

Egészségfejlesztés;
Pszichés betegségek-
előadás
keresztény családi napra



1. A programtervezet célja és indítéka:

Az én tervem egy keresztény családi napra szól. Ugyanis sok hasonló programon vettem már részt, ahol nagyon sok érdekes dolog hangzik el, és színvonalas programok vannak. Az én célom mégis az, hogy kibővítssem a palettát egy több előadóból álló egészség fejlesztő előadással.

Családi napról lévén szó a célközönségem korosztálya az óvodástól egészen a nyugdíjasig tart. A saját gyülekezetemben szeretném megvalósítani az ötletemet, ahol leginkább óvodás-kisiskolás csoportot, a tiniket, fiatal családokat és az idősebb felnőtt korosztályt tudnám megszólítani. Ebbe a budaörsi gyülekezetbe tartozom már több mint tizenöt éve és születésem óta Budörsön élek, így jól ismerem már az ottani program lehetőségeket, a helyiek szokásait és a helyi egészségügyi ellátást.

A legfiatalabb korosztálynak a fogmosásról, kézmosásról, biciklizésnél bukósisak használatáról és -amit a szahéval volt már alkalmam csinálni- Teddy maci kórház foglalkozást tudnék elképzelni, mondókázós, játékos módon.

A kisgyermekes anyukáknak a játszótéri, bölcsődés-óvodás anyukatársakon kívül gyakran nincs más társaságuk, vagy kevésbé van idejük tudományos előadásokra járni, komolyabb könyveket olvasni. Úgy látom rajtuk szívesen beszélgetnének gyermek baleset megelőzésről, egészséges Konyháról, receptekről. (Hogyan főzök egészségesen úgy, hogy a gyerek azt meg is egye?)

Tinikkel lehetne a legizgalmasabb kényes témákról beszélni egészség kapcsán. Keresztény nevelés miatt nem az abortusz, védekezés, nemi betegségeket vennénk nagyító alá, hanem az egészséges testkép kialakítását, hogyan nevezhetik meg „azt az izét,ami a fiúknak más mint a lányoknak” meg „azt a bigyót amit a felnőttek csinálnak”. Keresztényként hogyan lehet szépen kinézni tudva a határokat, mi a higiénia, hogyan döntsük le azt a hamis képet, hogy a keresztény lányoknak zsíros a haja és garbót hordanak mindig, s a keresztény fiúk meg nyáron szandál-zokniban járkálnak pattanásosan.

Mivel valóban szeretném ezt az előadás maratont beilleszteni egy gyülekezeti Családi Napba, ezért írtam le az előbbi korosztályokra vonatkozó ötleteimet is. De ami leginkább foglalkoztat most, az utolsó csoport, az idősebb felnőttek köre.

Megfigyelésem szerint keresztény közösségekben sok tabu téma fordul elő, a kényes kérdésekről és betegségekről alkotott hamis sztereotípiák járnak szájról szájra. Ilyen sztereotípiákat látok a pszichés betegségek kapcsán is, ugyanis ma már több vallási fanatista

és bizonyos szekta hirdeti, hogy a betegség mind csak a bűneink büntetései, aki nem imádkozik eleget vagy jól, az lesz csak beteg. Sőt olyat is hallottam már elvakultabb embertársainktól, hogy ha valaki igazán imádkozik, meggyógyul a szeme és nem lesz többé szüksége szemüvegre, vagy esetleg „meggyógyul” a szellemi sérültségéből.

Ebben szeretnék utat, teret nyitni egy olyan előadásra és utána vezetett beszélgetésre, ahol a tudomány és a hit együttes képviselője beszél megalapozottan a betegség valódi arcáról.

II. A program részletes áttekintése a következő:

Az előadásnak ezt a címet adnám: *Depresszió vagy Kereszténység?...*

A helyszín lehetőleg, a Családi Nap helyszíne (hiszen párhuzamosan folyik közben a gyerekeknek szóló dalok, játékok, közös ebéd, egyéb programok) a gyülekezet nagy terme volna.

A program időpontja egy tavaszi szombat délután, vélhetőleg május közepén lesz.

A program időtartama körülbelül 2 óra hossza, de ha sikeres az előadás és az azt követő fórumbeszélgetés, akkor sorozatot indítanék, különböző betegségekről, orvosok élménybeszámolóival, bizonyosságtevéseivel. Havi egy alkalommal.

Résztevők elsősorban gyülekezeti tagok volnának, körülbelül harminc főre számítok, férfiakra, nőkre vegyesen, de elsősorban negyven feletti asszonyokra.

Az előadókat a KOMT-on (Keresztény Orvosok Magyarországi Társasága) keresztül hívnám meg.

Az előadászeket a témákat érintené:

- a) Pszichés betegségek: Mi a biológiai alapja? Hogyan van összefüggésben az életmód és a betegség? Milyen előítéletek kapcsolódnak a betegekhez? Hogyan tudok segíteni és mit ne mondjak egy (például) depresszióval küzdő embernek?
- b) Stresszkezelés: Mi a stressz? Stressz otthon, a családban, a gyerekekkel, a házasságban. Stressz a munkahelyen. Hogyan tudunk kikapcsolódni, a folyamatos frusztráció ellen tenni. Deviáns viselkedések kialakulása, kezelése, megelőzése. Hogyan segíthetünk a stresszkezelésben a házastársunknak, jó barátunknak, kollégáinknak. Rossz stressz levezetési szokások, a dohányzás és a „Lesz vigasz” kocsma kérdés, függőségek kialakulása.
- c) Pszichológia: Hogyan jár a pszichológia és a kereszténység egy úton?
Gyülekezetünkben vannak elvált, gyermeküket egyedül nevelő illetve özvegy

asszonyok is. Előfordul a krízis különböző formája. Sajnos a keresztények körében is sok a válás, és a mi közösségünkben is van olyan, aki nem tudott a válás után talpra állni és alkoholista majd depressziós is lett. Szükségszerűnek érzem az előadás során azt a tévhit megdönteni, hogy pszichológusra csak a „pogányoknak” van szükségük. Halál, haldoklás és gyász kérdésben hogyan segítenek a szakemberek. Milyen fázisai vannak a gyásznak, amivel még a „legkomolyabb” keresztény embernek is szembe kell néznie, ha elveszti egy szerettét. Hogyan különbözik a férfi és a női gyász, illetve miben különbözik a nehézségekkel való megküzdési technikájuk, szociális hálójuk. A gyermeküket egyedül nevelő szülők, hogyan küzdjenek meg az apa/anya-társ hiányával?

III. Technikai háttér és remények

Az eseményt reklámozni is szükséges, természetesen a gyülekezet lelkészával beszélném meg legelőször. Majd hirdetném hetente a templomban, a gyülekezeti újságban.

Figyelemfelkeltő rövid szlogenekkel hirdetném a gyülekezet honlapján és facebook-oldalán. A szervezésbe bevonnám a gyülekezetben működő házi csoportok önkéntes tagjait, elsősorban az asszony-kört, akik a szórólapot osztogathatnák é személyes hívogatást végeznék.

Anyagi vonzata az alkalomnak: A meghívott előadó/előadók ajándékára kell egy kisebb összeg. Dekorációra, kávéra, üdítőre, pogácsára kellene még költeni. Erre az anyagi háttérrel a gyülekezet alapítványából illetve Uniós pályázatokból lehetne rá pénzt nyerni (erre külön kell ember, aki jobban ért a pályázatok megírásához).

Buktatókra nem számítok, bízom benne, hogy az igényt helyesen felmértem. Amire oda kell figyelni, hogy a fórumbeszélgetést megfelelően vezesse valaki, ne hagyjon fontosabb kérdéseket a levegőben. A résztvevők visszajelzéseit még az alkalom után szeretném felmérni, többek között azért is, hogy van-e igény a folytatásra, havi rendszeres alkalomra. A véleményeket kis kinyomtatott papírokon skálás kérdőíveken szeretném megkapni, illetve az alkalom után létrehoznék internetes közvélemény kutatásra való felületet.

Bízom benne, hogy a terveim megvalósíthatóak, bár még valószínűleg nincsenek kiforva. Nem mérlegeltem azt sem eléggé, hogy a sok érdekes téma belefér-e egy nap programjába.