

Kisvilág Alapítvány: műhely neurodivergenseknek

Ahogy az arcunk, úgy az idegrendszerünk is egyedi

Öngondoskodás és öngondolkodás – többek között ez jellemezte a Kisvilág Alapítvány workshopjait, amit neurodivergens, azaz az átlagtól eltérő idegrendszeri tulajdonságokkal élők számára szerveztek a kerület támogatásával.

Krausz Viktória

Komoly változások és felismerések is történtek a résztvevők életében. „Mások érzelmeit, gondolatait vizuálisan ábrázolni nehéz volt, az adatokkal, az abszolút dolgokkal sokkal jobban boldogulok, ezért most ilyen munkát keresek” – meséli Dóra, aki grafikus és adatvizualizációval foglalkozik. „Sokat tudok a neurodiverzitásról, de az is érdekelt: miről nem tudok. Néhány éve van autizmus diagnózisom. Azóta könnyebb határokat húzni, jobban ismerem magam, nem kell bizonyos helyzeteket magamra erőltetnem.

Fontos nekem, hogy legyen határidő, írjuk le a konkrét elvárásokat, és már tudom, hogy mitől, hogyan működöm jobban vagy éppen rosszabbul. Tudatosabban felismerem az érzelmeimet a workshop óta”. Dóra 11 éves fiának is van diagnózisa és beszélnek is erről otthon, de nincs direkt „előre rakva”, „sose csináltam ebből nagy dolgot, nem a hiány felől közelítjük meg az autizmust”.

A két kurzus résztvevői 30-50 év közöttiek voltak, ez az az életkor, amikor már „nehézzé válik az élet”, így fogalmaz Reed Zsuzsa, a Kisvilág alapítója, a workshop szakmai vezetője. „Volt köztük a legmagasabb intelligenciájú embereket tömörítő Mensa szervezet tagja, sikeres vállalkozó, édesanya, középvezető. „Nem

nyígas volt és nem is csoportterápia, hanem önmagunkra való fókuszálás, az volt a cél, hogy jobban legyünk” – mondja Balázs, aki szintén a nyári alkalmon vett részt. „Közülük többen is kisvilágosok lettek azóta” – meséli büszkén Reed Zsuzsa. A tanfolyam felépítése egy autista író szerző könyve alapján született, autizmus és ADHD specifikus módszerekkel dolgoztak. Az egyik alappillér, hogy figyelj magad: éhes vagy, fáradt vagy, magányosnak érzed magad, ez az a szkeneléses gyakorlat, amit érdemes naponta többször is „ellenőrizni”.

A workshopokat Lőcsei Luca tartotta, szerinte a cél az volt, hogy az érintettek tudjanak meg alapdolgokat és használható módszereket is a neurodivergenciáról és kapcsolódhassanak hozzájuk hasonlókhöz. „Itt nem kellett titkolózni a többiek előtt, sok hasonló tapasztalat és élmény került elő, tanultunk is egymástól. Azt, hogy mindannyian ugyanannyira értékes emberek vagyunk, egy ilyen közösségben tudod igazán megélni” – teszi hozzá Luca.

A 36 éves Balázs az IT-szektorban dolgozik, nyáron volt az esküvője, egy éve jött rá, hogy neurodivergenciában érintett, diagnózisa nincs. „Érdekes tapasztalat volt és nagy



bizonytalanságot okozott, amikor rájöttem a sok furcsaságom okára. Gyerekként minden tárgyból versenyezni jártam, kitűnő voltam, de az egyetem után azt éreztem: csak olyan környezetben működöm jól, ahol kötöttek a keretek. Ahol nagyobb a szabadság, a nyílt végű helyzetekben, kapcsolatokban, nehezebben boldogulok, hamar elfáradok a sok ingertől, nem tudok figyelni. Itt megismertem megoldásokat, és az állapotom kézzel fogható, megmagyarázható lett mióta a Kisvilágba járok”.

„A neurodivergencia nem betegség. Mindenkinél másként az idegrendszere, ahogy az arcformánk, úgy az idegrendszerünk is különböző. Érezhető, hogy a neurodiverzitás már

Együtt könnyebb

Támogató, önismereti csoport eltérő idegrendszeri fejlődésű gyerekek szüleinek (apáknak és anyáknak egyaránt)

Mert a mindennapok sokszor kihívást jelentenek – és jó, ha van, ahol minderről lehet beszélni.

A csoportban lehetőség lesz:

- Tapasztalatot megosztani más szülőkkel
- Saját érzelmeidről, nehézségeidről beszélni
- Új nézőpontokat, gyakorlati ötleteket kapni
- Egy elfogadó, biztonságos légkörben feltöltődni

Neked szól, ha...

- gyermeked eltérő idegrendszeri fejlődésű (autista, ADHD-s vagy más módon eltérő fejlődésű)
- szeretnél jobban érteni önmagad és a saját reakcióidat
- kíváncsi vagy más szülők tapasztalataira
- jól esne egy olyan közösség, ahol itélkezés nélkül, őszintén lehet beszélgetni
- időt adnál magadnak is – nem csak a mindennapi teendőkre

A csoportról

10 alkalom, kéthetente csütörtökön.

A csoportot páros vezetéssel indítjuk. Az első alkalmat követően a csoport zárta válik.

Az alkalmon használunk asszociációs kártyákat, irodalom- és művészetterápiás elemeket.

Gyermekfelügyelet szükség esetén biztosítani tudunk, legfeljebb 10 gyermek számára.

A csoport térítésmentes.

Várható kezdés: október 15. (csütörtök) 17:00-18:30

Helyszín: Városlődézős Fejlesztőközpont és Játszóház 1074 Budapest, Deb utca 27

Kapcsolat: Abahai Agnes akahai@neurodiverzuman.hu Tel.: 06 30 338 4698 Csűrös László csurolas@neurodiverzuman.hu

Rászoruló családok vacsorája

A vendéglős szíve

Nagy szíve van Sallai Ferencnek, évek óta megvendégeli a környékbelieket, hol a szegény családokat, hol a kisiskolásokat, mikor éppen kit ajánl Szücs Balázs alpolgármester, akivel már tíz éve összedolgoznak. A Rimon Deli&Diner egyébként is arról híres, hogy a séfnél vásárolni lehet, s ha a vendég hazaviszi az alapanyagokat, Sallai úr azt is elmondja, hogyan főzze meg.

Dalia László

Most annak volt itt az ideje, hogy Sallai úr két este rászoruló családoknak főzzön. Azt már az alpolgármestertől tudtam meg, hogy a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ javasolta a családokat, akik fölöttébb jól érezték magukat, tetszett nekik a vendéglátás, s ízlett

a bolognai spagetti. Egy efféle vacsorát egyébként nem engedhetnének meg maguknak, hiszen egy 4-5 gyerekes család éttermi számlája igencsak borsos, s ők most nincsenek abban a helyzetben, hogy azt kifizessék.

Szücs Balázsa kötenyt adott, s az alpolgármester maga tálalta a családoknak a bolognait. A vendéglős közben szalvétát hajtogatott a Szarka gyerekekkel, ezt is meg kell tanulni, ha valamikor ők is jó házigazdák szeretnének lenni. Három fiú, két lány. A legkisebb, Szeréna még csak 5 hónapos. Az apukájuk nem jöhetett velük, Kanadában dolgozik, de a neten ő is bejelentkezett. Három éve költöztek fel Gávevencsellőrről a Király utcába, s jól érzik magukat Erzsébetvárosban. „Anyukám elvesztette a párját, s akkor jöttünk fel és élvezzük a nyüzsgést – meséli Szarka Györgyné. – A fiúk a Kertész utcai iskolába járnak, a lányok a Rózsa utcai Csicsergő óvodába. A nagyfiam már igazolt focistája a BKV Előrének. Én most nem



Sallai Ferenc szalvétát hajtogat a gyerekekkel

dolgozom a kicsi miatt, a férjem meg külföldön talált jó munkát. Valahogy kijövünk a pénzből, de kapunk támogatást a kerülettől is. Most is az ő jóvoltukból lehetünk itt.”

A Csóka család még nehezebb helyzetben van, ahogy Anita meséli. Elvált, s már nem tudta fizetni a 200 ezer forintos albérletet, ezért költöztek be egy éve a Nefelejcs utcai átmeneti otthonba az öt gyerekekkel. Amit takarítóként az Artistaképző Intézetben keres, az édeskevés, egy 20 ezres vendéglői számlát nem is tudna kifizetni. A gyerekek a Damjanich utcai általános iskolába járnak, s jól tanulnak. Olyan



Sallai Tünde és Szücs Balázs alpolgármester

elegánsan jelentek meg az étteremben, hogy senki nem mondaná meg, milyen kevés pénzből élnek. Anita most sem panaszkodik. „Nincs rossz dolgunk a Nefelejcs utcában, persze vannak szabályok, amit be kell tartani. Édesanyám Gyálon lakik, ő tud néha besegíteni. Takarékoskodnunk kell, ha azt akarjuk, hogy a legfontosabb dolgokra teljen.”

A vacsora végén még egy csoportkép is készült, Sallai úr felesége, Tünde is beállt a gyerekek közé. Az elején még ugratta a vendéglős a gyerekeket, hogy csak az kap tortát, aki megeszi a bolognait is, de nem kellett őket kéretni. „A hitemből ered, hogy vendégül lássam a rászorultakat. És úgy is gondolom, hogy Jézus egyik legfontosabb mondanása is erről szól, miszerint: aki megetet egy szegény embert, az engem etetett meg. És akiket vendégül látunk, azok nem engedhetik meg maguknak, hogy egy finoman ételle beüljenek bármelyik vendéglőbe. Ma-napság egyébként sincs olyan jó világ, hogy egy átlagos család egynél többször megengedhesse magának azt a luxust, hogy betérjen egy étterembe. Szücs Balázssal már fél szavakból is értjük egymást, ő szociálisan hihetetlenül érzékeny ember, és miután évek óta együtt dolgozunk, az ő nevében is mondhatom, hogy mi jobban érezzük magunkat, amikor kiszolgáljuk ezeket az embereket, mint ők maguk.”

