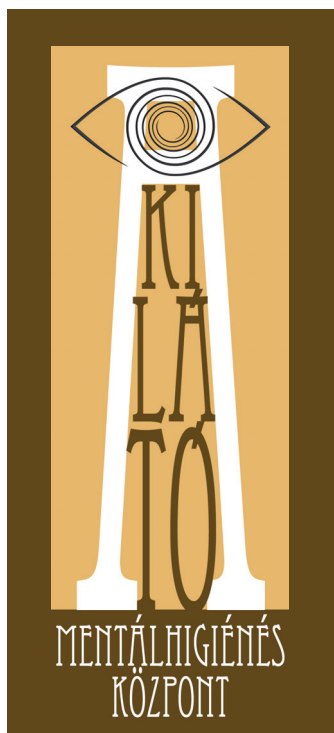
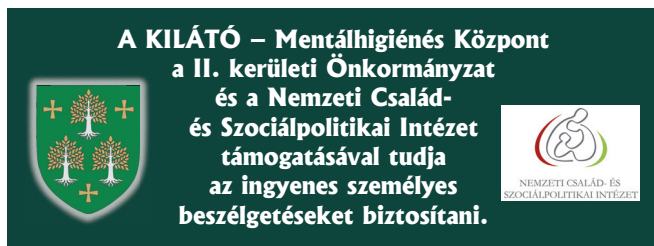




A KILÁTÓ
Mentálhigiénés
Központ a Kájoni
János Ferences
Közösségi Házban

abból a célból jött létre, hogy a lelki egészség megőrzéséhez különböző formában nyújtson segítséget az idefordulóknak. Lelki egészségünk elengedhetetlen ahhoz, hogy a nehézségek, betegségek vagy konfliktusok közepette megtaláljuk helyünket a világban, és a változásokat, amelyeknek életünk során vagyunk kitéve, megfelelően tudjuk kezelni. Munkatársaink mindegyike képzett mentálhigiénés szakember, akik nem csupán tudásukkal, hanem odafordulásukkal és empátiájukkal segítik a betérőket.



I. SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

Bárki, akinek meghallgatásra és odafordulásra van szüksége, magányosnak vagy meg nem értettnek érzi magát, bátorítjuk és biztatjuk, hogy keressen fel minket. A találkozók nem szolgálunk életviteli tanácsadással, nem oktatunk ki, és nem ítélkezünk. Egyszerűen csak jelen vagyunk. Várunk tehát szeretettel, ha úgy érzed:

- *elakadtál vagy megrekedtél egy helyzetben és nem tudsz döntést hozni*
- *jelenlegi élethelyzeteddel nem tudsz megbirkózni*
- *szükséged van a meghallgatásra, de nem mered senkire rábízni, ami a lelkedet nyomja*

A segítő beszélgetés többszöri alkalommal igénybe vehető és ingyenes, egy alkalom 30-50 percig tart. Kérjük, előzetesen telefonon vagy e-mailben egyeztetni időpontot a szakemberekkel, az ütközések elkerülése végett!

Időpontok:

hétfő 13.00-15.00 **Pigler Anna**
pigleranna@bterv.hu
+ 36 70 324 52 46

hétfő 17.00-19.00 **Turjányi Katalin**
katalin.turjanyi@gmail.com
+ 36 30 478 51 59

szombat 15.00-17.00 **Kiss Mónika SSS**
kissmonikasss@gmail.com
+ 36 30 433 85 01

II. SORSTÁRSI CSOPORTOK

A csoportok célja, hogy sorstársainkkal együtt a meghallgatás és az elfogadás által a közösség megtartó erejéből új erőforrásokra leljünk. Segít ránézni helyzetünkre, és a sorsközösség megmutatja, mennyire vagyunk egyszerre hasonlóak és különbözőek. Az azonos élethelyzet és a különböző megküzdési stratégiák megismerése elsősorban nem tapasztalatszerzésre, hanem nyitottságra, elfogadásra és empátiára tanítanak. A csoportok viszonylagos zárttsága és a jól meghatározott keretek megteremtik azt a biztonságos közeget, amelyben a tagok őszintén meg tudnak nyílni, és akár a későbbiekben is egymás támaszai tudnak lenni.

1. ANYACSOPORT

Szeretettel hívjuk az édesanyákat 6 alkalmas beszélgetés sorozatokra hétfő délelőtt 10-12-ig. Az első csoport 2014.09.29-én indul.

A sorozat önszorgó csoportos munkák egymásra épülő folyamata, mely alatt ránézünk anyaságunk „történetére”. Kortól függetlenül várjuk a jelentkezőket. Témái a következőkből állnak:

Hol vagyok én az anya szerepemben? Miben érzem nehezként azt? Mivel tehetném könnyebbé? Kapcsolataim a családtagokkal vagy más, számomra fontos személyekkel. Házasságom megtartó ereje. Konfliktusok kezelése. Gyermekeim nevelése. Sorsfordító állomások: várandósság, szülés, gyermekágy.

A csoportos beszélgetéseken sok kérdés merül fel, mely minden kör munkáját színessé és személyessé teszi. Egymást segítve, a kölcsönös meghallgatás és elfogadás által megpróbáljuk átlendíteni a nehezebb kérdéseken és jelentős élményeken az édesanyákat.

Várjuk a babát vállalni készülőket és a várandósokat is!

Mivel a 6 alkalom csoportos munkára épül, ezért az első találkozás után zárt csoportként működünk tovább, és elköteleződéssel jár, ezzel segítve és védve a bizalom kialakulását.

A hozzájárulás díja: 3000 Ft/alkalom (1500 Ft/óra)
Jelentkezni és érdeklődni folyamatosan lehet a következő elérhetőségeken:



Pigler Anna
tanár, mentálhigiénés
szakember:
pigleranna@bterv.hu
+ 36 70 3 245 246

Benkő Rita Anna
egészségügyi szak-
tanácsadó, mentál-
higiénés szakember:
benkoritus@gmail.com
+ 36 70 314 9299

2. VÁLÁS – MEGÁLLÁS?

Szeretettel várjuk mindazon nőket és férfiakat kortól függetlenül, akik elváltak; vagy házasságban élnek, de a válás, különválás bármilyen folyamatában (gondolatban vagy konkrét lépésként) részt vesznek.

A tíz alkalomból álló találkozókra kéthetente csütörtök délután 17.30-19.30-ig kerül sor. Az első csoport 2014. október 2-án indul.

A sorstársi csoportos beszélgetésekben az átélt élmények és érzések új keretet kaphatnak, és az együtt eltöltött alkalmakon önismereti folyamatok is beindulhatnak.

Témák: Hol és hogy vagyok női/férfi szerepemben? Kapcsolataim a családtagokkal vagy más, számomra fontos személyekkel. Milyen kapcsolati helyzetekben mozogok otthonosan, és melyekben idegenül? Hogyan jelenik meg jelenlegi helyzetem a hitemben? A házasság = boldogság, a válás = gyász? Érzéseim létjogosultsága. Jövőre tekintés. Milyen erőforrásaim vannak?

Az elfogadás és a „közös nyelv” gyógyító ereje erőt és vigasztalást ad, a jövőre nézve reményt és gyógyulást. Mivel a tíz alkalom csoportos munkára épül, ezért az első találkozás után zárt csoportként működünk tovább, és elköteleződéssel jár, ezzel segítve és védve a bizalom kialakulását.

A hozzájárulás díja: 3000 Ft/alkalom (1500 Ft/óra)
Csoportvezetők: Égető Ferenc református lelkész és **Pigler Anna** tanár, mentálhigiénés szakember.
Jelentkezni és érdeklődni folyamatosan lehet itt: pigleranna@bterv.hu, +36 70 3 245 246



3. ÖNISMERETI CSOPORT

„Akarsz-e játszani mindent, mi élet”

Szeretettel hívunk a **Döntéseim, korlátaim** című, 2014. szeptemberében induló önismereti csoportba. A foglalkozásokon többek között a következő kérdéseket járjuk körül:

Ki vagyok én? • Miért nehéz döntést hoznom? • Miért nehéz kiállnom magamért? • Szerethetem-e egyszerre önmagam és másokat? • Milyen kihívásokkal szembesülök most?

A csoportban a felmerülő kérdésekről elsősorban nem beszélgetünk, hanem eljátsszuk azokat (dramatikus módszer). Mindez azonban nem igényel színészi képességeket, csupán nyitottságot.

Találkozásainkat kéthetente keddre tervezzük, a Károni János Ferencs Közösségi Házban, 17:30-21:30-ig, egy tanévre 90 óra időtartamban (18 alkalom).

Vezetők:

Nyáry Péter hittanár, pszichodráma vezető, és **Süttő Márta** tanár, pszichodráma asszisztens mindketten mentálhigiénés végzettségű szakemberek.

A részvételről a Magyar Pszichodráma Egyesület tanúsítványt ad ki. A csoport indítása előtt a jelentkezőkkel hatszemközti beszélgetés keretében ismerkedünk meg. A csoport a harmadik alkalomtól zárt csoportként elköteleződött tagokkal működik.

Első találkozás:
október 7-én
Részvételi díj:
6500 Ft/alkalom.

ÉRDEKLŐDÉS, JELENTKEZÉS:
e-mail: nyarypeter4@gmail.com,
suttomarta@gmail.com,
telefon:
+36-20-4135427



4. „MÉLY KÚTBA TEKINTEK”

Közösségeknek, baráti társaságoknak, hittancsoportoknak betekintés az önismeret világába. A foglalkozáson választ keresünk a következő kérdésekre:

Ki vagyok én? • Kinek látnak engem a társaim? • Hol a helyem a csoportban? • Hogyan kapcsolódunk egymáshoz?

Ez lehet egyszeri alkalom 2-3 órában, vagy több egymást követő alkalom a résztvevők igényei szerint.

Süttő Márta tanár, pszichodráma asszisztens, mentálhigiénés végzettségű szakember
suttomarta@gmail.com, tel.: +36-20-4135427



5. ÉLETPERSPEKTÍVÁK AVAGY „HÁT ÉN IMMÁR KIT VÁLASSZAK?!”

Beszélgetések fiatalokkal pályaválasztásról, hivatásról, elköteleződésről, önismeretről, mások megismeréséről, a felnőtt életbe való belépést segítő képességekről, női- és férfi-szerepekről, párválasztásról, házasságról, családról, kiegyensúlyozott életéről.

- 1.) *Ki vagyok én? Honnan jöttem? Merre tartok?*
- 2.) *Erősségeim, gyengeségeim, céljaim*
- 3.) *Életerv-készítés (álmok, valós lehetőségek, erőforrások)*
- 4.) *Ki a felnőtt? A felnőttiség előnyei, nehézségei*

A beszélgetéseket vezeti:

Turjányi Katalin tanár, diplomás mentálhigiénikus.

A találkozásokra havi egy alkalommal, hétfőn 19.30 órai kezdettel kerül sor a Károni János Ferencs Házban. Időpontok: szept. 29., okt. 27., nov. 10., dec. 8.