

KILÁTÓ Mentálhigiénés Központ

Lelki egészségmegőrzés egyéni és csoportos formában, képzett mentálhigiénés szakemberekkel

A Központ 2014-ben abból a célból jött létre a Kájoni János Ferences Községi Házban, 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.

Örömmel adjuk hírül, hogy 2015. szeptemberétől immár két helyszínen várunk mindenkit szeretettel:

Kájoni János Ferences Ház (1025 Szilfa u. 4.)

Országúti Plébánia (1024 Margit krt. 23.)

Aktuális

2015/2016

Segítő beszélgetés

Szeretettel várjuk mindazokat, akiknek meghallgatásra és odafordulásra 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

szerda 17.00-19.00 Mészéna Beáta meszenabea@gmail.com 06 20 775 33 47 Tematikus segítő beszélgetés azok számára, akik tartósan beteg vagy fogyatékos gyermeket nevelnek.

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

Az ingyenes segítő beszélgetés a Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet és a II. kerületi Önkormányzat támogatásával valósul meg.

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: 4000 Ft/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.

Első alkalom: **2015. november 3.**

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

Jelentkezni és érdeklődni a csoportvezetőknél az alábbi elérhetőségeken lehet: Pigler Anna [an
na@pigler.hu](mailto:anna@pigler.hu)

+36 70 3 245 246 és Guba Imre

guba.imre@gmail.com

+36 20 7708808, mindketten mentálhigiénés szakemberek.

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

Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom

A csoport indulás 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 módszernek 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: 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 óvópedagógus, 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 fösvénységet, 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.

Részvételi díj nincs.

Időpontok:

Szeptember 21. 19.30

KEVÉLYSÉG – a létezés szenvedélye

Október 19. 19.30

FÖSVÉNYSÉG – 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 biblliodráma kiképző szupervizor: nyarypeter4@gmail.com

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

Önismereti csoport

Szeretettel hívunk önismereti pszichodráma csoportunkba, melyben a jelenlegi élethelyzetteddel 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, lelkigondozó, pszichodráma vezető, ferences szerzetes), Rauscher Dóra (tanár, hittanár, mentálhigiénés szakember, pszichodráma vezető, bibliodráma asszisztens, domonkos nővér)

Érdeklődés, jelentkezél: 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.

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