

Pálferis Szülők Napja

Egy közösségi program mentálhigiénés hatásai

Értekezésem egy közösségi mentálhigiénés program megvalósításának folyamatát mutatja be. A Pálferis Szülők Napjának célja az volt, hogy olyan közösségi programmá váljon, ahol a Pál Feri atyához valamilyen módon kötődő szülők (például járnak, jártak előadásaira, szentmiseire, olvasták könyveit, részt vesznek/vettek a körülötte kialakult közösségi programokon stb.) találkozhatnak egymással, tapasztalataikat kicserélhetik, közös élményben, töltökezésben, személyes megosztásokban lehet részük, szülői és egyéb szerepeikben, önismeretükben fejlődhetnek úgy, hogy közben gyermekeiket is biztonságban tudják.

A projekt hosszú távú célja volt, hogy hálózatot, kisebb-nagyobb közösségi csoportokat segítsen kialakítani a célcsoport tagjai között.

Szakirodalmi kitekintésként a szerep fogalmát, a szülői szerep jellemzőit fogalom össze, az egyénből kiindulva, a családon át (a szülői szerep fejlődési fázisát és a szülő élethelyzetét figyelembe véve), egészen a magyar társadalmi tendenciáig, illetve hangsúlyozom a közösségek mentálhigiénés szerepének fontosságát az egyén életében.

Írásom az igényfelmérés adatain keresztül a programszervezés folyamatát, a program megvalósulását és a program utóéletét is bemutatja, s kitekint a későbbi közösségépítő lehetőségekre.

Kulcsszavak: *mentálhigiénés hatás, közösségi program, szervezés, projekt, hálózat, szülők napja, szülőszerep, szerepek.*

Több éve járok rendszeresen Pál Feri atya kedd esti előadásaira. Miután kiderült számomra, hogy szülővé, szülőtárrsá válok, felismertem, hogy bár vannak „gyerekes” barátaink, és tudjuk, hogy a Pál Feri atyához kötődő fiatal szülők célcsoportként nem látják egymást, nincs olyan összekötő kapocs, összefogás, amely a szülői szerepükön keresztül érne el őket és nyújtana lehetőséget a közösségalkotásra.

Így fogalmazódott meg bennem 2015 őszén az igény egy közösségi program erejéig azoknak a szülőknek a megszólítására és összefogására, akik valamilyen módon kötődnek Feri atyához, és fontos nekik az a szemlélet és hitelesség, amelyet Pál Feri atya képvisel.

A közös érték, a személyes megosztások, tapasztalatok átadása közelebb hozza egymáshoz az embereket, nagy erőt és (elméleti-gyakorlati) segítséget adhat a „közösséghez tartozás”, ha valaki megtapasztalja, hogy „nincs egyedül”.

Egy közösségi program lehetőséget adhat erre, ahogy arra is, hogy mindennapos szülői szerepeiken kívül a résztvevők más szerepeikben is megnyilvánulhassanak – nem kizárólag például anyaként, de nőként, feleségként stb. is, hogy a meghatározó szerepeiket újrafogalmazhassák, átélhessék, rájuk láthassanak, ezzel fejlesztve személyiségüket, önismere-tüket is.

Nem titkolt vágyam volt, hogy a projektet követően lehetőség nyíljon kisebb szülőcsoportok, közösségek létrehozására is, hogy az esemény hatására hosszabb távon is elkezdődhessen egy önkéntes alapon működő közösségi hálózat építése, kialakítása, amelynek az elköteleződés is feltétele, és nem kizárólag akciószerű részvételt tesz lehetővé.

A SZEREP FOGALMÁRÓL

A szerep összetett fogalom, a pszichológia, a szociálpszichológia és a szociológia egyaránt használja. Sok szociológus szerint az egyénnel szemben támasztott magatartási elvárások rendszerét nevezzük szerepnek.¹ A szerepekkel kapcsolatos elvárások a szélesebb kultúrában, illetve a társadalomban gyökereznek, ez a társadalmi elvárás épül be aztán az egyénbe, egyfajta belső kényszerként, tehát a szerepfogalom egységben ragadja meg a kultúrát és az egyéni viselkedést, így az objektív normákat és a szubjektív helyzet- és szerepdefiníciót.²

A szerepekhez jogok és kötelezettségek rendelődnek, amelyeknek működtetése a szerepviselkedésben mutatkozik meg. Minden szerep sajátos normák, szabályok, elvárások füzérért tartalmazza.³

Mivel egy személy egy időben a társadalmi struktúra számos alrendszerének tagja, sok-sok szerepben élünk egyszerre, melyek megjelennek mindennapi életünkben.⁴ Személyiségünk e szerepek összességéeként is meghatározható.⁵

Buda Béla nem a társadalom oldaláról, hanem a személyiség felől közelíti meg a szerep fogalmát, és sajátos reagálási módnak, megszokott, automatikus viselkedésláncnak tartja, amelyhez a személy jellegzetes attitűdöket, érzelmeket kapcsol, vagyis egyfajta rendszerben működik.⁶

A szociológus *Erving Goffman* szerint mentálhigiénés szempontból az tartható egészségesnek, ha valaki ragaszkodik ahhoz a szerephez, amelyet alakít, különösen ha elkötelezett vagy rendszeres szerepalakításról van szó. Szerinte a szerepelméletnek alapvető feltevése, hogy minden egyén több rendszerhez vagy mintához tartozik, s ennél fogva több szerepet játszik egyszerre. Ezért minden egyénnek „több énje” van, amelyek különböző módon viszonyulhatnak egymáshoz.⁷ Ezek a szerepek aztán hathatnak egymásra, konfliktust, stresszállapotot is előidézhhetnek, ha ugyanis két egymásnak ellentmondó elvárás érvényesül egyszerre, a személyben ellentétes irányú motívumok ütköznek össze.⁸

Életünk során folyamatos feladatunk, hogy szerepeinket (ezt a „sok ént”) egyensúlyban tartsuk, ez határozza meg ugyanis identitásunkat is. Előfordulhatnak azonban élethelyzetek, amikor egyik-másik szerepünk hangsúlyosabbá válik a többihez képest. A szerepkonfliktus

1 TRINGER L.: *A család szerepe a lelki egészség megőrzésében és helyreállításában*: <http://www.magyarpaxromana.hu/kiadvanyok/csalad/tringer.htm> ■ 2 LÁSZLÓ J.: Szerep és szerepelmélet, *Világosság*, 1976/1., 11–18. ■ 3 HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, SE Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 2007, 222. ■ 4 LÁSZLÓ J.: Szerep és szerepelmélet, i. m. 14. ■ 5 TOMCSÁNYI T. – KÖNYA O. – FODOR L.: Moreno és követői szerepelmélete és a pszichodráma alkalmazása segítő foglalkozásúak körében, *Psychiatria Hungarica*, 1990/5., 301–314. ■ 6 BUDA B.: A szerep fogalma a szociálpszichológiában, in LENGYEL L. (szerk.): *Szociálpszichológia. Szöveggyűjtemény*, Osiris, Budapest, 1997, 109–117. ■ 7 E. GOFFMAN: *A hétköznapi élet szociálpszichológiája*, Gondolat, Budapest, 1981, 16–17. ■ 8 LÁSZLÓ J.: Szerep és szerepelmélet, i. m. 15.

a tárgyi tevékenység színvonalának romlására csakúgy kihathat, mint a személyes kapcsolatok érzelmi zavaraira.⁹ Például lehetek nő, munkahelyi alkalmazott vagy vezető, feleség stb., ha első gyermekem megszületik, valószínűleg anyaszerepem válik a legmeghatározóbbá számomra, sok más szerepemet jó ideig figyelmen kívül hagyva, s elsődleges szereppartnerem a gyermekem lesz. Nő- és feleségszerepem mellett ha anyává válok, az hatni fog arra is, hogy férfitársamra, férjemre aktuálisan elsősorban apaként, szülőtársrúként tekintek majd.

Jacob L. Moreno¹⁰ hívta fel a figyelmet a szerepelemzés lehetőségére, arra, hogy az egyének elemezhetők szerepeik alapján. Ennek során úgynevezett szerepkonfliktus rajzolódhat ki, amelynek felismerése Goffman¹¹ szerint nem korlátja, hanem fő értéke a szerepelemzésnek. Ezt Moreno szerint terápiás céllal arra is használhatjuk (például pszichodráma során), hogy megtaláljuk a személyiség erős szerepeit, és ezeket bevonjuk az illető gyenge oldalainak megmunkálásába. Ezáltal újrafogalmazhatók szerepeink, így a folyamat segíthet sérülékenyebb szerepeink megerősítésében. Miután szerepeink folyamatosan változnak, újratárgyalódnak és újradefiniálódnak, a szerepelemzés a pszichoterápia számos pontján is hasznos lehet.¹² A szerepeket nemcsak megalkotni szükséges, hanem dolgozni is kell velük, finomítani és néha radikálisan átdefiniálni őket.¹³ Az ember tehát tehet azért, hogy igazán szerteágazó és megfelelően kiegyensúlyozott szereprepertoárja legyen.¹⁴

SZÜLŐVÉ SZÜLETNI

A szülőség egyike azoknak az életfeladatoknak, amelyek elősegítik az eljutást a személyiség magasabb fejlődési szintjére, a pszichoszociális fejlődést, emellett értelmessé teheti az életet, s az önmegvalósítás egyik formája lehet.

Erik H. Erikson generativitásnak nevezi azt, hogy részt akarunk venni a következő nemzedék életének létrehozásában és jobbá tételében. A szülő valamiképpen legyőzi a halált, mert élete a gyermekében folytatódik.¹⁵

Az anyává és apává válás az élet továbbadását és az élet iránti elköteleződést jelenti, így válva társává Istennek a teremtésben, emellett pedig a közjó és a nemzet fennmaradásának érdekét is megjelenítheti.¹⁶

A szülőség az anya és az apa nevelési szövetsége, fenntartásában lényeges a kölcsönösség és a folyamatosság, illetve hogy a pár mennyire képes összehangolni szülői, házastársi, nemi szerepeit.

Felelősségteljes, élethosszig tartó feladat, intenzív érzelmek és élmények forrása a szülői szerep, amely optimális esetben beleágyazódik egy szoros érzelmi, hosszú távú, elkötelezett párkapcsolatba, ami alapvetően hat a szülőség sikerességére. A házastársi kapcsolat működése és minősége ugyanis alapvetően meghatározza a család többi alrendszerének működését. A házastársi kapcsolat nehézségei jellemzően a szülőkapcsolatot is megzavarják, hiszen a házasság a felnőttek egyik legfontosabb fejlesztő kapcsolata. Ugyanígy fordítva is hat egymásra a házastársi és szülői szerep: a házassági elégedettség alakulásában az

9 Uo. ■ 10 Idézi A. BLATNER: *A pszichodráma alapjai. Történet, elmélet, gyakorlat*, Animula, Budapest, 2004, 216. ■ 11 E. GOFFMAN: *A hétköznapi élet szociálpszichológiája*, i. m. 18. ■ 12 A. BLATNER: *A pszichodráma alapjai*, i. m. 127. ■ 13 Uo. 129. ■ 14 Uo. 130. ■ 15 E. H. ERIKSON: *Gyermekkor és társadalom*, Osiris, Budapest, 2002, 263. ■ 16 HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, i. m. 106.

egyik legfontosabb tényező a szülőtárs támogatásának mértéke és minősége, ez vezethet ugyanis elégedett házassághoz.¹⁷

A szülői szerepre való készenlétnek meghatározó eleme a személyiség érettsége, amely az élethosszig tartó fejlődés miatt viszonylagos ugyan, mégis fontos egy bizonyos attitűd és képességek birtoklása, az értelmi érettség. Ez esetben a szülő nemcsak tudással rendelkezik, de elfogadja korlátait is, nem „tökéletes szülő” akar lenni, csupán „elég jó szülő”, s közben próbál reflektálni magára, képes a társa és gyermeke iránti hosszú távú elköteleződésre, gondoskodó, felelősségteljes és önfeláldozó.¹⁸

A CSALÁDI ÉLETCIKLUS SZAKASZAI

1. A gyermek életkorának függvényében

Bár *Horváth-Szabó Katalin* hét szakaszra bontja a szülőség fejlődését,¹⁹ én részben a gyerekek életkorát helyeztem a fókuszba, mivel a gyerekekkel foglalkozás a gyerekekhez való igazodást is megkívánja, amely a gyermek életkora szerint változik. Így tekintve az igényfelmérés eredményeit a legjellemzőbb adatok alapján a szülőség fejlődésének négy szakaszát különítettem el, az alábbiak szerint.

A szülői identitás formálását (amely a fogamzástól a születésig tart) és a gondozási fázist tekintem az elsőnek, amely a várandósok és a kisbabás szülők időszaka.

Ezt követi az általam meghatározott második szakasz: a tekintély használata (kisgyerekek, a hároméves kor feletti gyerekek nevelése), majd az értelmező fázis, a tizenkét éves korú gyermekekig bezárólag. Talán ebben az időszakban merülhet fel legnagyobb eséllyel a testvérféltékenység kérdése és az ezzel járó nehézségek kezelése is.

A harmadik szakasz a serdülőkor időszaka, amely gyerekek és szülőnek egyaránt komoly megpróbáltatás. Fontos időszak ez a szülő-gyerek kapcsolatban, amikor is a tizenéves függetlenedni próbál szüleitől, keresi identitását.

A negyedik szakasz a felnőtt életbe indulás fázisa, amikor a gyerekek kirepülnek a családi fészekből, leválnak a szülőkről, végleg függetlenednek, és elhagyják a családot.

Nemcsak a gyermek életkorának megfelelően változik a szülő viszonya gyermekéhez, de a többgyerekes szülők is másképpen viszonyulnak második, harmadik... gyermekükhöz, mint az elsőhöz, hiszen egyrészt több tapasztalatuk révén bölcsőbbek lesznek, szülői szerepükben is fejlődnek, továbbá a család kapcsolati rendszere is változik több gyermek esetén.

A szülői szerep további nehézsége megbirkózni azzal, hogy a szerep különböző feladatai egyszerre is érvényesülhetnek: több gyermek esetében egyszerre kell különböző életkorokhoz kapcsolódóan megjelenő szerepeket ellátnia ugyanannak a szülőnek.²⁰

2. A szülő élethelyzetének függvényében

Minden házassági és családi fejlődési ciklus a szerepek újraértelmezését, változását, új szerepek vállalását követeli meg.²¹

17 Uo. 92–93., 102–103. ■ 18 Uo. 106–108. ■ 19 Uo. 156–171. ■ 20 Uo. 223. ■ 21 Uo. 223.



Horváth-Szabó Katalin a családi életciklust az ember életkorának előrehaladtával párhuzamosan szintén hét szakaszra bontja, oly módon, hogy egy párkapcsolatot vesz alapul: az udvarlás, majd a házaspárrá válás időszakától kezdve, az első, majd a többi gyermek születésén és a szülővé váláson, a testvérkapcsolatok kezelésén át jut el a gyerekek kirepüléséig, majd az öregkorig és a veszteségek feldolgozásának korszakáig.²²

Terepmunkám során a szülő családi élethelyzetére elsősorban oly módon tekintettem, hogy az összefügghet személyiségének érettségével is, és azzal, hogyan tud benne lenni egy tartós, hosszú távú kapcsolatban.

A szülő élethelyzetét aktuális életállapota alapján határoztam meg, eltekintve ezáltal a szülő életkorával kapcsolatos párhuzamtól: egyedülállókat és elváltakat, illetve házasokat különítettem el.

A mai életállapotokat, a mozaikcsaládok nagy arányát és helyzetét, az értékek változását figyelembe véve azt gondolom, sajnos alapvető, hogy számolnunk kell például a válást követő gyászunkkal, a társadalmi megbélyegzés feldolgozásával és annak „felülírásával”, a társ (korábbi kapcsolatából született) gyermekével való kapcsolat kialakításával és ápolásával, stb.

Innentől kezdve nem csupán életkorunkat (életünk előrehaladását) állíthatjuk párhuzamba családunk életciklusának alakulásával, de személyiségünk érettségét és önismertünk mélységét is azzal a folyamattal, illetve azokkal a kapcsolatainkkal, amely(ek)nek részei vagyunk.

3. Külső körülmények, tényezők

A KSH adatai alapján az elmúlt négy évben hazánkban az első gyermekek többsége házasságon kívül született, vagyis a szülővé válás ma már inkább nem kötődik a házassági állapothoz. Jellemző, hogy a tényleges trendeket lassan elkezdi követni az ideális családképek változásai. 2013-ra 47 százalékra csökkent a házasságban szülővé válók aránya.²³

A gyermekvállalás családi környezetének ennyire radikális megváltozását részben követte az érintettek értékrendjének átalakulása is.²⁴ Széles körben elterjedt vélekedés továbbá, hogy a nők nehezen tudnak egyszerre megfelelni a munkahelyi és a családi elvárásoknak, és e „kettős elvárás” feszültsége (vagyis e szerepkonfliktus) negatív hatással van a gyermekvállalásra.

Kévesebb szó esik a férfiak családi szerepeiről, habár a családon belüli női szerepek is a férfiszerepekkel együtt határozódnak meg. A szakemberek szerint jelenleg még könnyelműség lenne alapvető trendváltásról, a hagyományos szerepelvárások terjedéséről beszélni, valószínűleg azonban a gazdasági recesszió, az anyagilag „nehéz idők” felerősítik a férfiakkal kapcsolatos „hagyományos” (lásd a férfi mint kenyérkereső) szerepelvárásokat.²⁵

A család a primer társadalmi szerepek (például szülő, férj, feleség) elsajátításának legfőbb műhelye, de a szekunder társadalmi szerepek megtanulásában is ez a közeg az elindító

22 Uo. 178–198. ■ 23 MONOSTORI J. – ŐRI P. – SPÉDER ZS. (szerk.): *Demográfiai portré 2015*, KSH NKI, Budapest, 2015, 49–52. ■ 24 Uo. 53. ■ 25 Uo. 55.

(például diák, vezető, beosztott). A munkavégzéssel, hivatással együtt járó szerepek sikeres elsajátításában jelentős segítséget jelenthet a jól működő családi háttér.²⁶ *Kopp Mária és Skrabski Árpád* kutatási eredményei szerint ha valaki a szüleivel kialakult kapcsolatát negatívan itéli meg, az a baráti, illetve munkatársi kapcsolataira is kihat. De a jól működő családi háttér hatással lehet például a neurotikus és a depressziós tünetegyüttesek elkerülésére is (utóbbi tünetek Magyarországon kifejezetten nagy arányban fordulnak elő), ezek ugyanis kapcsolatban állnak a tünetekben szenvedők szubjektív megítélésével arra vonatkozóan, hogy milyen mértékű támogatást kapott az illető a szüleitől.²⁷

Amennyiben tehát a jövő nemzedékek mentális állapota érdekében össztársadalmi szinten tenni akarunk valamit, elsősorban a családokat (mint a társadalmi szerepek elsajátításának elsődleges helyét) kell erősíteni és támogatni, hogy szocializációs feladatuknak minél inkább meg tudjanak felelni. Ez alapján *Tringer László* minden olyan intézkedést, amely a gyermekeket nevelő családok érdekeit szolgálja, a jövőbe tekintő, minden más programnál eredményesebb mentálhigiénés „beruházásnak” tekint.²⁸

A KÖZÖSSÉGEK MENTÁLHIGIÉNÉS JELENTŐSÉGE

Buda Béla szerint a társadalomban érvényesülő folyamat az, hogy az emberek mobilitása és izolációja fokozódik, a kapcsolatok viszonylag élesen elválnak személyes, intim, családi és formális relációkra, megszűnőben vannak a szomszédsági és az ismerősi viszonyok átmenetei, mintegy elveszőfélben van a közösség.²⁹

Az ember számára a közösségnek funkciója, jelentősége van, és ez elsődlegesen pszichológiai szempontból lényeges.³⁰ Az a közösség, amelyben a személyes ismeretség fontos és a közvetlen kölcsönkapcsolat lehetséges, gyógyító közeg lehet. Ezen keresztül képes kötődni az ember a nagyobb közösségi alakzatokhoz, mert a kisközösség megoldási mintákat, érzelmi biztonságot nyújt, korrekatív visszajelentések forrása lehet, és ösztönző impulzusok erednek belőle. A közösség tehát a mai társadalomban mentálhigiénés tényező, fejlesztése, újraszervezése, felhasználása általános társadalmi érdek.³¹

MENTÁLHIGIÉNÉS PROJEKTEM ELŐKÉSZÍTÉSE

1. Célmeghatározás

Bár a projekt egy egyszeri program megvalósulására irányult, hosszú távú célja volt a Pál Feri atyához valamilyen módon kötődő szülők közösségének fejlesztése, erősítése, fórumok, kapcsolódások létrehozásának ösztönzése, kisebb közösségek építésének segítése a szülők között, annak érdekében, hogy feltöltse, bátorítsa, szülői és egyéb szerepeikben

26 TRINGER L.: *A család szerepe a lelki egészség megőrzésében és helyreállításában*, i. m. ■ 27 KOPP M. – SKRABSKI Á.: *Magyar lelkiállapot*, Végeken, Budapest, 1992, 123. ■ 28 TRINGER L.: *A család szerepe a lelki egészség megőrzésében és helyreállításában*, i. m. ■ 29 BUDA B.: *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*, Animula, Budapest, 1994, 168. ■ 30 Uo. 170. ■ 31 Uo. 182–186.

erősítse őket, önismeretüket fejleszthesse, hogy rendszeresen megélhessék: aktuális élethelyzetükben nincsenek egyedül.

Elképzeléseim közé tartozott egy eleven, családos közösségi élet támogatása a pálferis közösségi életben belül, házi csoportok rendszeres működésével, alkalmi programok, nyári táborok szervezésével, témaspecifikus, orientált találkozókkal, ahol lehetőség van a személyes megosztásokra, a töltekezésre, ahol több generáció egyszerre lehet jelen.

Első állomásként projektem célja az volt, hogy 2016 áprilisában egy alkalommal közösségi program valósuljon meg egy rendezvény formájában azoknak a szülőknek (és gyermekeiknek), akik valamilyen módon kötődnek Pál Ferihez (például járnak, jártak előadásaira, szentmiséire, olvasták könyveit, részt vesznek/vettek a körülötte kialakult közösségi programokban, stb.). A rendezvénytől azt vártam, hogy személyes élményekkel kösse össze a célcsoport tagjait és gyerekeiket.

2. A projekt célcsoportja

A Pál Ferihez kötődő szülőket a *palferi.hu* honlapon, a Pál Feri Facebook-oldalon keresztül, a kedd esti előadást (és az előtte lévő hirdetést) hallgatók körében és informális úton sikerült elérnem.

A célcsoport nem kifejezetten megfogható, pontos számát nem lehet meghatározni, továbbá nagyon különböző élethelyzetű emberekről van szó, akiknek mind másra van szükségük, amikor az egymás közti közösséget keresik.

A célcsoportból többen élnek külföldön vagy vidéken, illetve az is változó, hogy valaki milyen szinten, minek hatására és mennyi ideig gondolja magáról azt, hogy kötődik Feri atyához, illetve milyen közösségi bevonódásra nyitott.

Tehát sokáig kérdés volt számomra, hol húzzam meg a célcsoport és így a rendezvény pontosabb határait.

Az igényfelmérés során feltettem a kérdést: „*Mit jelent számodra pálferisnek lenni?*” Sok színes válasz született, amelyekből elsősorban az rajzolódott ki, hogy Pál Feri személye a meghatározó, amikor valaki „pálferisként” tekint magára. Feri hitelessége, gyakorlati példái fogják meg a válaszadókat, ezekből meríteni tudnak, és ezek őket is meghatározzák valamilyen szinten, s aztán továbbadni is szeretnék belőlük gyermekeiknek, a következő generációnak.

Azt is megkérdeztem, hogy a célcsoport tagjai gyakorlati szempontból milyen módon kötődnek Pál Ferihez. A válaszok megoszlása alapján a válaszadók közel háromnegyede személyesen hallgatta vagy hallgatja Pál Feri kedd esti előadásait, 87 százalékuk online módon hallgatja a keddi előadásokat, háromnegyedük olvasta könyvét/könyveit, több mint a negyedük jár a szentmiséire, közel a felük jár vagy járt korábban közösségi programokra, több mint kétharmaduknak vannak pálferis barátai, ismerősei, egyötödük járt Ferihez jegyesoktatásra, néhányan jártak hozzá hittanra, és egyharmaduk jelölte meg, hogy egyéb módon kötődik hozzá.

A válaszok tehát nagyon vegyesek és színesek, ahogy a célcsoport heterogenitása is megfigyelhető, mind életkorban, mind élethelyzetben vagy gondolkodásmódban.

Alapvető jelenség azonban, hogy a célcsoporton belül körülrajzolható egy olyan nagyobb csoport, amelynek tagjai korábban eljártak Pál Feri kedd esti előadásaira, a közösségi

programokra, a gyerekes lét miatt azonban kiszorultak ennek lehetőségeiből. A szülőséggel járó élethelyzet- és életritmus-változás sok esetben nem teszi lehetővé, hogy az érintettek – bár szeretnének – eljárhassanak az esti előadásokra és a közösségi programokra.

3. Igényfelmérés és a szakmai program kialakítása

Az igényfelmérés online kérdőívét 2015 októberében tettem nyilvánossá, és több formában is megkértem a szülőket, hogy töltsék ki. Két hónap alatt összesen százötven válaszolatok érkeztek. Ez jóval több volt, mint amit vártam.

Az igényfelmérés és a személyes visszajelzések megerősítették, hogy nagy igény van arra, hogy a szülők megoszthassák valakivel, illetve kibeszélhessék tapasztalataikat, közösséghez tartozzanak, közös élményeket szerezzenek, stb.

Kiderült, hogy a Pál Feri személyéhez való kötődés számukra fontos érték, ezért lenne igény részükről arra, hogy ez valamilyen formában megjelenjen a hétköznapjaikban is.

Így egyértelművé vált számomra, hogy a kics csoportos önismereti foglalkozás ideális és meghatározó formája lehet a napnak, melyen a résztvevők gyerekeinek is biztosított a részvétel és a program.

Az igényfelmérés alapján összefoglalható volt, hogy a program egy szülő szemszögéből *akkor eredményes, ha...*

- lehetőleg hosszú távra is kihat, jövőbe mutató, mind személyes, mind közösségi értelemben;
- lehetőséget ad arra, hogy hozzám hasonló helyzetben lévő emberekkel találkozhassak, ismerkedhessek, tölthessek el időt, szerezhessenek közös élményeket;
- saját, töltetkező élményt ad a szülőnek;
- a program során fejleszthetem önismeretemet;
- gyermekemnek is biztonságot, elfoglaltságot nyújt arra az időre, amíg én töltekezhetek;
- létrejöhet általa egy adatbázis, amely sok hasonló ember elérhetőségét, e-mail címét tartalmazza, és segít a kapcsolattartásban;
- lehetőséget ad arra, hogy egy pálféris program (ahol az enyéimhez hasonló értékeket fontosnak valló emberek vannak együtt) úgy valósuljon meg, hogy gyerekeink is ott vannak velünk.

Ezeket a szempontokat szem előtt tartva kezdtük el tervezni a programot.

Válaszaik alapján több kategóriába soroltam a kitöltőket, s főként az életállapotuk és gyermekeik életkora alapján kisebb, homogénebb csoportokat határoztam meg az alábbiak szerint:

- elváltak, gyermekeiket egyedül nevelő szülők csoportja (a párkapcsolatukról, a gyermeknevelésről);
- kisgyerekesek, kisbabások csoportja;
- kamaszok szüleinek csoportja (amelyen belül külön hangsúlyt kaptak az iskolai nehézségek, a szülő kapcsolata a másodlagos szocializációs közeggel stb., mert több visszajelzés alapján volt erre nagy szükség);
- kiröppenő gyerekesek csoportja;
- (házas)párok csoportja (ahol a párkapcsolat kerülhet középpontba).

Így alakult ki a rendezvény programja, az alábbiak szerint:

Délelőttre Pál Ferit kértem fel egy gondolatébresztő előadás megtartására, majd saját élményű kiscsoportos foglalkozásokra nyílt lehetőség tematikus csoportokban (kiscsoportonként legfeljebb tizenöt fővel és csoportonként egy-két dramatiszta csoportvezető szakemberrel).

Amíg a szülők a programon vettek részt, a gyerekeknek különböző elfoglaltságokat biztosítottunk (sportprogram, zenesarok, játszósarok, kézműves-foglalkozás, társasjátékozás stb.).

Az igényfelmérés alapján 100–150 főre becsültük a felnőtt résztvevők számát, illetve legfeljebb nyolcvan főt vállaltunk a gyermekmegőrzőben.

4. Együttműködő partnerek, támogatók

A program tervezését követően, a megvalósítást elkezdve szervezőtársaimmal bevontunk olyan önkéntes segítőköt, akik évek óta a Pál Ferihez kapcsolódó közösségi programok megvalósulását kizárólag az önkéntes munka örömeért támogatják szabadidejükben, így ennek a programnak a megvalósulását is. Pál Feri atya és a nevéhez fűződő alapítvány számára elfogadható és támogatott célkitűzésnek bizonyult a program megvalósítása. A dramatiszta csoportvezetők és az alapítvány elnöke is üdvözlötték a programötletet, kellően motiváltak voltak abban, hogy önkéntes alapon foglalkozást tartsanak a rendezvény keretei között, illetve amiben csak tudják, támogassák a szervezés folyamatát.

Mivel a rendezvény kapacitását illetően az önkéntesek száma is nagyban meghatározó volt (például a gyerekprogramokra hány segítőt, gyerekkísérőt találunk, stb.), a helyszínen (az Egyetemi Katolikus Gimnázium) vezetőségét is bevontuk az önkéntesek toborzásába, s a gimnazista diákoktól is kértünk önkéntes segítséget. Az iskola önkénteskoordinátora is pozitív választ adott a diákok bevonhatóságát illetően.

Összességében tizenegy szervezővel dolgozhattam együtt a projekt során, és nagyon sok önkéntes (15-20 felnőtt segítő és körülbelül harminc diákönkéntes) segítette a program létrejöttét.

A PROJEKT MEGVALÓSULÁSA

1. Előkészületek

2016. február 25-én kezdődött a regisztráció, erre egy hónapot terveztünk, és két héttel a rendezvény előtt zártuk le, hogy a végleges csoportokat (felnőttek és gyerekek esetében egyaránt) ki tudjuk alakítani, a büfét a létszám alapján tervezhessük, stb.

A regisztráció folyamatosan zajlott a négy hét alatt. Főként a hétfői hírlevél kiküldésének eredményeként, de a keddi esti előadások előtti hirdetéseknek köszönhetően is hét elején mindig kicsit nagyobb arányban jöttek jelentkezések, mint a hét második felében.

A tervezett programból néhány kiscsoportos foglalkozás nagyon hamar betelt (például a randicsoport, a kisgyermekes vagy a kamaszokkal foglalkozó csoport), a többit pedig elkezdtük népszerűsíteni, ismertetni, hogy a potenciális jelentkezők számára érthető legyen a tematikájuk, céljuk.

Április 5-én az önkéntes diákoknak felkészítő megbeszélést tartottunk, ahol mindenkinek a feladatát velük közösen jelöltük ki, hogy aztán arról kapjanak lényegi információkat. A diákok kedvesek és együttműködők voltak.

Április 7-én az iskolába szállítottuk az összes szükséges kelléket és technikai eszközt.

2. A projekt összegzése

A programra a maximális számban, százharmincnyolcan regisztráltak, s végül összesen száztizenhárom felnőtt jött el, továbbá körülbelül ötvenöt gyerek volt jelen, illetve húszan a három év alatti korosztályból. Tehát közel kétszázan vettek részt a programon, és nagyjából ötven önkéntes segített a rendezvény megvalósításában. A rendezvény előre befektetett költségei megtérültek, összességében anyagilag sem volt veszteség, bár a részvételi díj a hasonló rendezvényekhez képest jóval a piaci ár alatt volt.

A jelentkezések alapján megállapítható, hogy a program kapacitása és teherbírása jól lett megtervezve (mind a felnőttek, mind a gyerekek létszámát illetően), a jelentkezőket a program el tudta látni, és a regisztráltak nagy része el is jött a rendezvényre (a lemorzsolódás jóval húsz százalék alatt volt).

Április 10-én online értékelő kérdőíven kérdeztük a résztvevőket, és külön a szervezőket, segítőköt. A fotókat és a videofelvételt nyilvánossá tettük a Pál Feri Facebook-oldalon és a *palferi.hu* honlapon.

3. A projekt értékelése mentálhigiénés szempontokból

Mint minden mentálhigiénés projekt, ez is törekedett valamilyen formában a *lelki egészség fejlesztésére és megtartására*. A rendezvény során a résztvevők olyan önismereti élményekre, pszichológiai tanulságokra, tapasztalatokra tehetek szert, amelyek segíthetik őket szülői szerepük megélésében, megértésében, elfogadásában, kezelésében, továbbá ebből gyermekeik is profitálhatnak (túl a gyermekmegőrző programjai okozta élményeken, amennyiben ott jelen voltak). A nap elsősorban a szülőknek szólt: a szülő-gyerek, szülő-szülő, illetve az önmagunkkal való kapcsolatot fókuszba állítva, nem mellékesen a szülők egymás közti kapcsolatának erősítéséről, közösségépítésről.

Pál Feri tanulságos, érdekes és szórakoztató előadásán túl a szülők megismerhették és ízelítőként kipróbálhatták a pszichodráma módszerét, a kiscsoportos műfajt (a legtöbb résztvevőnek teljesen új és ismeretlen volt még a fogalom is), amely lehetőséget adhat nekik arra is, hogy valamilyen módon folytassák az önismereti munka csoportos, közösségi változatát.

A *randicsoportban* részt vevő pároknak intimitást mélyítő gyakorlatokban, közös élményekben lehetett részük, amelyek erősíthették, felfrissíthették kapcsolatukat. Ez a csoport telt be leghamarabb a regisztráció során, ez is mutatja, hogy nagy szükség és igény van olyan lehetőségekre, ahol a párok minőségi időt tölthetnek együtt kapcsolatuk ápolása, építése érdekében, amikor egy kicsit kizökkenhetnek a szülői feladatokból.

A *női csoportban* részt vevők különböző női szerepeikre tekinthettek rá, tisztázhatták magukban ezek viszonyát egymással, ami azért fontos, mert az anyává válás átformálja a feleség és a „szerető” szerepében lévő nőt, a nő igényei átalakulnak, jellemzően támogatásra



vágyik, továbbá a gyermek születésével párhuzamosan csökkenhet a személyes boldogság érzése is, mivel a nő gyermekének első néhány évében anyaszerepén kívül más szerepeiben alig tud kiteljesedni, és ez szerepkonfliktusokhoz vezethet.³²

Az *elváltak, egyedülállók csoportjában* a résztvevők megélhették, hogy egy közegben nincsenek stigmatizálva az élethelyzetük miatt, nincsenek egyedül, foglalkozhattak esetleges büntudatukkal, haragjukkal, szégyenükkel, korábbi kapcsolatuk gyászával és útirányukkal egy új párkapcsolat reményében.

A *spirituális csoportban* egy mindenben túlmutató irányba tekinthettek a résztvevők, ez segített nekik megtalálni a kapcsolatot egy felsőbb erővel (ki hogyan nevezi), Istennel és embertársaikkal. Istennel való kapcsolatunk fényében rátekinteni önmagunkra, párunkra, gyermekünkre más színezetet adhat ugyanannak a kapcsolatnak, a gondviselői, szeretői, szülői szerepnek s a párkapcsolatnak is.

A *kisgyermekeket nevelők csoportjának* tagjai azzal a kérdéssel foglalkozhattak, hogy mi szükséges számukra ahhoz, hogy elhívhessék: elég jó szüleik tudnak lenni gyermekeiknek, függetlenül például a testvérféltékenységtől, a dackorszaktól vagy a számukra néha érthetetlen babasírástól.

A *kamaszokat nevelők csoportjában* megélhették a résztvevők, hogy a küzdelemben, amelyet aggódó, gondoskodó szülőként nap mint nap megélnék kamasz gyermekeik mellett, nincsenek egyedül. A csoportban bátorítást kaphattak, hogy a konfliktusok nem feltétlenül azt jelzik, hogy ők rosszul csinálnak valamit. Megérthették, miért fontos gyermeküknek, hogy kivívja autonómiáját, és feszegetse a határait.

A *kiröppenő gyerekesek csoportja* segített megélni, hogy ők sincsenek egyedül. A résztvevők úgy oszthatták meg egymással az elengedéssel járó nehézségeiket, hogy közben jelen volt egy résztvevő a „másik oldalról” is: valaki kifejezetten azért ment ebbe a csoportba, hogy felnőtt gyermekként találkozzon a szüleivel azonos korúak nehézségeivel a gyermekük elengedésével kapcsolatban.

A két kiscsoportban, ahol *babákkal együtt* lehetett részt venni (*Nevelgető és KicsiLelkem – a válaszkész nevelés eszközei*) a tagok ahhoz kaphattak segítséget, hogy megismerjenek különböző lehetőségeket arra vonatkozóan, miként tudják babáik tényleges szükségleteit felismerni és kielégíteni. A foglalkozások során előtérbe került többek között a testi kontaktus (érintés, masszázs, hordozás) és a szoptatás fontossága, a játék, a figyelem és az elfogadás jelentősége.

A *plenáris összefoglaló* során a csoportvezetők szakmai szempontból összegezték kiscsoportos foglalkozásukat, így kicsit más csoportok munkájába is betekintést nyerhettek a résztvevők. Ez azért is lehetett előremutató, mert a regisztráció során többen jelezték, hogy nem csak egy csoport volt érdekes számukra, és nehéz volt egyet kiválasztaniuk. Ennek eredményeként mindenkinek lehetősége volt végiggondolni, hogy mely kiscsoportban érintett szerepek, élethelyzetek, kérdések aktuálisak még számára jelen helyzetében.

32 KOMLÓSI P.: A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egészségére, a család helyzete a társadalomban, in GEREVICH J. (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné*, Animula, Budapest, 1997, 13–34.

4. Eredmények, tapasztalatok

A résztvevők közel kétharmada *elektronikus úton értékelő kérdőívet* töltött ki a programot követő napon. A válaszadók egyharmada ismerősétől hallott a rendezvényről, egynegyede hírlevélből, egyötöde a *palferi.hu* weboldalról, egytizede a Facebook-oldalról, illetve a keddi előadás előtti hirdetésből, néhányan pedig családtagtól, házastárstól.

Egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelve azt, hogyan érezték magukat a nap során, a válaszadók átlagosan 9,21-et adtak (a skála minimuma egy válaszadó esetében 5 volt).

A szervezettséggel kapcsolatos elégedettséget egy 1 és 5 közötti skálán átlagosan 4,69-re értékelték (a skála minimuma 3).

Szintén 1 és 10 közötti skálán értékelték a résztvevők, hogy mennyire voltak érintettek a nap során felmerülő témákban, erre átlagosan 9,07 értéket adtak.

Pál Feri előadását 1 és 5 közötti skálán értékelhették a válaszadók a tekintetben, hogy mennyire volt számukra érdekes, az átlagérték 4,73 lett. A szöveges értékelés során többen jelezték vissza, hogy Pál Feri előadása meghatározó élmény volt számukra, például ilyen formákban: *„Feri előadása zseniális volt, és nagyon segített a bennem lévő kérdésekben.”* *„Pál Feri előadásából nagyon fontos volt számomra, hogy az egyensúlyvesztés is lehet érték.”* *„Pál Feri válasza a végén kérdezőknek fontos volt nekem.”*

A kiscsoportos munkát szintén 1 és 5 közötti skálán tudták osztályozni a résztvevők abból a szempontból, hogy mennyire érezték maguk számára hasznosnak. A skála átlaga 4,37 lett. Többen szóban is visszajelezték, például így: *„A csoportfoglalkozás nyílt légköre, a csoportvezető és a résztvevők egymásra figyelése nagy élmény volt számomra.”*

A nap során a válaszadók 83 százaléka találkozott magáéhoz hasonló helyzetben lévő emberrel a programon, és több mint egyharmaduknak sikerült újabb kapcsolatot kialakítaniuk.

A nap legmeghatározóbb élményeként többen említették, hogy rájöttek, nincsenek egyedül, mások is vannak hasonló helyzetben, nem feltétlenül csinálnak rosszul valamit szülőként, továbbá vannak dolgok, amik ugyan nem jók, nehezek, együtt kell élni velük, el kell fogadni őket, de ettől még az, aki bennük van, lehet jó, és nem kell önmagát okolnia. Többen említették meghatározó élményként a pszichodramát mint módszert, amit korábban nem ismertek, illetve a csoportokban zajló történéseket. A kiscsoportos foglalkozások nem kizárólag a csoportok résztvevőit, de a (házas)párokat is közelebb vihették egymáshoz, valakinek legmeghatározóbb élménye az volt, hogy egy gyakorlat során hosszú ideig a felesége szemébe nézett.

Megkérdeztem a szülőktől, mit meséltek a gyerekeik otthon, mi volt számukra a legnagyobb élmény. Mindegyik gyerekprogrammal és a megőrző egészével kapcsolatban is nagyon pozitív visszajelzések érkeztek, például: *„Kicsit ózdkodtak az elején, de mikor eljöttünk, azt kérdezték, mikor lesz legközelebb ilyen.”* *„Az összes foglalkozásról meséltek, nagyon jól érezték magukat, úgy jöttek haza, hogy menjünk máskor is.”* *„Nagyon jól volt szervezve a felügyelet is, személyre szóló figyelmet kaptak, nagyon hálásak vagyunk, köszönjük.”* Az 1-től 10-ig terjedő skálán átlagosan 9,61-re értékelték a szülők a gyermekmegőrző programjait.

A válaszadók kétharmada biztosan újra eljönne egy hasonló jellegű programra, majdnem egyharmaduk pedig valószínűleg. A válaszadók három százaléka bizonytalan ebben.

A válaszadók 70 százaléka a jövőben is részt venne a kiscsoportokhoz hasonló foglalkozásokon. A többi válaszadó e kérdés kapcsán bizonytalan volt időbeosztását és egyéb dolgait illetően.

A válaszadóknak több mint az ötöde jelezte, hogy szívesen vállalna közösségi feladatot a pálferis szülők összetartása érdekében, a fele pedig bizonytalan a kérdést illetően, talán vállalna. Volt, aki a következőket írta értékelőként: *„Meghatározó élmény volt a kiscsoportos munka és a profi szervezés, a minőségi nyomtatvány, a technikai felkészültség és a végtelen sok kedvesség, amit kaptam. Szívesen lennék ennek a csapatnak a része, régen volt ilyen jó élményem.”*

A válaszadók 80 százaléka szeretne egy online közösség, levelezőlista tagjává válni, 56 százalékuk pedig egy Facebook-csoport tagja is szívesen lenne. A válaszadók 77 százaléka megadta elérhetőségét a levelezőlista, illetve a Facebook-csoport elindítása érdekében.

Megkérdeztem a résztvevőket, van-e további javaslatuk, témaötletük, amellyel érdemes lenne foglalkozni egy hasonló alkalommal. Többen jelezték, hogy *„ez a program felölelte a fontos témákat”*, illetve *„olyan – engem (is) érintő – témák merültek fel, amelyeket évekig lehetne vizsgálni. Én szívesen vesézném tovább ezeket a most előkerült témákat.”*

Voltak olyanok is, akik javasoltak egyéb témákat, például a szülés feldolgozása, várandósság időszaka, imacsoport, keresztény bébiszitterlista készítése, iskolaválasztás nehézségei, gyászfeldolgozás gyerekkorban stb., illetve kiemelték egy-egy csoporttémát: *„A kamaszost mégéég!”*, vagy *„Szívesen indítanék egy elváltak beszélgető csoportját”*.

A szervezőket is megkértem egy értékelő kérdőív kitöltésére. A válaszok alapján mindannyian úgy gondolták, hogy az egy-két apróbb szervezési hiányosság ellenére a program elérte célját.

Átlagosan 8,9-es értéket adtak arra vonatkozóan, hogy mennyire érezték magukat a helyükön. Az 1 és 10 közötti skála eredményei alapján kiválóan érezték magukat a nap során, annak ellenére, hogy csak negyedük volt szülőként érintett a programban.

Sikernek könyvelem el azt, hogy ennyire nagy arányban sikerült bevonnai a témában kevésbé érintett szervezőket, segítőköt.

5. Az önkéntesek motivációja

Bartal és Kmetty 2011-es kutatásában a magyarországi önkéntesek motivációját vizsgálta, s kiderült, hogy a megkérdezett önkéntesek számára a (szociális) értékeket kifejező motivációk bizonyultak a legfontosabbnak. Az eredmények alapján megállapították, hogy a hazai önkéntesség erőteljesen (szociális) értékek, kevésbé (társadalmi) norma, társadalmi minta és legkevésbé sem hitrendszer által vezérelt cselekvés. A (szociális) értékek tehát fundamentumként határozzák meg a hazai önkéntesek motivációit.³³

A saját motivációmat ismertem ugyan a projekt megvalósítása során, továbbá láttam azt is, hogy ugyanahhoz a dologhoz különbözőképpen viszonyult a diák, a segítő, a szervező, más motivációval az, aki érintett volt szülőként, és az, aki érintettség nélkül, az önkéntes munka örömeért (pálferis segítők) vagy annak igazolásáért (diákok) segített.

33 BARTAL A. – KMETTY Z.: A magyar önkéntesek motivációi, *Civil Szemle*, 2011/4., 7–30. http://www.civilszemle.hu/downloads/cikkek/2011/29szam_2011_4_Bartal_7-30.pdf



A projekt során próbáltam megérteni, személyesen kérdezni a szervező önkénteseket arról, miből ered motivációjuk egy ilyen program megszervezéséhez, mert számomra megdöbbentő volt, hogy egyszerre ilyen sok embert meg lehet mozgatni és strukturáltan egyben lehet tartani pénztől függetlenül, az önkéntesség örömeért, esetleg egy önkéntes munkát igazoló pecsétért.

A szervezők és a segítők jellemzően arról számoltak be, hogy jól tenni hozzájárul a szubjektív boldogságérzetükhöz: valahol, valamikor, valamilyen formában mindannyian megélték már azt, hogy adni, segíteni jó dolog, amit érdemes továbbadni másoknak is. Ez ösztönzően hat rájuk. Ez az összetartás érzését is adhatja, s lehet ennek spirituális vetülete is.

Többek esetében fakadhatott a rendezvényen való önkéntesség abból a vágyból is, hogy maguk is családossá, szülőkké szeretnének válni, ezért keresték azt a közeget, ahol gyerekekkel lehetnek együtt, illetve olyan környezetben tevékenykedhetnek, ahol hasonló értékek dominálnak, mint amelyek számukra is fontosak és követendőek.

Az egyedülálló szervezők esetében a motiváció fakadhatott abból a reménységből, hogy egy ilyen rendezvényen találják majd meg jövőbeli párjukat, aki hasonló helyzetben van.

A szervezők, segítők tapasztalatai és visszajelzése alapján a résztvevők alapvetően jól érezték magukat a nap során. A visszajelzésen túl felvetettek néhány ötletet az esetleges jövőre vonatkozóan, és a szervezők közül is többen várták, hogy legyen a programnak folytatása.

KITEKINTÉS, A PROGRAM FOLYTATÁSA: PÁLFERIS SZÜLŐK NAPJA 2.

Fél évvel később, 2016 őszén elindítottunk egy „Kirepülő” önismereti csoportot, amely a Szülők Napja újabb eredményének tekinthető. A kidolgozott tematikát szeretnénk továbbfejleszteni, illetve tervezzük a téma kitágítását 2017 őszétől, egy újabb önismereti csoport indításának formájában.

Mivel a Pálferis Szülők Napja nagy sikernek örvendett, és igény is mutatkozott rá, az alapítvány elnöke 2016 nyarán megkért, hogy lehetőségeim szerint szervezzem meg az eddigiekhez hasonlóan a Pálferis Szülők Napja 2-t is 2017 tavaszára. Örömmel vállaltam a felkérést, azzal a kikötéssel, hogy a szervezői feladatokat és felelősséget megosztom mással.

Második alkalommal megszervezve a programot szervezőtársammal picit változtattunk a szervezői team építése folyamatán: fő motivációként inkább figyelembe véve az önkéntes munka örömeit az érintettséggel szemben elsősorban a pálferis szervezők körét szólítottuk meg, elsőként a tavalyi segítőkhez fordulva, kérdezve őket, hogy ki nyitott egy ilyen jellegű program szervezésére, lebonyolítására. Az érdeklődőket hívtuk meg egy teamülésre, ahol felvázoltuk a tavalyi jó gyakorlatokat és az ideai terveket.

Így szerveztük meg 2017 tavaszán a Pálferis Szülők Napja 2-t hasonló tematikával és programstruktúrával, figyelembe véve a korábbi tanulságokat és jó gyakorlatokat, illetve a résztvevők programjavaslatait is. Mára úgy tűnik, a Szülők Napja a pálferis közösség évente megrendezendő, hagyományos programjává kezd alakulni.

Idén nagy igény mutatkozott a *B oldal*: *Az élet közepén* című csoportra és a mozaikcsaládban élők csoportjára. E két program telt be a leghamarabb, és a korlátozott létszám miatt vissza is kellett utasítani jelentkezőket. Ezt a tapasztalatot azért tartom fontosnak, mert a szóban forgó körben hajlamosak vagyunk kevesebb figyelmet szentelni e két célcsoportra

(gondolok itt például arra, hogy keresztény körökben máig kerülgető téma a válás), ugyanakkor az igény jelentős, a közösségekben meghatározóan jelen vannak a negyvenöt év felettiek, illetve a mozaikcsaládban élők, elváltak is, és velük is szükséges számolni egy-egy program tervezésekor.

Azok körében, akik igényelték, elindult a „Pálferis szülők levelezőlistája”, továbbá a két évben jelentkezett résztvevők adatbázisa lehetőséget nyújt az érintettek közvetlen megkeresésére is, kiscsoportok, közösség építése és programszervezés céljából. A virtuális közösség célja lehet spontán programok szervezése, továbbá a résztvevők közül koordinátori feladatokra vállalkozókat a tervek szerint felkérjük például rendszeres házi csoportok összetartására is, így segítve a kisebb közösségek létrehozását, amely a program megszervezésének hosszú távú céljai között szerepelt.

A program szervezése és lebonyolítása során szerzett tapasztalatok és adatok abban is segítséget nyújtanak, hogy a továbbiakban szerveződő pálferis közösségi programokat (például nyári tábor, kirándulások stb.) „család- és gyerekbarátabbá” tehessék a szervezők.

PROJEKTVEZETŐI ÖNREFLEXIÓ

A projekt folyamata arra is lehetőséget adott, hogy a szervezéssel, együttműködéssel kapcsolatban fontos szempontokat és tanulságokat ismerjek fel vezetői szerepem eredményeként.

Megértettem például, hogy kiemelkedően fontos a megfelelő és pontos kommunikáció, a delegálás részletessége és pontossága, ha nem akarom, hogy bizonyos feladatok kétszeresen vagy egyáltalán ne legyenek elvégezve.

Bár nagyon igyekeztem minden feladatot delegálni, és mindenhova rendelni egy koordinátort, megerősödtem abban, hogy a program és a szervezés összetettsége miatt minden részterületen nagyon fontos egy megbízható vezető, aki átlátja a hozzá tartozó területet, és ennek tényszerűségéről szükséges előzetesen meggyőződni.

Többször feltettem magamnak a kérdést, hogy valójában mi is motivál egy nagyobb rendezvény megszervezésére, amikor éppen várom, illetve megszülettem első gyermekemet, és életem egyik legjelentősebb, soha vissza nem térő időszakát élem meg, amikor egyszerre a szülő nő és az anya szerepét ölthetem magamra. Vannak családos barátaim, akikkel meg tudjuk osztani személyes élményeinket, talán nincs is szükségem arra, hogy – a rendezvény egyik célját elérve – új embereket ismerhessek meg, és közösséget próbáljak építeni.

A szervezés folyamata lehetőséget adott arra, hogy elsősorban magamat ismerhessem meg egy eddig ismeretlen, vezetői szerepben, annak minden fáradságával, terhével, szépségével és – immár két évre visszatekintő – sikerével együtt.

A szerző szociológus, mentálhigiénés szakember.

Andrea Weber: Pálferi's day for parents – the mental-hygienic effects of a social activity. *In the Study I present the organising process of a Mental-Hygienic Social Activity. The main goal of Pálferi's Day for Parents was to create a Social Activity where the parents connected to Father Feri Pál in any ways (they go or used to visit his 'Occasions' or masses, read his books, take or used to take part in Social Activities evolved around him) can meet, share their experiences in person, make progress in Self-knowledge while they know their children are in good hands.*

The long-term goal is to bring Networks and smaller Groups for its target audiences to life. I am going to summarize the characteristics of the Parents' role, starting from the Individual through the Family (taking the developmental stages of parenthood and the social situations of the parents into account), touching Hungarian Social Tendencies and stressing out the importance of a Community's Mental-Hygienic role in one's life, as a literary example. My writing shows the organising process, the fulfilment and the afterlife of the Project, examining future community-building opportunities, using Public-Survey-data.

Keywords: *Mental-higyenic effects, social activity, organising, process, community, network.*

