

Várfalvi Marianna¹

elnök

ORCID azonosító:

0000-0002-3587-4811

Jánosiné Kádár Erzsébet²

területi védőnő

ORCID azonosító:

0000-0003-2799-8029

Móczáné Sándor Mónika³

területi védőnő

Tóthné Majer Valéria⁴

területi védőnő

Hock Andrea⁵

területi védőnő

Ádámszki Emília⁶

Családvédelmi Szolgálat Védőnő

Gebriné Dr. Éles Krisztina PhD⁷

adjunktus

ORCID azonosító:

0000-0002-6672-0268

Kapcsolattartó szerző

Várfalvi Marianna

1118 Budapest, Regös u. 14. VII. 31.

Email: info@mvszsz.hu

Telefon: +36 20 2121 381



A ReflectMom Önismereti játékhoz kapcsolódó gyakorlati tapasztalatok – Esettanulmányok

Practical experiences with the ReflectMom MindMemory game – Case studies

1. Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége

2. Olaszliszka-Vámosújfalú, Erdőbénye

3. Dunakeszi alsó

4. Mohora, Cserháthaláp

5. Forró

6. Budapest XXI. kerületi Kormányhivatal

7. Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Intézet Ápolási és Szülészeti Tanszék

Absztrakt

A ReflectMom önismereti, kapcsolatépítő, fejlesztő módszer célja egy önismereti játék kialakítása volt várandósok, kisgyermeket nevelő édesanyák és az őket támogató szakemberek részére. A Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége által kiírt pályázatban részt vevő védőnők gyakorlatban alkalmazták a módszert egyéni és csoportos foglalkozások során. Tapasztalataikat az alábbi esettanulmányok ismertetésével mutatjuk be. Jelen publikációban öt esettanulmány kerül bemutatásra, melyek elkészítéséhez a résztvevők bejegyzésüket adták.

A kiválasztott esetek azt igazolják, hogy a ReflectMom gyakorlatban jól alkalmazható módszer a gondozottakkal való mélyebb érzelmi kapcsolat kialakításában, a kommunikációs gátak feloldásában az anyák önismeretének fejlesztésében.

Kulcsszavak: ReflectMom, esettanulmány

Abstract

The ReflectMom self-awareness, relationship-building and development method was a self-awareness game for expectant mothers, mothers with young children and professionals supporting them. Participating in a project organised by the Professional Association of Hungarian Health Visitors, the method was used in practice by the health visitors during individual and group sessions. Their experiences are presented in the following five case studies presented in this paper. Participants gave their consent for the preparation of the case studies. The case studies presented demonstrate that ReflectMom is a practical method for developing a deeper emotional connection with caregivers and for breaking down communication barriers to develop mothers' self-awareness.

Keywords: ReflectMom, case study

Esettanulmány 1.

Az első esettanulmányt Jánosiné Kádár Erzsébet, két évtizedes szakmai tapasztalattal rendelkező területi védőnő készítette. Munkája során számos különböző korosztállyal és élethelyzettel találkozik, ami folyamatosan változatossá és kihívásokkal telivé teszi a mindennapi feladatait.

Esettanulmányát az alábbiakban mutatja be:

Az elmúlt húsz év alatt számos pozitív visszajelzést kaptam a szülőktől és családoktól, akiket támogattam. Különösen büszke vagyok arra, hogy segíthettem a szoptatás és a gyermekágyas időszak lelki nehézségeinek kezelésében, például a ReflectMom kártyák bevezetésével, amelyek pozitív hatással voltak a szülők és csecsemők jóllétére. A védőnői munka rendkívül fontos és jelentőségteljes, de számos lelki terhet is magában hordoz. Az alábbiakban összefoglalom a leggyakoribb lelki terheket, amelyekkel a védőnők szembesülhetnek. A folyamatos érzelmi támogatás nyújtása a várandós anyáknak, újszülötteknek és családjaiknak kimerítő lehet. A mindennapos találkozások során gyakran szembesülnek a védőnők szorongással, depresszióval, családi problémákkal és egyéb érzelmi kihívásokkal, amelyek empátiát és folyamatos érzelmi jelenlétet igényelnek. Gyakran dolgozunk önállóan vagy kis csapatban, ami szociális izolációhoz vezethet. A munkatársakkal és más szakemberekkel való korlátozott kapcsolattartás csökkentheti a munka során tapasztalt támogatást és

visszajelzést. Egyensúlyozni kell a különböző szerepek között, mint például a tanácsadó, az egészségügyi szakember és a támogató személy. Ez a szerepkonfliktus stresszt okozhat, mivel nehéz lehet megtalálni az egyensúlyt a szakmai és személyes elvárások között. Találkozunk traumatikus eseményekkel, mint például a perinatális veszteségek, súlyos betegségek vagy családon belüli erőszak. Ezek az események mélyen érintenek érzelmileg, különösen akkor, ha szoros kapcsolatban állok a családokkal. Nagy felelősséget viselünk a családok egészsége és jólléte szempontjából. Az elvárások és a nyomás, hogy minden helyzetben a legjobb döntést hozzuk, szorongást és stresszt okozhat. A hosszú munkaórák, a nagy munkateher és az érzelmi kimerültség kombinációja kiégéshez (burnout) vezethet, mely fizikai és mentális kimerültséggel, csökkent teljesítménnyel és érzelmi eltávolodással jár. A védőnői munka rendkívül értékes, bár számos kihívással is szembesít, de megfelelő támogatással és megküzdési stratégiákkal azonban ezek a lelki terhek kezelhetők. A ReflectMom kártya célja, hogy támogassa a védőnői munkát, különösen a lelki trauma feldolgozásában. Ez a módszer hasznos eszköz lehet a védőnő számára, hogy hatékonyan támogathassák az anyákat a gyermekágyas időszak lelki nehézségeinek kezelésében.

Az esettanulmány hátttere: Az esettanulmány alanya egy 20 éves nő, aki számára első gyermekének születése



idején, a kórházi tartózkodása alatt derült ki, hogy férje, megcsalta őt unokatestvérével. Ez a felfedezés mély lelki traumát okozott a gondozott anyának, amelyet tovább súlyosbított a szülés utáni hormonális változás és a szülés utáni depresszió kialakulása. A gondozott édesanya érzelmi állapota a következő tünetekkel jellemezhető: szorongás és depresszió, álmatlanság, étvágytalanság, érzelmi elszigeteltség érzése, düh és csalódottság, szoptatási nehézségek. A védőnői gondozás során javasoltam a kártyajáték használatát, amely segít az anyák érzelmi és mentális egészségének javításában a szülés utáni időszakban. A kártyajáték különböző témakörökben segíti a nők önreflexióját, érzelmeik feldolgozását és kommunikációját. A kártyajáték 20 különböző kérdést és feladatot tartalmaz, amelyeket a gondozott anyával közösen dolgoztunk fel. A foglalkozás folyamán heti egy alkalommal találkoztunk, ahol minden alkalommal 2-3 kártyát vettünk át.

Kártyák és feldolgozásuk

1. *Érzelmeik Kifejezése*

Kártya: “Írd le, milyen érzések kavarnak benned most.”

Feldolgozás: A gondozott anya szóban leírta az érzéseit, beleértve a dühöt, csalódottságot és szomorúságot. Ezt követően megbeszéltük, hogyan lehetne ezeket az érzéseket konstruktívan kezelni.

2. *Pozitív tapasztalatok felidézése*

Kártya: “Gondolj vissza egy olyan időszakra, amikor boldog és kiegyensúlyozott voltál. Mi segített ebben?”

Feldolgozás: A gondozott anya visszaemlékezett a várandóssága előtti időszakra, amikor boldog és elége-

dett volt. Ez segített felismernie, hogy a jelenlegi helyzete átmeneti, és újra boldogságra találhat még.

3. *Támogató hálózat kialakítása*

Kártya: “Kik azok az emberek az életedben, akikre most számíthatsz?”

Feldolgozás: A gondozott anya összeírta azokat a barátokat és családtagokat, akik támogatást nyújthatnak neki, és a segítségem eredményeként elkezdte újra felvenni velük a kapcsolatot.

Eredmények

A kártyajáték használatával a négy alkalmas foglalkozás sorozat jelentős javulást ért el a gondozott anya érzelmi állapotában: csökkent a szorongás és a depresszió, javult az alvás minősége, az étvágya és az energiaszintje, pozitívabb érzelmi kapcsolatok kialakulása, újraépített önbecsülés és önbizalom.

Összegzés, következtetés

A ReflectMom mentálhigiénés kártyajáték hatékony eszköznek bizonyult a gondozott anya lelki traumájának feldolgozásában a gyermekágyi időszakban. A strukturált kérdések és feladatok segítették mélyebb önismeretre szert tenni, érzelmeit feldolgozni és támogató hálózatot kialakítani. Az esettanulmány rávilágít arra, hogy a szülés utáni időszakban különösen fontos a nők mentális egészségének támogatása, a megfelelő eszközök és módszerek alkalmazása jelentős javulást eredményezhet az életminőségükben. Összességében a kártya hozzájárulhat ahhoz, hogy az anyák magabiztosabbak és kiegyensúlyozottabbak legyenek a szoptatás időszakában, és jobban megbirkózzanak a felmerülő érzelmi és gyakorlati kihívásokkal.

Esettanulmány 2.

A második esettanulmányt Móczáné Sándor Mónika területi védőnő készítette, aki 30 éve dolgozik védőnőként, és munkája során arra törekszik, hogy ne csak a gyermeket, hanem az anyát is gondozza, figyeljen arra is, hogy az édesanya hogy érzi magát, hogyan éli meg az anyaságot.

Az esettanulmányt az alábbiakban mutatja be:

Munkám során azt látom, hogy az anyák elveszettek, egyedül vannak. Sokan, köztük rokonok, barát-nők legyintenek a problémáikra így egy idő után már nem is akarják elmondani, magukba fojtják, görgetik maguk előtt. Nagyon komoly problémát jelentenek

a transzgenerációs terhek, elakadások. Mostanában nagy jelentősége van az anya „jöllétének”, ő a család mozgatórugója, ha ő jól van, akkor a család is. Ehhez azonban támogató közeg kell.

A ReflectMom játékra önként jelentkezett az édesanya. Egy kislánya van, jelenleg vele van otthon. Férjével rendezett körülmények között élnek, most még nagyszülőknél, a házuk nemsokára elkészül, költöznek. Az anyának három fiútestvére van. Egyéni játékot játszottunk először, a válaszokból kiderült: jó helyen van, jól érzi magát édesanyaként. Törekszik, hogy jó kapcsolata legyen a gyermekével, tudatosan készült az anyaságra, és azóta is folyamatosan tájékozódik, informálódik.

Második alkalommal kapcsolati hálót játszottuk: A hálóra hat személy kártyája került fel. Középre tette saját magát, rákerült az édesanyja, akivel jó a kapcsolata, rákerült az anyai nagymama, és rákerült az apai nagymama. Ő a “vizes kép” a hálón. A nagymama messzebb él a családtól, évek óta egyedül van. Különböző egészségügyi problémákkal küzd, túlsúlyos. Még serdülő volt az édesanya, amikor egy látogatás alkalmával azt mondta a nagymama, hogy „Ha kis szerencséd lesz, te is ilyen kövér leszel...” Serdülöként az édesanya az iskolában sem találta a helyét, elmondása szerint soha nem volt vékony, hanem izmos, de mivel többet mutatott a mérleg, kövérnek látta magát. Ezek együtt elindították egy lejtőn. Nem szeretett a nagymamához menni, nem evett, és meghánytatta magát. Nem fogyott, a környezete egyáltalán nem vette észre, hogy mi történik. Elmondása alapján nagyon szerette volna, ha észreveszi valaki, szerette volna, hogy kiderüljön, baj van! Végül ő mondta el az édesanyjának, aki először nem hitt neki, nem vette komolyan, hogy egy-egy ilyen mondat mekkora kárt tud okozni. Az anya elmondta, hogy valószínű, sokkolta az édesanyját a hír, de rövid idő után az édesanya átgondolta a dolgokat, és mellé állt, ő segített neki átlendülni. Ketten az édesanyjával oldották meg a problémát, sokat beszélgettek. Körülbelül két évig tartott kisebb-nagyobb megszakításokkal. Jelenleg mai „fejjel” azt mondja, segítséget kérne, de akkor úgy gondolta, hogy az édesanya támasza elég lesz. Most már nincsenek evés problémái, nagyon oda-

figyel a gyermek táplálására is, de nem túlzó módon. Férjével együtt megpróbálnak mindent megtenni, hogy a kislányuk kiegyensúlyozottan egyen. Az édesanyján kívül a férjének beszélt az evészavaráról, de csak érintőlegesen.

Összefoglaló, következtetések

Védőnőként számomra is megható volt látni, hallani, hogy ezt a problémát megosztja velem az édesanya. Többször elsírta magát, elérzékenyült. Megkérdezte, elmondja-e majd a kislányának? Nagyon nagy támasza lehet a kislánynak, ha baj lenne, de ami a legfontosabb, tudja, ismeri, átélte a tüneteket, figyel a jelekre, és időben észre fogja venni, ha valami nem jó irányba halad. Rádöbrent, milyen rossz érzés lehetett az édesanyjának, mert korábban nem vette észre a lányán, hogy baj van, pedig ő nagyon szerette volna, hogy a környezete észrevegye. Ez most édesanyaként nagyon érzékenyen érintette, hogy rálátott a másik oldalra is. Korábban az egyéni játék során húzott egy kérdést: “Hogy bírja a tested az anyasággal járó terheket?” Visszatérve erre a kártyára a játék végén átbeszéltük a mozgás jelentőségét, tudja, hogy nem csak az étkezés fontos. Most tanul, építkeznek, de igyekszik visszavezetni a sportot a mindennapjaiba. Fontos a példamutatás a kislánya felé, tudatosan törekszik, hogy jó példát mutasson.

A gyermekek egy részét érintik a különböző regulációs zavarok, amelynek hátteréről sokszor nem is tudunk. Egy-egy ilyen eset kapcsán látjuk azt, mekkora jelentősége van annak, ha tudjuk az okot, az okokat, hogy hatékonyabban tudjunk segíteni a családnak. Ha szükséges, az édesanyjának is segítséget tudunk a módszer alkalmazásával adni, hogy amit nem sikerült feldolgozni, ahhoz akár segítséget tudjunk ajánlani. Az édesanya véleménye a játékról: „Köszönöm szépen a lehetőséget, hogy kipróbálhattam és köszönöm, hogy meghallgatott. A játék során könnyen tudtam beszélni olyan dolgokról, amit különben nem osztok meg másokkal. A képkártyák segítségével valahogy csak úgy kijön az emberből. Hálás vagyok, hogy kipróbálhattam, összességében egy kitekintés volt ez a játék az életemből az életemre. Átbeszélve és ki-
mondva a kapcsolatok nehézségeit, sokkal könnyebb



továblépni és a jó dolgokra koncentrálni. Az első alkalom felelevenítette bennem, hogy miért is akartam

anya lenni! A hétköznapi apró problémái leperegtek rólam, boldogságot kaptam! Köszönöm!”

Esettanulmány 3.

A harmadik esettanulmány készítője Tóthné Majer Valéria, 40 éve területi védőnőként dolgozik, mentálhigiénét, mediációt és rendszerközpontú családterápiát tanult, amely orientációk a munkájában is hatással bírnak.

A ReflectMom módszer kipróbálása során kezdetben két hétig felajánlottam a tanácsadáson megjelenő anyáknak a „Napindító Kártyákat”, így alakult ki egy anya csoport, és két-három alkalommal egyéni önismereti foglalkozás is zajlott. Szinte minden esetben hoztak az anyukák egy gyermeket magukkal, de amikor, már két fő három év alatti gyermek volt jelen nem tudtak igazán az önismereti játékban dolgozni. (A gyermekekre nagyon kellett figyelni.)

Az esettanulmányban egy anya gyermekével kapcsolatos aggodalmait dolgozták fel az alábbiak szerint:

Az anya keres meg azzal, hogy a nagyobb fia nagyon rossz az óvodában, mindig verekszik, és nem akarja, hogy bűnöző legyen.

Anya: Xéni 31 éves, házasságban él, 3 gyermeke van. A férje 50 éves. A legkisebb gyermek 2 hónapos (Tamás), a középső 4 éves (Márk), a legnagyobb 6 éves (Bence). Az anya vékony testalkatú, fekete hajú nő, mindig farmerben vagy terepszínű nadrágban jár, rövid göndör hajában hajráf van (mintha össze kellene fogni az életét). Szakmunkás végzettsége van, gyárban dolgozott, jelenleg GYES-en van. A férje villanyszerelő, közös munkahelyen ismerkedtek meg. Először a férje szüleinél laktak, jelenleg, egy kis ”parasztházat” vettek meg, ami jól berendezett, takaros, tiszta. Xénit elhagyták a szülei a nagymamája nevelte fel, látogatni sem akarták. A születési családjában több perifériára szorult rokon él - akikkel nem tartanak kapcsolatot. A férjével való kapcsolatuk kezdetén az anyósánál laktak - ezt úgy jellemezte a képekről -, hogy “összecaptak a fejem felett a hullámok, de megmutatom,

hogy egyedül is tudok jó anya, jó feleség lenni”.

Az elején sor került a szerződéskötésre:

A ReflectMom kártyacsomag használatával a beszélgetések ingyenesek, amelyeket a gondolatok megjelenítésére használok. A kártyák átmenetileg felfüggesztik a racionális gondolkodást, mint szimbólumok, és egészen más nézőpontból kezdhethük szemlélni a bennünket foglalkoztató kérdéseket. Belső világunk valóságát a képek teremtik meg. Jelentéssel bírhat a kép témája, formális jellemzői, színei, illata, tapintása, a hozzá társuló hangok és az általa keltett érzések is. Minden alkalommal a legsürgetőbb hozott probléma került megbeszélésre a kártyacsomag témáival összekötve.

Első alkalom:

Xéni: A kis róka, jelezte a nyugalmat, aki pihen a képen, puha és szeretetteljes. Nehezen birkózok meg az új feladatokkal - segítségeket keresek, hogy olyan nyugodt tudjak lenni, mint ez a kis róka.

Én: De adja a szeretet, ez tényleg így van.

Következő alkalom:

Xéni: A rózsza a szépség.

Én: A nőiesség elfogadása.

Xéni: Igen, jó lenne rózsának lenni. Gyermekként kövér voltam, apám ezért mindig lenézett. Anyám is elhagyott - ittak. A nagymama nevelt fel a testvéremmel.

Én: Nem Ön volt a hibás, amiért elhagyták.

Xéni: Pedig ezt sokszor gondoltam, nem szoktam erről beszélni, eltemettem magamban, akkor nem fáj.

Én: Volt egy nagymama, aki nagyon szépnek látta.

Hipotézisem: Xéni küzd a régi eltemetett emlékeivel. Keresi a megfelelő személyt, akivel ezt megoszthatja. Egy torzított vagy negatív képet alakít ki saját testéről

és megjelenéséről. Ezek a zavarok befolyásolhatják az egyéni önértékelését és önbizalmát.

Egy másik alkalom:

Xéni: Az elvonuló madarak a megmaradt elvárások. Az anyósa elvárásaitól nagyon szenved, „mint a vihar-felhőktől, a kitörő vulkántól a képeken. Nekem nem volt anyám, azt, aki a férjem anyja meg kell becsülni, még ha engem sokat bántott is.”

Egy következő alkalom:

Xéni: „A víztől félek” - mondja- „számomra az elmerülés, fenn akarok maradni. Nagy teher a három gyermekkel. Csak a férjemre számíthatok, aki dolgozik, kevés a szabadideje. Néha nagyon nehéznek érzem a mindennapokat.”

Én: Ki az, aki még maga mellett van? – Energetizálás kártya – „Van még a sógorom is, azért őrá mindig számíthatok. Más nincs. A testvéreimet az elmúlt időszakban elvesztettem, nagyon laza volt a kapcsolatunk.

Xéni: Sokat diétázok, hiányzik a csoki.”

Én: Elégedetlen önmagával, de tervezett három szép gyermeke van. 59 kg. Nagyon szép családja van, nézze meg a tükörben magukat. Mit lát?

Xéni: Azért alakul a helyzet...

Esettanulmány 4.

A negyedik esettanulmányt Hock Andrea védőnő készítette, aki 21 éve dolgozik területi védőnőként Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyében. Az általa választott esettanulmányt a következők szerint mutatja be:

Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyében lévő Forró településen dolgozom területi védőnőként. Hátrányos helyzetű település, így különösen nagy örömmelre szolgált a pályázati kiírás, hogy kipróbálhatom a ReflectMom társasjátékot, mert úgy éreztem nagyon sok lelki probléma húzódik meg a családokon belül, különösen a nők, anyák esetében, akikkel napi kapcsolatban vagyok. Kíváncsi voltam, hogy reagálnak egy ilyen lehetőségre, vajon megnyílnak-e előttem még jobban, milyen a családokon belüli kapcsolat-

Összegzés

A hat beszélgetés alkalmával sok probléma került felszínre, majd haladtunk az elfogadás felé.

Az anya és családja ápolta, egyszerű, viselkedésük szerény, gondolataikat nehezen tudták kifejezni. A három gyermekkel sokszor nehezen alakulnak a határok, az anya „tökéletes” szeretne lenni, nehezen fogadja el az „elég jó anya” fogalmát. Testképe elfogadásával is küzd. Fontos megjegyezni, hogy a média, a társadalmi elvárások és a kulturális normák gyakran hozzájárulnak a testképzavar kialakulásához, mivel növelik a testideál felé való nyomást és az összehasonlítást másokkal.

Ami nagyon nagy előnye a kártyáknak, hogy beindítanak egy gondolkodást, és egy gondolkodási struktúrát is átadnak a lapok. Ha a szüleink rosszul viszonyultak a testükhöz, vajon ezért nem szeretem én sem a sajátomat? Vajon az ő sikerképük él az én fejemben is, a nagyszüleim nevelési mintája hatott rám is? Ők mit kaptak, én mit kaptam, és vajon mit akarok továbbadni...? Ezek a kérdések folyamatosan felmerülnek.

A beszélgetések továbbra is folytatódnak. Köszönet a ReflectMom kártyacsomagért, a követő beszélgetésekért.

rendszer, amit a külvilág felé nem mutatnak. A nők nagy része háztartásbeli, vagy a faluban dolgoznak közmunkásként, hogy el tudják vinni gyermekeiket óvodába, iskolába. A családok anyagi helyzete, illetve kultúrája nagyban befolyásolja a gyermekneveléshez fűződő attitűdjüket. Hiányoznak a pozitív családi minták. A családtervezésre nem fektetnek nagy súlyt, inkább napról napra élnek, és „majd lesz valami” alapra helyezik az életüket, a megélhetésüket. A lányok a körzetemben ezekből a családokból átlagosan 16 évesen várják első gyermeküket, a fiatal anyukák így 8 osztályos iskolai végzettséggel kerülnek ki az oktatási rendszerből. Igyekeztem több társadalmi csoportban kipróbálni a társasjátékot, foglalkoztam vele egyénileg, illetve csoportban is. A legemléke-



zetesebb a Biztos Kezdet Gyerekházban lévő csoportos foglalkozás volt, ahová roma anyukák járnak kisgyermekikkel. A faluban 2018 februárjától üzemel a Biztos Kezdet Gyerekház. A kipróbálási időszakban 39 hátrányos helyzetű, három év alatti gyermekkel jártak oda a szülők. Nagyon jól berendezett, minden igényt kielégítő szolgáltatást nyújtanak, közös főzést, kreatív foglalkozásokat szerveznek, minden csütörtökön a korai fejlesztő gyógypedagógusoknak adnak helyet a játszószobában, az udvaron a gyermekek szabadon játszhatnak szüleikkel, illetve igény szerint biztosítanak zuhanyzási, mosási lehetőséget. Jelenleg a Gyerekházban döntő többségben ugyanabból a családból jövő anyukák járnak.

Ebben a családban 14 gyermek született, azóta már nagymama, illetve dédnagymama is lett ez a roma asszony. A jelenleg 61 éves asszonynak a 14 gyermektől van 53 unokája és 24 dédunokája. A faluban él a gyermekeinek, unokáinak nagy része, akik szintén nagycsaládosok, követve a családi mintát. Nagyon nehezen vették rá magukat, hogy játszanak velem, kinevettek, hogy miért velük akarok játszani, azt a gyerekekkel kell. A gyermekkoruk abból telt, hogy anyukájuk mindig valamelyik testvérükkel várandós volt, így a nagyobbak voltak a kisebbekkel és segíteniük kellett a házimunkában az iskola mellett. A gyerekek nagy része azért kijárta az általános iskolát, de szakmát már kevesebben szereztek, különösen a lányok. A játék során feljöttek a gyermekkori emlékek, anyukájuknak ki volt becses, és ki húzta majdnem mindig a legrövidebbet. Anyukájuknak mindig a fiúk voltak a kedvencei, azokért mindig kiállt, míg a lányokkal kivételezett. Az egyik anyuka, aki várandósom jelenleg, épp az ötödik gyermekét várja, ő született kilencedik gyermekként a családba, és akkor a legnagyobb nővérének már családja volt, így a 14 gyermek nem élt együtt soha egy háztartásban. Egy-egy kérdés megválaszolásánál már-már veszekedés felé mentek el a dolgok, előjöttek a sérelmek, az eddig ki nem mondott gondolatok. A játék során kiderült, hogy a gyermekneveléssel kapcsolatos problémákat, nehézségeket teljesen rugalmasan kezelik, nem élik

meg tehernek, inkább kötelességnek, hogy a nőknek ez a dolguk, és ösztönösen nevelik a gyermekeiket. Teljesen természetes, hogy segítik egymást, amikor valamelyiküknek gondja, problémája van, a másik segít rajtuk. Számomra mindig becsülendő volt a roma családoknál, hogy ilyen nagy közöttük az összetartozás, a családi kötelek fontossága, és ugyan sokszor veszekednek, olykor össze is verekednek a családok, utána rendeződnek a viszonyok, és nem hagyják egymást cserben.

Voltak anyukák, akik 2-3 kört játszottak velünk, de volt, aki annyira megnyílt, hogy a végéig játszott velem. Gondot jelentett számukra, és zavarba jöttek, ha kértem, hogy olvassák fel a kártyát, így én olvastam fel helyettük, illetve nehezen találták a szavakat, és nem mindig értették a kérdés lényegét. Kicsit lefordítva az ő nyelvükre már nyitottabbak voltak. Egy apuka is bekapcsolódott közben, aki szintén elmondta a családban elfoglalt szerepét, hozzáállását az apasághoz, és hogy teljesen természetes, hogy a feleségének mindenben segít, mellette áll, mert az ő apja nem volt az anyjuk mellett, mikor gyermekek voltak, és állandóan ittas volt. Elmondták, hogy mivel ilyen sokan voltak, apjuktól nagyon sokszor kaptak bántalmazást, anyjuk pedig inkább próbálta elegyengetni a szálakat, békét kötni közöttük.

Összegzés

Nagyon jól éreztem magam a játékok során. Számomra a csoportos foglalkozások előnyösebbek voltak, mert a csoporttársak adtak egymásnak tanácsot, biztatták egymást. Az egyéni játék kicsit feszélyezett volt, figyelték a reakciómat, és zavarban voltak sokszor egy-egy kérdés megválaszolásánál. Másként látom már azon anyukák, kismamák egészét, akikkel játszottam, jobban megértem a hozzáállásukat, aggodalmaikat, így könnyebben tudok nekik segíteni. A tanultabb anyukáim maguk is rájöttek, hol akadtak el, hol kell még esetleg fejlődniük a gyermeknevelés, párkapcsolat során. A hátrányos helyzetű családoknál inkább a tárgyi, anyagi körülmények a döntők, a lelki folyamatokat sokkal kevésbé veszik fel, és tudatosít-

ják magukban. Számukra nem természetes, hogy az érzelmeiket, aggályaikat megosszák egymással, vagy egy külső személlyel. Nagyon jó volt a játék során, hogy olyan kérdéseket tesz fel a kártya, amikbe bele sem gondoltak még az anyukák, így előhozott mélyen

lévő, megválaszolatlan kérdéseket és válaszokat, amelyekkel eddig nem foglalkoztak.

Minden védőnőnek bátran ajánlom a játék kipróbálását, használatát.

Esettanulmány 5.

Az ötödik esettanulmányt Ádámszki Emília Család-
védelmi Szolgálat feladatait ellátó védőnő készítette.
Esettanulmányt az alábbiak szerint fogalmazta meg:
Család-
védelmi Szolgálatos (CSVSZ) védőnőként
dolgozom. A ReflectMom játékot az egyéni
tanácsadásokon alkalmaztam. A játék az asszertív
beszélgetés technikája mellett segített abban, hogy
a krízishelyzetben segítséget kérő nők a CSVSZ
tanácsadás során saját magukkal tudjanak job-
ban kapcsolódni. Ahhoz, hogy a döntésük, ame-
lyet „meg kell hozniuk” a legönazonosabb legyen.
Tanácsadásaimra krízishelyzetben lévő nők jönnek,
akik a várandósságukat nem tervezték, a megfo-
gant gyermek elfogadása komoly nehézséget jelent.
A tanácsadásokat hét éve tartom, ezen időszak alatt
több ezer nő fordult meg nálam. A tanácsadásokon
a legnehezebb az, amikor a második vagy a harmadik
megszületendő gyermek esélyei múlnak azon, hogy
az anya mennyire tud ebben a helyzetben önazonos
lenni a saját anyaságával.

A téma jelentősége, a kipróbálás indokoltsága:

Az eddigi tapasztalatok alapján úgy ítélem meg,
hogy a ReflectMom mentálhigiénés módszer a
tanácsadásokon egy jó lehetőség lehet arra, hogy az
anya saját helyzetére máshogy tud rátekinteni.

A módszer alkalmazásának bemutatása: A játék
kézhezvétele után kellett pár hét, mire készen álltam
arra, hogy elővegym a tanácsadáson. A kliensek
nagy része olyan tudatállapotban volt, amiben úgy
éreztem, jobban, alaposabban kell ismernem a já-
tékot ahhoz, hogy felajánljam. Először egy 22 éves
kétgyermekes anyukánál próbáltam ki, és meglepően
pozitívan reagált. Saját helyzetét a képek segítségével
könnyebben megtudta magyarázni, és saját magának
okozott meglepetést a felismeréseivel. A kapcsolati
háló kirakása során tudatosodott benne, hogy senki

nem tud a várandósságról, és senkivel nem tudja
megbeszélni. A tanácsadás végén felajánlottam, hogy
második alkalommal, ha szeretné, újra felrakhatjuk
a kapcsolati hálót. Saját „aha” élménye lett, amikor
a hálón szinte ugyanazok az emberek voltak, csak
közelebb. A párja továbbra sem került fel. Kiderült,
hogy érzelmileg már rég eltávolodott tőle, csak nem
volt lehetősége máshogy dönteni a kapcsolatáról. Meg-
köszönte, hogy kipróbáltuk: Olyan dolgokra tudott
rájönni, amit magának, sem mert bevallani. „Nem
gondoltam, hogy én tényleg képes vagyok erre.”
A képek segítettek neki abban, hogy merjen beszélni
magáról magának.

Egy másik megdöbbentő eset egy 30 éves gyermek-
telen nő volt, aki a kapcsolati háló kirakásánál saját
magát a 12 éves énekként rakta fel. Felkerült a három
éve meghalt dédpapa, aki nagyon közel állt hozzá.
A nagymama és a testvérei, valamint messzebb,
de a felnőtt énjét is felrakta. Nála fontos volt, hogy
járt terápiára, amit önként hagyott abba két éve.
A tanácsadás után újra felkereste a szakembert és
megbeszélték a terápia folytatását. Második alkalom-
mal egy boldog családot tudott kirakni, amit a jövő-
ben szeretne elérni. Ezen a kirakáson már konkrét
helye volt a jövőbeli gyermeknek és a párjának.
A módszerről így nyilatkozott: „Köszönöm, hogy
végre kimondhattam azokat a dolgokat, amiket eddig
magamnak sem mertem.” A módszer alkalmazásának
nehézségeit a CSVSZ védőnői gyakorlatomban
a tanácsadások specialitás élethelyzete teszi. A nők
úgy érzik, nem engedhetik meg maguknak, hogy
kilépjenek az elvárt szerepből, ami jelen helyzetben
„az a nő, aki kénytelen műtetre menni”.

Számomra nagy kihívás, hogy úgy tudjam felaján-
lani a módszer alkalmazását, hogy építő és ne trau-
matizáló legyen. Az utóbbi időben egyre több nő



használja a kapcsolati hálót a saját többes szerepének megjelenítésére. Ami szintén nagy lehetőség lehet az én esetemben a traumamentes kommunikáció alkalmazásához, valamint a nők tényleges önazonosságának eléréséhez.

Eredmények, összefoglalás, következtetések

Ezen rövid időszak alatt szerzett tapasztalatok alapján az a véleményem, hogy e játék szakszerű alkalmazása számos lehetőséget nyithat meg a CSVSZ védőnők előtt is. Nagy lehetőség a tanácsadásokon megjelent nőknek önismeretük és önreflexiójuk fejlődésében, érzéseik, gondolataik kifejezésében. A módszer alkalmazásának későbbi hatása lehetővé teszi, hogy a kapcsolatok is pozitívan alakulhatnak, hiszen a nők úgy tudnak magukra, a saját helyzetükre rátekinteni, ahogy azt korábban nem voltak képesek megélni és amit, ezen játék nélkül nem tudtak volna. Az eddigi alkalmazás tapasztalatai azt mutatták meg, hogy a klienseknek olyan önmagukra rálátást engedett a módszer, ami sok esetben a helyzet összetettsége

miatt nem adatik meg. Fontos, hogy védőnőként segítő-tanácsadó szerepemben magamat is folyamatosan képezni kell, hiszen a játék pontos ismerete és értése segít abban, hogy úgy tudjam felajánlani és elmagyarázni a használatát, hogy a nők ténylegesen értsék, mit adhat ez a lehetőség nekik az önismeret, önreflexió, és az ezeken alapuló döntések terén. Nekem nehézség volt, hogy sok nő a képekkel még nem tud mit kezdeni, szimbolikus szinten gondolkodni, erős blokk van bennük és a helyzetnek való megfelelés kényszere.

Összeségében hasznosnak tartom a módszert, és azt gondolom, hogy minél többet alkalmazom, annál hatékonyabb leszek a tanácsadói szerepemben és egyre több anya tudja majd alkalmazni saját maga otthon is. A módszer alkalmazása hozzájárulhat az abortuszt latolgató ismételt megjelenések számának csökkentéséhez a válságtanácsadáson, hozzásegít a megfogant élet elfogadásához.

Szerzői munkamegosztás

V. M.: szakértés, formai ellenőrzés, kutatás és pályázat vezetője

J. K. E.: esettanulmány elkészítése, kutatás segítése

M. S. M.: esettanulmány elkészítése, kutatás segítése

T. M. V.: esettanulmány elkészítése, kutatás segítése

H. A.: esettanulmány elkészítése, kutatás segítése

Á. E.: esettanulmány elkészítése, kutatás segítése

G. É. K.: szerkesztés, formai ellenőrzés

Az adatvédelmi szabályok miatt a résztvevők nevét a szerzők megváltoztatták.

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

A közlemény megírása, illetve a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

A szerzőknek nincsenek a cikk témájával kapcsolatos érdekeltségeik.