

KILÁTÓ MENTÁLHIGIÉNÉS KÖZPONT

**Lelki egészségmegőrzés
egyéni és csoportos formában,
képzett
mentálhigiénés szakemberekkel.**

www.pfa.hu/kilato

**A KILÁTÓ – Mentálhigiénés Központ
a II. kerületi Önkormányzat
és a Nemzeti Család-
és Szociálpolitikai Intézet
támogatásával tudja
az ingyenes segítő
beszélgetéseket biztosítani.**



SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

Szeretettel várjuk mindazokat, akiknek meghallgatásra és odafor-
fordulásra van szükségük. Ha úgy érzi:

- *elakadt vagy megrekedt egy helyzetben, és nem tud döntést hozni;*
- *jelenlegi élethelyzetével nem tud megbirkózni egyedül;*
- *szüksége van a meghallgatásra, de senkire nem meri vagy tudja rábízni a problémáját,*

keresse fel szakemberink valamelyikét. A beszélgetéseken nem szolgálunk életviteli tanácsadással, nem oktatunk ki, és nem ítélezünk. Egyszerűen csak jelen vagyunk és meghallgatunk.

A találkozók ingyenesek és több alkalommal igénybe vehetők.

KÁJONI JÁNOS KÖZÖSSÉGI HÁZBAN (1025 Bp., Szilfa u. 4.):

Előzetes bejelentkezést kérünk telefonon vagy e-mailen az ütközések elkerülése végett.

- **hétfő 17.00-19.00 Turjányi Katalin**
katalin.turjanyi@gmail.com 06 30 478 5159
- **szerda 8.30-10.30 Pigler Anna**
anna@pigler.hu 06 70 3 245 246
- **csütörtök 9.00-11.00 Szilvási Bertalan**
szilvasi79@hotmail.com 06 70 339 9661 (október 1-től!)
- **szerda 17.00-19.00 Meszéna Beáta**
meszenabea@gmail.com 06 20 775 33 47

Tematikus segítő beszélgetés! „Miért pont ő/én/mi?” – és ehhez hasonló kérdések gyakran felmerülnek azoknál a családoknál, ahol **tartósan beteg, vagy fogyatékkal élő gyermeket nevelnek.** Ha az ilyen helyzetekben bárkinek segítséget jelent, hogy öröme, bánatára kívülről is rá lehet nézni, hogy gondolatai, kétségei meghallgatásra talál-
nak – akkor keressen a megadott elérhetőségeken.

ORSZÁGÚTI PLÉBÁNIÁN (1024 Bp., Margit krt 23.):

Előzetes bejelentkezés nem szükséges.

Kedd 17.00-19.00-ig: Andor Katalin

Szerda 17.00-19.00-ig: dr. Sarkady Kamilla

Csütörtök 17.00-19.00-ig: dr. Varga Imre Kapisztrán

CSOPORTOK

1. VISSZATEKINTŐ

Olyan kirándulásra hívunk, ahol a hegyre felmászva „Kilátóból” tekinthetsz rá az eddigi életedre, emlékeidre, tapasztalataidra, veszteségeidre. A résztvevők élményeinek közös megosztása új horizontot nyit meg előtted, ami lehetőséget ad arra, hogy a saját történeted is más szemüvegen át láthasd. Ennek az izgalmas kalandnak a felvállalása segít, hogy az előtted álló utat tudatosabban tudd megtenni, és könnyebben igazodj el a rád váró nehézségek közt.

Havonta egy találkozásra kerül sor,
hétfői napon, 17-20 óráig.

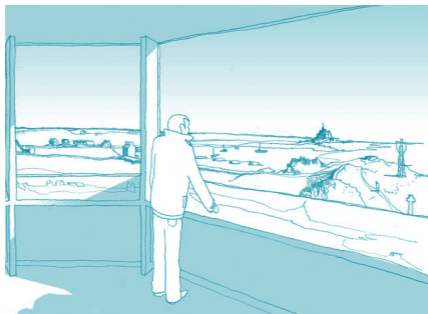
Helyszín: Országúti Ferences Plébánia
(1024 Bp., Margit krt. 23.).

Első alkalom: 2015.okt. 12.

Részvételi díj: 4000Ft/alkalom

Jelentkezés: szildi@upcmail.hu email címen.

Vezetők: **dr Sarkady Kamilla és Szikora Ildikó**



2. VÁLÁS-MEGÁLLÁS?

Önismereti - sorstársi csoport

Van-e még esélyünk? Miért nem sikerült? Mi lesz a gyerekeimmel? Hol rontottuk el? Lehet-e újrakezdeni? Van-e helyem az egyházban? Ki a hibás? Lehetek-e még boldog? Nem értem, mi történt?

A csoportba várjuk mindazokat kortól és vallási gyakorlattól függetlenül, akiknek a kérdések bármelyike szenvedést és fájdalmat okoz. A találkozók az átélt érzéseket és élményeket tematikus beszélgetéssel és dramatikus eszközökkel dolgozzuk fel. Az elfogadás és a „közös nyelv” gyógyító ereje erőt és vigasztalást ad, a jövőre nézve reményt és gyógyulást.

Mivel a tizenkét alkalom csoportos munkára épül, ezért a második találkozás után zárt csoportként működünk tovább, mely elköteleződéssel jár, ezzel segítve és védve a bizalom kialakulását.

A találkozókra kéthetente kedd reggel **8.30-10.30-ig** kerül sor a **Kájoni János Ferences Házban** (1025 Bp., Szilfa u. 4.)

Első alkalom: **2015. november 3.**

Jelentkezési határidő: **2015. október 15.**

Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom

Jelentkezni és érdeklődni a csoportvezetőknél lehet:

Pigler Anna anna@pigler.hu +36 70 3 245 246

és **Guba Imre** guba.imre@gmail.com

+36 20 7708808,

mindketten mentálhigiénés szakemberek.

A csoport indulása előtt

egy négy szemközti beszélgetés keretében ismerkedünk meg a jelentkezőkkel.

3. ÉLETFELADATOK: ANYÓS-SULI

Csoportunkba szeretettel várjuk azokat a hölgyeket, akiknek a gyermeke megházasodott vagy házasodni készül.

A bibliodráma és a pszichodráma módszerek segítségével körbejárjuk az anyós szerep szépségeit és buktatóit.

Találkozóinkat havonta egy szerda délutánra tervezzük **8 alkalommal, 16 -19-ig.**

Első találkozó **november 3.** majd **december 1.**
a Kájoni házban.

A csoport az első találkozás után zárt csoportként működik.

Előzetes jelentkezés szükséges.

Jelentkezni, érdeklődni lehet:

suttomarta@gmail.com,

szildi@upcmail.hu

06 20 413-54 27

Részvételi díj: 4000 Ft/alkalom

Csoportvezetők:

Süttő Márta tanár, pszichodráma vezető

és **Szikora Ildikó** gyógypedagógus,

bibliodráma vezető, mindketten gyakorló anyósok.



4. EGYÜTTMŰKÖDŐ KOMMUNIKÁCIÓ MAGUNKKAL ÉS MÁSOKKAL

Mi az együttérzés, és hogyan juthatunk el hozzá négy egyszerű lépésben?

Dr. Marshall B. Rosenberg által kidolgozott kommunikációs forma megismerésére hívunk, melynek segítségével **megértjük, hogy konfliktusaink során mi történik bennünk és a másokban.**

A módszer segít abban, hogyan lehet **őszintén kommunikálni, konfliktusos helyzeteket kezelni**, igent mondani saját és mások érzéseire és szükségleteire, és megérteni, hogy mi történik egymás között.

Az öt alkalmas találkozón saját élményeinken át eljutunk a tapasztalati tudás megszerzéséhez.

Alkalmak: 2015. okt. 3., okt. 17., nov.7., nov. 21., dec. 5. szombat 9-13.00 óráig

Jelentkezési határidő: szeptember 27.

**Helye: Kájoni János Ferences Ház,
1025, Bp., Szilfa u. 4.**

Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom

A csoport a második találkozó után zárt, ez segíti és őrzi azt a bizalmi légkört, melyben a közös munka eredményes lehet.

Jelentkezni és érdeklődni a csoportvezetőnél az alábbi elérhetőségen lehet:

Kövesiné Schmidt Krisztina óvopedagógus,
mentálhigiénés szakember

kovesine.kriszta.emk@gmail.com

5. HÉTFŐ ESTI BESZÉLGETÉSEK A KÁJONI HÁZBAN

Szeretettel várom mindazokat, akik szeretnek mögé látni a mindennapok történéseinek, kíváncsiak a pszichés mozgatórugókra, az emberi cselekedetek lélektani hátterére.

Ebben az évadban a 7 főbűnt – a kevélységet, a fősვნისéget, a bujaságot, az irigységet, a torkosságot, a haragot és a jóra való restséget - szeretném górcső alá venni.

Mit jelentenek ezek a fogalmak a ma emberének? Hogyan alakult át a róluk való gondolkodás az elmúlt 1000 évben? Tudunk-e olyan tulajdonságokról, melyek felsorakoznak a 7 főbűn mellé, esetleg meg is előzik azokat? Idejétmúlt-e ezek közül valamelyik?

Tudós gondolkodók e témában írt könyveire támaszkodva járunk körül 1-1 este 1-1 főbűnt, nem a teológiai magyarázatokat, inkább a pszichológiai értelmezést keresve.

A beszélgetéseket vezeti:

Turjányi Katalin tanár, pszichoterápiásan képzett mentálhigiénikus.

Időpontok:

szeptember 28. 19.30

KEVÉLYSÉG – a létezés szenvedélye

október 19. 19.30

FŐSVÉNYSÉG – a birtoklás szenvedélye

november 16. 19.30

JÓRA VALÓ RESTSÉG – a közönyösség szenvedélye

6. PÁRBIBLIODRÁMA CSOPORT

A Bibliában olvasható történetek alapvetően emberi kapcsolatokról szólnak, és természetesen arról is, hogyan kerülnek kapcsolatba a történetek szereplői az Istennel, vagy úgy is mondhatjuk: Isten hogyan lép kapcsolatba velük. Érvényes ez a férfi-nő kapcsolatra, a házasságra, a családra. Csoportunkba **arra hívunk házaspárokat, hogy vegyék magukra a bibliai elbeszélések szereplőinek helyzetét, érzéseit, játsszák el az eseményeket** és ily módon közelítsenek a történetek „üzenetéhez”, önmagukhoz és egymáshoz. A műfaj nem igényel színészi képességeket, elég hozzá a kíváncsiság és a játékos kedv. Olyan párokat várunk, akik úgy érzik, harmóniában vannak, aktuálisan nem küzdenek krízissel vagy megoldhatatlan problémával.

Alkalmainkat havonta egyszer tartjuk, **hétfői napokon, 18.00-22.00 óráig, októbertől júniusig.**

Első találkozás: **okt. 5. hétfő**

Részvételi díj: páronként 10.000 - Ft/alkalom.

Helyszín: **Kájoni János Ferences Ház,
1025 Bp., Szilfa u. 4.**

A jelentkezőkkel megismerkedő beszélgetésre kerül sor a csoport indulása előtt.

Dr. Sarkady Kamilla bibliodráma kiképző szupervizor:
sarkadyk@gmail.com

Nyáry Péter bibliodráma kiképző szupervizor:
nyarypeter4@gmail.com

„Az élet alakít minket, vagy mi az életünket?”

7. ÖNISMERETI CSOPORT

Szeretettel hívunk önismereti pszichodráma csoportunkba, melyben a jelenlegi élethelyzeteddel kapcsolatos kérdésekre keressük a választ.

Ha úgy érzed, **életedben valami nem úgy megy, ahogy szeretnéd, de nem tudod megfogalmazni mi az**; ha úgy érzed, döntened, választanod kell, de nem tudod, hogyan; ha úgy érzed, sodródasz; ha az a kérdésed: az élet alakít téged, vagy te az életedet?

Ezeket és az ehhez hasonló kérdéseket a pszichodráma eszközeivel járjuk körül.

A csoport időtartama 130 óra. 12 találkozásunkat **2015. október 10-től** kezdve havonta egy-egy szombati napon tartjuk **9.00-tól 17.00 óráig** (tíz negyvenöt perces órában) a **Margit körúti Plébánia épületében (Margit krt. 23.)**

A csoport indítása előtt, szeptember folyamán a jelentkezőkkel a két vezető hatszemközti beszélgetés keretében ismerkedik meg.

Részvételi díj: 1500 Ft/óra

Vezetők:

dr. Varga Imre Kapisztrán (tanár, teológus, lelkipogozó, pszichodráma vezető, ferences szerzetes),
Rauscher Dóra (tanár, hittanár, mentálhigiénés szakember, pszichodráma vezető, bibliodráma asszisztens, domonkos nővér)

Érdeklődés, jelentkezés:

doraop@gmail.com, kapisztran@vipmail.hu

8. CSALÁDI GUBANCOK

Pszichodráma csoport

Ismerős-e Neked, hogy nem jössz ki a pároddal, a családtagjaiddal, a munkatársaiddal, a főnököddel, pedig a legnagyobb jóindulattal szeretnél hozzájuk közelíteni?

Észrevetted-e, hogy ezek a gubancok hogyan növekednek a kapcsolataidban?

Sokszor szeretted volna másképp reagálni, de nem sikerült?

Ha felismertél ilyen gubancokat és szeretnéd kibogozni ezeket, szeretettel várunk önismereti csoportunkba, ahol a pszichodráma módszerével dolgozunk.

A 2015 őszén induló 150 órás csoportunkban találkozásainkat **havi egy szombatra** tervezzük a **Kájoni Házba**, (II. Ker. Szilfa u. 4. Kilátó Ferences Mentálhigiénés Központ) **9.00-15.30-ig**.

Első alkalom: okt. 17.

Részvételi díj: 1500 Ft/45 perc

Vezetők:

Sarkady Kamilla pszichológus, pszichodráma vezető és **Süttő Márta** tanár, pszichodráma vezető

A részvételről a Magyar Pszichodráma Egyesület tanúsítványát adjuk ki.

Jelentkezés, információ:

suttomarta@gmail.com, sarkadyk@gmail.com

06 20-413-5427, 0620 969-466

A csoportba lépést egy hatszemközti interjú előzi meg, és a második alkalomtól zárt csoportként működik.