köszönhetően a kamasz még inkább feljogosítva érzi magát arra, hogy kétségbe vonja az idősebb generáció tapasztalatát, másrészt a szülők is elbizonytalanodhatnak azzal kapcsolatban, hogy mit tudnak ők tanítani a gyermeküknek. Attól még, hogy a gyermek profin kezeli az elektronikus eszközöket, és a neten keresztül számos információhoz könnyedén hozzájut, igenis szüksége van a szülői mintára és tanácsokra, mert a képernyőtudatos élet elsajátítása nem következik automatikusan abból, hogy magabiztosan használja az appokat. Ez a kérdéskör sok felnőttnek is nehézséget okoz, hiszen a technológiai fejlődés csúcsebességgel zajlik, ám a szabályaink és normáink nem tudják ezt a gyors változást lekövetni. Az egyre gyorsuló világban érdemes olykor megállni és átgondolni, hogy milyen értékek és szabályok szerint szeretnénk létezni a technikagazdag környezetben.

TUDATOSÍTÁS

Hogyan ápolod a kapcsolataidat? Csak online, vagy személyesen is töltés időt a barátaiddal? Hogyan osztod be az idődet a végtelen digitális világ és az offline tevékenységek között? Amikor a családdal és a barátaiddal vagy, félre tudod tenni a telefonodat? Mi adja az önbecsüléset? Szoktál azért posztolni, hogy a lájkokon keresztül jobb embernek érezd magad?

Kép: Netflix

A kutatások szerint a személyes példamutatás szerepe igen fontos, a gyermek digitális eszköz használata összefügg a szülő eszközhasználatának mértékével. A gyermeknevelés egyik legfontosabb alapelve a hitelesség: fontos, hogy csak azt próbáljuk továbbadni, amit mi magunk is megélünk.

Erdemes a készülékek mögé nézni és felismerni, hogy még mindig a kapcsolat az, ami mozgatja az embereket. A modern technológián keresztül kapcsolódunk, és abba temetkezünk, ha magányosak vagyunk. A digitális eszközökön keresztül a kamaszok is állandóan kapcsolatban vannak egymással, ám az online és offline világban történő folyamatos párhuzamos létezés igencsak megterhelő értelmileg és érzelmileg egyaránt, ezért nagy szükségük van a biztos érzelmi támaszra. Kapcsolat nélkül a szabályok lázadáshoz vezetnek, az ítélkezés és prédikálás nem vezet eredményre, ezekkel még inkább eltaszítjuk a gyermeket magunktól. A kisebb gyerekek és a kamaszok is szívesebben meghallgatják és megfogadják a véleményünket, ha mi is nyitottak vagyunk, és odafigyelünk azokra a dolgokra, amik nekik fontosak. A kedvenc játékról való beszélgetés, a közös online játék a figyelmünket és a minőségi időt is jelenthetik, ami mentén kapcsolódhatunk a gyermekhez. Ezek által a gyermek online világának a részévé válhatunk, aki így könnyebben megosztja velünk az ott átélt közösségi és érzelmi élményeit is.

ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

Az online játék jobba teheti a világot?

Az online játékokról elsőként mindenkinek az agresszió, a függés, a mozgásszegény életmód vagy a szociális beszűkülés jut eszébe, pedig ezeknek számos előnye is van. Jane McGonigal kutatásaiban rávilágított arra, hogy ha kamatoztatni tudnánk a való életben azokat a tulajdonságokat, amelyeket online játékok játszása közben fedeztünk fel, akkor egy sor világrengető problémát meg tudnánk oldani. Négy fontos területet emelt ki:

1. Sürgető optimizmus: az online játékosokat jellemzi egyfajta erős, belső motiváció, azonnali cselekvéskészség, hogy legyőzzenek egy akadályt, és töretlenül hisznek ennek a vállalkozásnak a sikerében. Nem kérdőjelezi meg, nem rettegnek a kudarctól, egyszerűen csak belefognak a küldetésbe, és megoldják.

2. Szociális háló: Jane kutatásai azt is kimutatták, hogy jobban kedveljük azokat a személyeket, akikkel már játszottunk valamit. Mint mindenhez, az online játékhöz is bizalom kell, és ennek talaján az együttes játék építi a kötődést és az együttműködést is. Az online térben még azok az emberek is szociálisabbak, akik a való életben visszahúzódók, és küzdenek a társas működésükkel.

3. Áldott produktivitas: Az online játékok azt is bebizonyították, hogy a játékosok hajlandóak kitartóan és keményen dolgozni, ha számukra megfelelő feladatokat kapnak. A felhasználók átlagosan 22 órát játszottak a World of Warcrafttal, ami már egy részmunkaidős állásnak is megfeleltethető.

4. Hősi jelentés: A játékosok szeretnek nagyszabású küldetésekhez csatlakozni. Mi sem mutatja ezt jobban, mint hogy a világ legnagyobb, legterjedelmesebb Wikipédia-oldala éppen a World of Warcraft játékhöz kapcsolódik. A felhasználók rengeteg információt és közös tudást gyűjtöttek össze, sokkal többet, mint bármilyen más témáról a világon.

Az online játékok során fejlődik a kitartás, az optimalizmusra való képesség, az elköteleződés, továbbá a kapcsolati tőkénket is építhetjük más játékosok bevonásával. Katie és családja esetében is láthatjuk, hogy a magabiztos számítógép- és programhasználat időnként szó szerint életet menthet, mindemellett pedig új problémamegoldási stratégiákat tanulhatunk, és más módokon is felszínre hozhatjuk a bennünk rejlő kreatív energiákat.

Jane McGonigal szerint az online játékosok szuperhatalommal megáldott, reményekkel teli individuumok, akik hiszik, hogy egyénileg képesek megváltoztatni a világot. A bökkenő csak az, hogy mindezt a virtuális világról hiszik, és nem pedig a való világról. Mi tehát a kulcs? Mindenkinek meg kellene találnia azokat a feladatokat, amelyek neki a legmegfelelőbbek, és jó lenne, ha a teljesítményükről reális és építő visszacsatolásokat kapnának. A felhalmozott közös tudás által valódi problémák megoldására is képesek vagyunk – ahogyan azt Katie és családja is megtapasztalta. ♦

Forrás:

Jane McGonigal: Gaming can make a better world – TED-videó



SZÖVEG –
AYHAN GÖKHAN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

” AKI KREATÍV, MINDEN HELYZETBEN SZABAD MARAD

Nem hittem volna, hogy egy pszichiátriára kell mennem ahhoz, hogy Magyarország szebb arcával találkozjak, egy betegekről szeretettel beszélő szakemberrel, aki még a járvány idején kialakult, kilátástalannak tűnő helyzetben is képes volt megőrizni a humorát. **Bender Mártával** az OMIII – Nyíró Gyula Kórházban folytatott művészetterápiáról beszélgettünk.

◆ – Hosszú út vezetett a jelenlegi munkájához?

– Az Ózdon töltött gyermekkoromban misztikus világ tárult elém az édesapám vezetete bábszínházon keresztül. Én is részt vehettem a bábszínház körüli munkálatokban, hamar a játék, a varázslat hatása alá kerültem. Ezen kívül rendszeresen jártam rajzszakkörre, érdekelt a képzőművészet, a színek és vonalak világa. Húszéves korom környékén szellemileg sérült gyerekekkel dolgoztam együtt egy gyerekotthonban, ahol rengeteg tudást szíppantottam magamba. Minden egyes nap kihívást jelentett: hogyan töltsük el az időt értelmesen. Meggyőződésem, hogy aki kreatív, az minden helyzetben szabad marad.

– A művészetterápia-műhely vezetőjeként hisz a művészet életünkre gyakorolt jótékony hatásában. Hogyan működik ez?

– A pszichiátriai betegeknek a művészeti foglalkozás felzabarádást okoz, gondolkodásra készteti őket. Elkezdik azon törni a fejüket, hogy mi válthatta ki a betegségüket. Ha van egy betegségem, erősítenem kell legbelül, hogy elfogadjam és kitaláljam, hogyan élhetek mostantól. Ha valaki nem gondolkodik ezen, mély depresszióba zuhan, és abból nagyon nehéz kijönni. A gyógyyszeres kezeléssel

párhuzamosan meg kell nekik mutatni, hogyan tudnak segíteni a problémájukon. Fontos, hogy higgyenek abban, hogy ez sikerül. Hit és akarat nélkül nem megy.

A művészetterápiában van küldetésem, és nap mint nap meggyőződhetek arról, hogy kivé válhatnak ezek az emberek. Ha van egy hely, egy közösség, ahol segíthetik, inspirálhatják egymást, akkor nem a külvilágtól távol, az otthonukba zárva kénytelenek élni. A közösségbe bekerült elveszett ember előbb-utóbb megtalálja a saját, korábban nem ismert energiáit. Ahhoz, hogy használd a belső tartalékaidat, erődidet, szükséges egy kulcs, hogy beinduljon valami, és elkezdj élni.

– Ha úgy kerülök ide, hogy soha nem festettem, mit kezdenek velem?

– Különböző sémák állnak a művészetterápiában a rendelkezésünkre, a feladatválasztás pedig nagyban függ a betegségtől. Nem az a lényeg, hogy te *Leonardo da Vinci* legyél, hanem hogy a kreativitásoddal hogyan tudod magadat, a problémádat kifejezni. A műveken keresztül ez látványosan visszaköszön. Egy-egy alkotás után közösen leülünk, és kielemezzük a munkákon megjelenő akadályt.



”

A telefont vasárnap is felveszem.

Ha ennyit tehetek egy emberért, hogy felveszem neki a telefont, miért ne tenném meg?

a befogadásukra alkalmas intézmények. Mára valamicskét javult a helyzet. Minden itt alkotó ember számára igyekszem egy fészket nyújtani. Kifejezetten fontos az, hogy aki bejön ide, az úgy érezheti, itt megvan az ő kis saját helye. Reggel nyolctól délután kettő-három óráig dolgozhatnak itt, van közös reggeli és ebéd.

– Hogyan őrizhetjük meg a pszichés egészségünket?

– Mindig erősítheted azzal az énedet, hogy egy-egy probléma jelentkezése során nem széfbe zárod vagy szőnyeg alá söpröd, hanem szembenézel vele. Ha racionálisan nézem magamat, tudom, hogyan vagyok felépítve. Félelmeim vannak? Kinek nincsenek?! Az a kérdés: tudom-e kezelni? Itt lép be a családi háttér, hogy gyerekkoromban segítettek-e egy-egy nehézség feldolgozásában, abban tehát, hogy helyesen kezeljem a gondokat vagy sem. Ha a szembenézést választod, hatalmas baj nem érhet, habár az élet egyik napról a másikra teremthet olyan szituációt, hogy az ember össze-rosskad, szó szerint megbolondul.

– A pszichés betegségek kialakulásáért felelőssé tehető a mai családok törékenysége?

– Hogyne! Vessünk egy pillantást a mai családokra. Hiányzik a kommunikáció, a problémamegbeszélés, a közös élmények megtalálása. Az a beteg, akit szeretők, támogató családi közeg vesz körül, tud a családon belül létezni, a szűk közösség hasznos és értékes tagjának érezheti magát. A család és a baráti kör kiemelt feladata azt biztosítani, hogy egy beteg ember ne vesszen el! Valamikor a pszichiátriai betegeket a nagyobb városokban a társadalmi környezetén kívülre helyezték, a város szélén álltak



A koronavírus járvány alatt Bender Márta és csoportja virágterápiával is foglalkozott

Viszont a probléma nem rejthető el, illetve ha elrejtjed, akkor sem szűnik meg. Előjön, és megnehezíti az életedet. Ugyanez történik a betegségekben. Nem bújhatunk el előle.

– Az eredmény magától értetődő?

– Azt tekintem eredménynek, hogy például valaki hosszabb ideje jár ide, és látom, hogy jól érzi magát, az alkotásban felszabadul, jelen van. Siker, hogy valaki részt vesz a művészetterápiában, és közben visszakapja a munkáját, újra támogató tagja lehet a családnak. A lényeg, hogy ki tudjuk nyitni őket a világ felé. Ez az az időszak, amikor megpróbáljuk ezeket az embereket arról biztosítani, hogy higgyenek magukban, ne essenek kétségbe, és az átmeneti időszakban itt megtalálhatják a helyüket.

– Amikor kilép innen, ezeket a feladatokat itt tudja hagyni?

– Nem mindig sikerül. Akárhol vagyok, eszembe jut egy-egy ötlet, hogyan tudnék jobban segíteni, fejleszteni egy-egy betegen. Az ember megpróbálja elkülöníteni a munkát a magánélettől, viszont nem állok ellen, ha jön az ötlet. A telefont vasárnap is felveszem. Van olyan betegem, aki rendszeresen bejelentkezik hétfőgén. Ha én

ennyit tehetek egy emberért, hogy felveszem neki a telefont, miért ne tenném meg? És ott és abban a pillanatban sokkal többet segítetek, mintha ő bekapna egy nyugtatót.

– Mire a legbüszkébb?

– Évente jelentetünk meg katalógust a pszichiátriai betegek alkotásaiból. Tudtommal nincs még egy ilyen kezdeményezés Európában. Online szintén elérhetőek az idejárók munkái. Ez egy lenyomat, ami megmarad, tanulmányozható, kiértékelhető, szerethető. Tőlük kapott, maradandó érték és ajándék.

– Az Ön életében mit jelent a hit?

– A lakóhelyem közelében van egy fészület, mellette kanyarodom ki, és akárhányszor ránézek, magamban mindig meghajtom a fejem. Az ember vagy tudatosítja a lelkében, hogy van egy kísérője, segítője, vagy nem, a hit nem választás kérdése. Az első és legfontosabb hit, amihez foggal-körömmel ragaszkoznék, hogy falak ide, falak oda, hiszek abban, amit csinálok, hiszem, hogy jobbíthatunk a világon, tehetünk másokért, az egészségükért, a lelki kiegyensúlyozottságuk megtalálásért. Fogadjuk el, hogy nagy krízisekből is fel tudnak állni emberek! ♦

KÉPMÁS-ESTEK a KÖFESZTEN



06

Augusztus

11:00

Kövágóörs,
Káli Álom

(Petőfi Sándor u. 30.)



Vendég:
Navratil Andrea
népdalénekes



Vendég:
Szent Efrém Férfikar

07

Augusztus

11:00

Kövágóörs,
Káli Álom

(Petőfi Sándor u. 30.)



Vendégek:
**Pál Eszter, Pál István
Szalonna, Pál Lajos**

07

Augusztus

16:00

Kövágóörs,
Hanczár János
mese- és
dumaudvar



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

FŐTÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TÁMOGATÓ:

FGSZ

RENDEZŐK:



KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

KÖFESZT
A NYUGALOM FESZTIVÁLJA

HATÁRTALAN
HANGOK
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

A PRODUKCIÓPARTNER

KÖFESZT™

2021. augusztus 4-7.

4 nap, 9 település, 30 helyszín,
fotókiállítások, kerekasztalok, irodalom, színház,
komolyzene, népzene, tánc, komédia,
magyar ízek és magyar népi kézművestermékek

Kövágóörs, Kékkút, Balatonhenye, Köveskál, Pálköve,
Szentbékállá, Mindszentkállá, Salföld, Balatonrendes

PÁL ISTVÁN ÉS A SZALONNA BANDA!

FERÓ 75! FERENCZI GYÖRGY ÉS RACKÁK!

Nagy László és Nagy Gáspár ösbemutató!

TRIANON 100 SZÍNPADI ELŐADÁS!
Kubik Anna, ifj. Jászai László, Lázár
Csaba, Navratil Andrea, Hideg Anna

**SZENT EFRÉM, LISZT FERENC KAMARA-
ZENEKAR, FONÓ, HEVEDER, ÜSZTÜRÜ**

bábosok, komédiások, gólyalábasok,
kézműves foglalkozások, utcaconcertek

strand-
concertek

„IDE LÁBAM, NE TOVA”
táncházak a Pajtában

MINŐSÉGI KULTÚRA, ÖNFELEDT SZÓRAKOZÁS A KÁLI-MEDENCÉBEN

Egy fesztivál, amely büszkén vállalja identitását:
magyar, keresztény és folklórközpontú.
Életet lehel a Káli-medencébe, hogy ne csak azt
mondják „szép”, hanem azt is: tartalmas. A **KÖFESZT**
erre ad egy esélyt! Tiszta tájban egy tiszta fesztivál.

facebook.com/kofeszt

www.kofeszt.hu



A Veszprém-Balaton 2023 Európa
Kulturális Fővárosa program támogatásával



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

BÁTRAK VAGYUNK, SOKSZÍNŰEK ÉS BEFOGADÓK –

Interjú Szigeti Barbarával,
a Tesco Magyarország HR-vezetőjével

Melyik az a cég, amelyik transzparensten vállalja az adatait, még a kevésbé kedvezőeket is, csak azért, hogy elindítson egy összetársadalmi kezdeményezést, amely a sokszínűség, egyenrangúság és befogadás jegyében született? A Tesco Magyarország többéves előkészítő fázist követően most ehhez a mérföldkőhöz érkezett.

◆ – „A Tesconál mindenkit szívesen látunk” – Milyen értékeket, célokat rejt ez a mondat?

– 2019-ben és 2020-ban ennek az értéknek a jegyében írtuk alá a Sokszínűségi Kartát, amelynek lényege az a törekvés, hogy működésünk és vállalati kultúránk tükrözze az általunk kiszolgált közösségek és vásárlók sokszínűségét.

A Tesconál 11 ezer, 21 különböző nemzetiséghez tartozó munkatársunk van, nők, férfiak, fiatalok, idősek, megváltozott munkaképességűek egyaránt. Hisszük, hogy a siker kulcsa kollégáinkban rejlik, és tisztában vagyunk vele, hogy munkatársaink változatos háttere és tapasztalata olyan érték, amelynek segítségével más és más szempontból tudjuk vásárlóink számára a legtöbbet nyújtani.

A sokszínűségnek ugyanakkor vannak láthatatlan jegyei – például ha valaki egyedülálló, esetleg tartós betegséggel küzd –, amelyek ugyanúgy hozzánk tartoznak, mint a látható különbségek. Ez a jelmondat azt is jelenti, hogy elfogadjuk egymást ezekkel a látható és láthatatlan különbségeinkkel együtt. Évről évre készítünk hangulatfelmérést, amelynek részeként megkérdezzük a kollégáinkat, mennyire lehetnek nálunk önmaguk. 82%-uk vallja, hogy nem kell előítéletektől tartania.

A most elkészült Sokszínűségi Jelentésünket fontos mérföldkőnek tartjuk és reméljük, hogy ezzel elindítunk egy olyan kezdeményezést, amely sok más vállalat számára is követendő példa lesz.

– Miben látják a sokszínűség valódi értékét?

– Számos kutatás igazolja, hogy a sokszínűség hozzájárul az eredményesebb működéshez. A Deloitte által publikált tanulmány szerint a befogadó kultúrájú szervezetek háromszor nagyobb valószínűséggel teljesítenek jól, hat-szor nagyobb eséllyel kezdeményezők és innovatívak, és nyolcszor nagyobb valószínűséggel érnek el jobb üzleti eredményeket.

A Tesco mindennapjaiból a legjobb példát azok az áruházaink jelentik, amelyek romák által nagy számban lakott településeken működnek, és ahol mégsem okoz problémát, hogy egy munkahelyen belül roma és nem roma együtt dolgozik. De említhetném azt is, hogy mennyire széles skálán mozog munkatársaink életkora. A Tesconál öt generáció, 18 és 77 év között minden korosztály képviselteti magát. Ráadásul kollégáink több mint 50 százaléka 10 évnél régebben van a cégnél.

Második éve rendezzük meg sokszínűségi programjainkat is. Idén négy nap alatt 18 előadásunk volt, közel háromezres nézettséggel, zárt Facebook-csoportban megosztott tartalmakkal, az igazgatói menopauza coming-outtól kezdve a cigánység kihívásaival kapcsolatos beszélgetésekig.

A következő nagy lépés Sokszínűségi Jelentésünk ismételése lesz évről évre transzparens adatokkal, amely még inkább arra sarkall majd bennünket, hogy fejlődjünk.

Támogatott tartalom



– A Tesco Magyarország idén másodjára nyerte el „Az Év Munkáltatója” díjat. Gondolom, okkal.

– Talán meglepő, de a munkatársaink csupán a hatodik helyen említik a munkabért, ha arról kérdezik őket, miért szeretnek nálunk dolgozni. Kollégáinkat leginkább a közösség, a csapat, a törődés köti hozzánk, valamint az, hogy nálunk valóban megvalósítható a munka-magánélet egyensúlya. Ennek eredménye talán, hogy immár 7000 „Tesco-gyerekekkel” büszkélkedhetünk.

És kétségkívül nagy megtartó ereje van annak az őszinte, támogató közösségnek is, amelyhez mi adjuk a háttérrel és a felületet. Nagy büszkeségünk menopauza-programunk, amely az érzékenyítésen és az őszinte párbeszéden keresztül támogatja munkatársnőinket a változókor időszakában.

– A Tesco Magyarországnál kifejezetten magas a női dolgozók aránya, még a felső vezetésben is.

– Női munkatársaink alkotják munkaerőnk 67%-át Magyarországon, valamint felső vezetőink és igazgatóink 44%-át. Ez a szokatlanul magas arány az ágazat jellemzője, de bizony van még min javítani, hiszen a vezetők között még mindig a férfiak vannak túlsúlyban.

Persze lépéseket folyamatosan teszünk az egyenlőtlenségek csökkentésére, így például az egyenlő bérezés elvét követjük. A férfiak és nők közötti bérkülönbséget fő oka az, hogy a jobban fizető munkakörökben még mindig felülreprezentáltak a férfiak. Éppen ezért fő célunk, hogy minél több nőt támogassunk a karrierépítésben.

– 2019-ben a Tesco Magyarország bronz fokozatú Családbarát Munkahely díjat kapott. A vállalat eddig is többféleképpen támogatta a családokat, de úgy tudom, most újabb, fontos mérföldköz érkezett.

– Büszkék vagyunk arra, hogy a nyár folyamán új elemekkel bővítjük családbarát intézkedéseink és támogatásaink sorát. Azoknak a munkavállalóinknak, akik családot terveznek, és ehhez termékenységi kezelést szükséges igénybe venniük, eljárásonként egy hét fizetett szabadságot biztosítunk, de a frissen szülővé vált kollégáinkat is támogatjuk apasági vagy örökbefogadási szabadsággal. Tudjuk, hogy bárki életében adódhatnak nehéz helyzetek – haláleset, betegség –, és szeretnénk, ha a munkavállalóink éreznék, mi mögöttük állunk, számíthatnak ránk.

A Tesco sokszínű munkahely, és büszkén osztjuk meg a nagyvilággal az adatainkat, az eredményeinket. Reméljük, hogy ezzel példát mutatunk sok vállalatnak, hogy lehet ezt így is, összefogva, egymást erősítve. ♦



Célunk, hogy a női munkavállalóink 30%-ának őszinte, támogató közösséget és felületet teremtsünk a párbeszédhez. A menopauza program egyik fő pillére a Tescós Nők 40+ elnevezésű zárt Facebook-csoport, aminek hozzávetőleg 300 tagja van. Nagyon értékes visszajelzéseket kaptunk a munkatársaktól eddig, és nagyon büszke vagyok arra, hogy részese lehetek egy olyan közösség megteremtésének, ahol a munkatársak biztonságosan és nyíltan beszélgethetnek a változókorról.”



Hevesi Nóra

kommunikációs vezető és a „Tescós Nők 40+: Nem vagy egyedül” program társalapítója



A Tesco egy nagy család, folyamatosan támogat az élet minden területén. Van egy kislányom, és a vállalatnak köszönhetően rugalmasan tudom beosztani az időmet, ami az egészséges életmód kialakításában és a karrierem építésében is segít.”



Kiss-Farkas Renáta

műszakvezető, Celldömölk



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A BŐRTÁRGYAK ÚJ ÉLETE

„Amikor vásárolunk, szeretünk új dolgokat választani. Sokak számára az újrahasznosítás egyfajta értékcsökkenést jelenthet. Ezért is fontos számomra, hogy a termékeim teljesen újnak nézzenek ki. Az esetek kilencven százalékában a vevők rá is csodálkoznak, amikor kiderül, hogy a táskáim és egyéb kiegészítőim újrahasznosított alapanyagokból készülnek. Termékeim teljes értékű tárgyként térnek vissza a körforgásba” – mondja **Nagy Krisztina**, a MIMIKRI márka alkotója, aki vintage üzletekből és turkálókból szerzi be alapanyagait. Használt bőrnadrágok, bőrkabátok, bőrszoknyák kelnek új életre a kezei alatt.

- ◆ Krisztina a Kisképzőben tanult, majd a Moholy Nagy Művészeti Egyetem textiltervező szakán diplomázott. Először a gyártás területén, magyar cégeknél helyezkedett el, de érezte, hogy a rengeteg számítógépes feladat és az Excel-táblázatok nem az ő világa. „Amikor a második munkahelyem is megszűnt, nagy dilemmában voltam, hogyan tovább, annyi minden érdekelt.”

A bőrrel és a fenntarthatósággal való találkozását egy véletlennek köszönheti.

„Mindig is érdekelték a régi tárgyak, a történetük, az illatuk, a textúrák, a fazonok. Előszeretettel jártam a turkálókat. Egyik alkalommal impulzusvásárlásként vettem meg egy bőrszoknyát, mert nagyon megtetszett az anyaga. Utána jött az ötlet, hogy hátizsákot készítsék belőle magamnak. Kíváncsi voltam, egyáltalán alkalmas-e erre egy ilyen régi bőrszoknya anyaga. A folyamat közben eszméltem rá, hogy ez mennyire izgalmas. Minden fázisát élveztem: a turkálást, ahogy kiválasztottam a darabot, ahogy megszerkesztettem hozzá a szabásmintát, majd ahogy kezdett összeállni az új tárgy. Tulajdonképpen a nulláról kellett kezdenem, és szépen, lassan építettem fel. Így volt időm adaptálódni lelkileg is, mivel korábban nem tudtam volna elképzelni, hogy saját vállalkozást indítsak. A mimikri az állatvilágban az adaptáció azon formáját jelöli, amikor egy élőlény felveszi vagy utánozza egy másik élőlény vagy a környezet mintáját, színét, külalakját, viselkedését. A megtévesztő alkalmazkodás célja lehet önvédelem, vagy éppen egy zsákmány megszerzése. A márkanév így erre a jelenségre is reflektál, hogy az állatok kultakarója – ami sok esetben bőr – milyen változatos és izgalmas dolgokra képes, és mennyi lehetőség rejlik benne.”

Kép: MIMIKRI



Krisztina az eredeti, vintage terméket szétszedés előtt lefotózza,

és annak képével jelzi az új termék címkéjén, mi volt az alapanyag „előző életében”.

Első alkotásaival jelentkezett a Kozma Lajos Kézműves Iparművészeti Ösztöndíjra, amit meg is nyert, ennek segítségével folyamatosan fejleszthette a gépparkot is. A folyamatos tanulás állandó kísérletezéssel is társul, melynek köszönhetően a MIMIKRI palettája kitűnik a hazai bőrkiegészítők kínálatából.

„Gyakran több évtizede a szakmában dolgozó bőrművesek mondták az ötleteimre, hogy »Ilyet nem szoktunk! Ezt nem is lehet!«. Először bántottak az ilyen kijelentések, majd egyre inkább ösztönzőleg hatottak rám, hogy azért is megmutatom. A kezdők naivitása és a folyamatos rácsodálkozás a bőr lehetőségeire mindig újabb technikák kipróbálása felé hajtott.”

Legutóbbi darabjait úgynevezett stancolással állította elő. A technikát Moholy-ösztöndíjasként kísérletezte ki, amikor is autó- és bútorkárpitgyártásból visszamaradt szabászati hulladékkal dolgozott. Az egyetlen méretű és formájú, összeviszsa, kisebb-nagyobb darabokból egyedileg gyártatott stanc formával szabta ki azokat az elemeket, amiket aztán összefűzve különleges bútorkárpitot alkotott. A fémvázat egy magyar tervező-páros készítette el a fenntartható, dizájnos és praktikus ülőbútorhoz. „Ez is egy izgalmas kitekintés volt, hogy nagyobb felületen, másfajta anyagminőségben és használat közben működőképes-e a technológia.”

A tervező az újonnan kikísérletezett és sikeresen alkalmazott technológiát legújabb táskáinál is alkalmazta, így jött létre a sajátos, izgalmas, strukturált, dizájnos felület. A márkára jellemző technika a hőpréselés is, amikor egy egyedileg készített klisével egy melegítőszerkezet segítségével présel mintát a bőrbe. Ezt gyakran kombinálja kézi festéssel, ami szintén jellegzetes „mimikris” dekorfolyamat. Rendszeresen alkalmazza még a lézervágást, és folyamatosan jönnek az új ötletek, így a megszokott két- vagy többszezonos kollekciók helyett trendektől függetlenül bővül nála a paletta. „Ezzel is ki akarom vonni a márkát ebből a rohanó attitűdből, amit a divatipar diktált az utóbbi időben. A MIMIKRI darabjaival az időtlenségre és az időtállóságra törekszem, hogy bárki ruhatárába bármikor könnyedén beilleszthetőek legyenek, és hogy a darabok ne csak egy szezonra szóljanak.”

A kollekciók alapját a fekete nappabőrök adják, mivel ebből lehet a legtöbbet találni a vintage készletek között, és ezzel tud hasonló termékeket produkálni. „Már a kiválasztásnál figyelek arra, mi az, ami még alkalmas az újrahasznosításra. Miután szétszedem az eredeti darabokat, úgy tervezem meg a termékeket, hogy a nagyobbakkal kezdem, mint például a hátizsákok, laptoptáskák, majd az esedék darabokkal folytatom, amikből kisebb ékszereket, kiegészítőket készítek.”

Krisztina termékeinél a fenntarthatóság mellett nagyon fontos szempont a funkcionalitás. Elsődlegesen mindig abból indul ki, mi az, amit ő is szívesen hordana és használna. Bár eredetileg nőknek szánta a termékeit, a háromszög fazonú övtáskáit előszeretettel vásárolják férfiak is.

A MIMIKRI táskákat és egyéb kiegészítőket a legtöbb hazai dizájnert bolt forgalmazta, de a Covid-időszak ezt leállította. „Az ETSY online felületén már addig is értékesítettem. Mivel ott elsősorban amerikaiak találtak rám, a járványhelyzet alatt elkészítettem a saját, kétnyelvű oldalam, amit a magyar közönség számára optimalizáltam, forintban kiírt árakkal.”

Krisztina mindig maga csinál, csak az előállításban dolgozik be alkalmanként egy-két varrónő. Hosszabb távú tervei között szerepel, hogy két állandó varrónővel bővíthessen a gyártás.

„Arra nem vágyom, hogy a MIMIKRI egy hatalmas vállalkozássá nője ki magát. Akkor pont azt a szépségét veszítené el, ami miatt annyira szeretem: hogy teljesen a magam ura vagyok, a saját igényeim szerint osztom be az időmet, az újítások pedig a fejlődésem természetes ütemével alakulnak.” ♦

