



2019.

## A kecskeméti Család- és KarrierPONT problématérképe

### A kecskeméti Család- és KarrierPONT

A kecskeméti Család- és KarrierPONT egy inspiratív és befogadó közösségi helyként szolgáltatásaival egyrészt a családi élet szereplőit, másrészt a munkáltatókat segíti, de megpróbál közöttük egyfajta híd szerepet is betölteni a család és a munka összeegyeztethetősége érdekében. Az iroda működtetése része annak a projektnek, amelyet az AIPA Nonprofit Közhasznú Kft. és konzorciumi partnere, a Nők a Nemzet Jövőjéért Egyesület sikeresen elnyert az EFOP-1.2.9-17-2017-00019 azonosító számú „Nők a családban és a munkahelyen című standard felhívás keretében meghirdetett pályázat megvalósítása Kecskemét Megyei Jogú Város és a Kecskeméti Járás területén” című programmal.

A nők munkaerő-piaci helyzetének javítását, valamint az aktív korú nők rugalmas, családbarát foglalkoztatásának népszerűsítését célzó átfogó szakmai programra európai uniós támogatást nyert a két szervezet.

A kecskeméti Család KarrierPONT-ban pszichológus és jogász szakember látja el tanácsokkal a Kecskemétről és a járásból érkező nőket.

A munkatársak – a tanácsadáson túl – információt közvetítenek, különféle képzéseket szerveznek, továbbá kiemelten ösztönzik a női vállalkozások megalakulását és elősegítik a nők atipikus foglalkoztatásának népszerűsítését.

A másik kiemelt célcsoport a helyi munkáltatók, akikkel a projekt megvalósítói az igényfelméréseket követően folyamatos párbeszédet tartanak fenn annak érdekében, hogy a munkaadói oldal is megtalálja az atipikus foglalkoztatási formákban a számára vonzó lehetőségeket. A munkáltatói és a munkavállalói érdekek összehangolása elengedhetetlen a család és a munka összeegyeztethetőségéhez.

A párbeszéd kialakításában, az új típusú foglalkoztatási modellek népszerűsítésében kiemelt szerephez jut a harmadik célcsoport, azok a társadalmi csoportok, támogató szolgáltatót nyújtó szolgáltatók és tagjaik, akik a családok szociális és mentális segítségében, a nők elhelyezkedésének támogatásában már régóta tevékenykednek, így jól ismerik a nők és a családok problémáit.

A projekt rövid és hosszú távú hatása, hogy hozzájárul a nők foglalkoztatásának növeléséhez, a munkaerő-hiány mérsékléséhez, a munkaerő-piacon a kereslet-kínálat optimális arányának alakulásához, valamint a megfelelő munkaerő rendelkezésre állásához a munkaerő-piac meghatározó szereplőinek együttműködése révén. Hosszú távú hatás mind a munkaadói, mind a munkavállalói oldalon a szemléletmód pozitív irányú változása.

A mélyinterjúk és egy online kérdőív válaszai révén feltérképezett terület jobb megismerésével számos megoldási javaslat kidolgozására nyílik lehetőség a témában Kecskeméten és a Kecskeméti járás egyes településein.

A problématerkép összeállításának alapjául Kecskemét Helyi Esélyegyenlőségi Programja (2018-2023), valamint a településen élőkkel készült mélyinterjúk szolgáltak. A beszélgetések alanyai közé orvosokat, védőnőket, lelkeszt és kórházi szakembert választottunk.

Az interjúk gépelt változatait és a rögzített hanganyagokat a kecskeméti Család- és KarrierPONT archívumában tároljuk.

### **Kecskemét demográfiai jellemzői**

Kecskemét lakosainak száma 2012 óta meghaladja a 110 ezer főt, bár 2014 óta kismértékű csökkenés figyelhető meg.

A város összterülete 321 négyzetkilométer, melyből a belterület 32 négyzetkilométer, míg a külterület 257 négyzetkilométer. A település szerkezetét tekintve találhatóak a nagyvárost jellemző lakótelepek, bevásárló központok, áruházláncok, ugyanakkor vannak kertvárosi részek és csatolt településrészek is. A város sajátossága a rendkívül nagy területű és helyenként sűrűn beépített külterület is.

A megyei jogú város egy előregedő társadalom képét mutatja, amelyben a 65 év feletti korosztályok száma nagyobb mértékben növekszik, mint a 14 év alattiaké, ennek következtében a város öregedési indexe is kedvezőtlen, fokozatosan emelkedő tendenciát mutat.

### **Foglalkoztatottság, munkaerő-piaci integráció**

2011 óta csökken a nyilvántartott álláskeresők száma, ez a csökkenés a 2015-től kezdődő időszakban kifejezetten jelentős mértékű volt. A nyilvántartott álláskeresők számának csökkenésében fontos szerepet játszanak az utóbbi évek jelentős kecskeméti munkahelyteremtő beruházásai. A mélyszegénységben élők képzettség, munkaerő-piaci tapasztalat és társadalmi szocializáció tekintetében jellemzően hátrányt szenvednek a népesség többi rétegéhez képest, számukra jellemzően elsősorban a közfoglalkoztatás kínálhatott munkalehetőséget.

A munkaerő-piaci szempontból leginkább veszélyeztetett korcsoportok közé tartoznak a fiatal felnőttek, illetve az 51-60 éves kor közötti, nyugdíj előtt álló emberek. Ők teszik ki a nyilvántartott álláskeresők közel egyharmadát, illetve a 60 év feletti az egyetlen korcsoport, amelyben nőtt a nyilvántartott álláskeresők száma 2016-hoz képest.

A nyilvántartott munkanélküli nők nagyobb hányadban válnak tartósan munkanélkülivé, mint a férfiak, tehát a nők munkaerő-piacra való visszakerülésének esélye rosszabb a férfiakénál.

A munkanélkülivé válás egyik legfontosabb oka a megfelelő képzettség, végzettség hiánya, hiszen a modern munkaerő-piacon már az alacsonyabb társadalmi presztízű munkahelyek megszerzése is egyre magasabb iskolai végzettséget, képzettséget igényel.

### **Szegregációs folyamatok**

A településkörnyezeti viszonyok miatt Kecskemét városában a szegregációs jelenségek országos viszonylatban és összességükben is közepesen enyhének tekinthetők. Ugyanakkor Kecskeméten is kialakultak azok a lakóövezetek, amelyek egymástól igen eltérő életszínvonalbeli, lakókörnyezeti és szolgáltatási szintet nyújtanak.

A szegregáció jelensége jórészt a múltban kezdődött, a szegregátumok a város különböző részeinek eltérő fejlődéséből, egyes területek elhanyagolásából, a közszolgáltatások kiépítésének elmaradásából (Műkertváros, Halasi úti lakótelep, Szeleifalu), vagy a népesség elöregedéséből (Belváros északkeleti része) alakultak ki. Ugyanakkor olyan új területi folyamatokat is megfigyelhetünk, mint például a legrosszabb helyzetben lévő társadalmi csoportok olcsó és leromlott tanyákra történő kiköltözése (Szarkás).

A 2008-as válságtól kezdődően a jövedelmek közötti különbségek megnövekedtek, és ez tovább mélyítette a már korábban is meglévő társadalmi rétegek közötti szakadékot. Ezt a folyamatot egyes szakmacsoportok tekintetében ugyan enyhítették a közelmúlt komoly ipari beruházásai, de a lerobbant szegregátumok lakóinak életében ezek sem hoztak gyökeres változást.

### **Egészségügyi és szociális ellátásokhoz való hozzáférés**

Az egészségügyi alapszolgáltatásokhoz és szakellátásokhoz való hozzáférés tekintetében általánosságban az mondható el, hogy Kecskemét Megyei Jogú Város egészségügyi alapellátása

mindenben megfelel a kor követelményeinek, kapacitását pedig úgy méretezték, hogy nemcsak a város, de a környező térség lakosságának igényeit is ki tudja szolgálni.

Az egészségügyi szolgáltatások és szakrendelések mintegy 250 ezer ember magas szintű ellátását biztosítják a térségben.

A szociális alapszolgáltatásokat és szakosított ellátásokat Kecskeméten a 2007. július 1-jétől integrált intézményként működő Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága (a továbbiakban: ESZII), valamint a 2010. április 1-jétől működő Ószirozsa Időskorúak Gondozóháza biztosítja.

Az ESZII által nyújtott alapszolgáltatások az étkeztetés, a házi segítségnyújtás, a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, a családsegítés, a támogató szolgálat, az idősek nappali ellátása és az értelmi fogyatékosok nappali ellátása.

Együttműködési megállapodás alapján, éves önkormányzati támogatás mellett az önkormányzati feladatellátásban nyújt segítséget a HUMÁN-REHAB Közhasznú Egyesület, amely 40 férőhelyen biztosítja a fogyatékosággal élő személyek nappali ellátását.

Az önkormányzat 2015. január 1-jétől kezdődően kötött ellátási szerződést a Római Katolikus Főplébániával, amely a RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat keretében működő szenvedélybetegek és pszichiátriai betegek nappali és közösségi ellátását, valamint a szenvedélybetegek alacsonyküszöbű ellátását biztosítja.

A népkonyhai étkeztetést 100 főre ellátási szerződés keretében 2004. január 1-je óta a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület biztosítja Kecskeméten. A hajléktalan személyek részére biztosítandó alapszolgáltatások közül az utcai szociális munkát, valamint a nappali melegedő ellátást ugyancsak ellátási szerződéssel, 2011. június 1-jétől szintén a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület biztosítja.

## A nők helyzete

Magyarországon még húsz évvel ezelőtt is jóval több férfinak volt diplomája, mint nőnek, ez a trend az elmúlt évtizedben megfordult: a 2011-es népszámlálási adatok szerint közel 200 ezerrel több nő végzett egyetemet, mint férfi. A 2013-as adatok szerint is a nők 35,5 százaléka, míg a férfiak 24,7 százaléka rendelkezett diplomával.

A 2015-ös adatok alapján a felsőfokú alap- és mesterképzésben résztvevő hallgatók között a nők jelentős többségben vannak a tanárképzés és oktatástudomány (79%), az egészségügy, szociális gondoskodás (67%), a humántudományok (65%), a társadalomtudományok (64%) és a művészetek (62%), területén. Némi fölény tapasztalható a szolgáltatások (58%) a gazdaság és irányítás (55%), valamint a jogi képzések (59%) terén, ugyanakkor majdnem kiegyenlített a nők és férfiak aránya a természet-tudományos (49%) képzésekben. A statisztika azt mutatja továbbá, hogy akadnak bizonyos területek, amelyekben a férfiak számbeli fölényben vannak. Ilyenek egyebek mellett az informatika, a műszaki tudományok, a mezőgazdaság és az állategészségügy.

Hazánkban egy 2013-as - közel ötszáz cégre kiterjedő - kutatás szerint a foglalkoztatott munkavállalók 42 százaléka nő, míg ha a felsővezetőket nézzük, ez az arány egészen alacsony, alig 18,3 százalék. A 2015-ös hasonló felmérés is az előző kutatás eredményét erősíti, mikor is az összes munkavállaló közel fele volt nő, míg a női vezetők 19,1 százalékot tettek ki.

Magyarországon jelenleg a nők a foglalkoztatási struktúrában elfoglalt pozíciójukat tekintve átlagos helyzetben vannak, a fizetésbeli különbségek még megfigyelhetők a nemek között, ám a nők keresete lassan megközelíti a férfiakét. A felmérésből az is kiderült, hogy hiába dolgoznak azonos munkakörben, a nők átlagosan a férfiak bérének csupán 94,4 százalékát keresik, és jóval kisebb bónuszra is számíthatnak.

Bizonyos foglalkozásokban a nők vannak többségben, azonban e munkakörök jelentős része a kereseti piramis alján helyezkedik el és kedvezőtlen feltételeket kínál a munkavállalóinak. Főleg a szolgáltató iparban, az oktatásban, hivatalokban vannak a nők felülreprezentálva. Bár a minisztériumokban és a bank-szektorban is magas a nők aránya, de mint beosztottak vannak nagyobb arányban, vezető pozíciókban itt is a férfiak vannak többségben.

Kecskeméten 2017-ben a munkanélküliségi ráta az országos tendenciához hasonlóan alacsony, mindössze 4 százalék volt. Megfigyelhető, hogy az utóbbi években a munkanélküliségi szint csökkent, a foglalkoztatottság tekintetében viszont továbbra is kedvezőtlenebb a nők helyzete, hiszen a nyilvántartott álláskeresők között 2013 óta folyamatosan magasabb a nők száma.

Általános, nemtől független tendencia, hogy az alacsony iskolai végzettség csökkenti a munkaerő-piaci részvétel esélyeit. A nyolc általánossal, illetve annál alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező nők esélyei a munkakeresésre rendkívül rosszak, a képzésekhez, átképzésekhez való viszonyuk sem megfelelő.

A nők munkaerő-piaci jelenlétének legfontosabb meghatározója a nevelt gyermekek száma (ez az összefüggés az EU tagállamok közül Magyarországon a legerősebb). A nők elhelyezkedésének esélyeit csökkentő tényezők a gyermekvállalási szándék, a már megszületett gyermek (mivel betegség esetén a nő kiesik a munkából, illetve nem tud túlórázni, mert menni kell a gyermekéért), és az utóbbi években problémaként jelentkezik az életkor, mivel a 45-50 év feletti nők már egyre nehezebben tudnak elhelyezkedni, illetve munkát váltani.

A nők egyenlő esélyeinek megteremtése a bérezés terén világszerte még sokáig megoldatlan kérdés marad, pedig a nők esélyegyenlőségének sarkalatos kérdése „az egyenlő munkáért egyenlő bér” elvének érvényesülése.

A gyakorlati megvalósulás ma sem problémamentes, annak ellenére, hogy az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról szóló 2003. évi CXXV törvény, és a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény is biztosítja a megvalósítás jogi alapjait.

## **A munkaerő-piaci és családi feladatok összeegyeztethetőségét segítő szolgáltatások**

A 21. századi nő számára a munka és a családi élet összeegyeztethetősége okozza a legnagyobb problémát. Ennek megoldását segítené a részmunkaidő, a rugalmas munkaidő elterjedése, az otthoni távmunka lehetőségének támogatása, a családbarát munkahelyek létrehozása, a családtámogatási rendszer átgondolása, vagy az, hogy a férfiak kevesebbet dolgozzanak, és nagyobb szerepet vállaljanak a háztartásban és a gyermekek nevelésében.

A munka és a magánélet összeegyeztethetőségét segítő, egyik leggyakrabban alkalmazott lehetőség a munkavállalók részmunkaidőben történő foglalkoztatása. 2016-ban a 15-74 éves foglalkoztatottak mindössze 5,2 százaléka dolgozott részmunkaidőben, és arányuk az elmúlt években csökkenő tendenciájú. A nők 7,3 százaléka, míg a férfiaknak csupán 3,5 százaléka dolgozott részmunkaidőben. Az így foglalkoztatottak közül a nők 17,8 százaléka esetében a gyermek vagy más hozzátartozó, esetleg egyéb családi kööttség volt a részmunkaidős foglalkoztatás oka. Bár a nők nagy része szívesen venné, ha részmunkaidőben dolgozhatna, nem szabad elfelejteni, hogy Magyarországon a kétkeresős családmodell a jellemző, és így „másfél kereső” csak kevés családban elég arra, hogy a megszokott életnívóhoz szükséges jövedelmet előteremtse. Gyakran a részmunkaidőben elérhető kereset – különösen az alacsonyabb iskolai végzettséggel kevésbé kvalifikált munkát ellátó nők számára – a munkába járással kapcsolatos többletköltségek, illetve az otthoni munkával elérhető megtakarítások együttes összegét sem éri el.



Helyi szinten is fontos a családbarát munkahelyek megteremtése, 2017 decemberében Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata és a Bács-Kiskun Megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Ház szervezett workshopot, amelynek a családbarát gondolkodásmód volt az elsődleges témája. Mint elhangzott: a gyermekvállalás szempontjából meghatározó szerepet játszik egy családbarát munkahely, valamint a munka-magánélet egyensúlya.

A nemek közötti társadalmi egyenlőtlenségek egyik markáns megnyilvánulása az időfelhasználásban, a munkaidő-szabadidő felosztásában figyelhető meg. Magyarországon a házimunka fogalma szinte egyértelműen a női munka fogalmával azonos. A házimunka aránytalan felosztása nem csupán azon családokra jellemző, ahol a férfi a családfenntartó, hanem azokban is, amelyekben mind a férj, mind a feleség teljes munkaidőben dolgozik, illetve még azon családokban is, ahol a nő a családfenntartó. A gazdaságilag aktív nők hetente átlagosan 40-45 órát dolgoznak, és emellett átlagosan háromszor annyi időt fordítanak házimunkára, mint a férfiak.

A tradicionális háziasszonyi feladatoknak való megfelelés egyébként valamennyi dolgozó nőtől elvárt a magyar társadalomban, ezt a mentalitást támasztják alá azok a felmérések, melyek alapján a magyar nők 70 százaléka szerint is női feladat a háztartással és családdal kapcsolatos teendők ellátása. Az Európai Unió átlagban ez az arány a nőknél 50 százalék, tehát a tagállamokban élő nők fele véli női feladatkörnek a háztartás vezetését, illetve a családdal kapcsolatos teendők ellátását.

A nők a házasságkötéstől és az első gyermek születésétől kezdve egyre több időt fordítanak házimunkára. A gyermekvállalás aránytalan túlterheltséggel jár számukra, ami krónikus stressz állapotot és folyamatos fizikai túlterheltséget jelent. Tehát kijelenthető, hogy a magyar nők rendkívül túlterheltek, kevés idejük marad saját magukra, a feltöltődésre, kikapcsolódásra, így összességében az életminőségük rosszabb az európai átlaghoz képest, különösen igaz ez a 45 év alatti, gyermeket nevelő nőkre.

## Családtervezés, anya- és gyermekgondozás területe

A családtervezés, anya- és gyermekgondozás területén a védőnő szerepe kiemelkedő jelentőségű, mivel a családtervezéssel kapcsolatos tanácsadás, az anyaságra való felkészülés segítése, a várandós anyák gondozása, a gyermekágyas időszakban történő tanácsadás és a 0-6 éves korú gyermekek gondozásában történő segítségnyújtás is a feladatai közé tartozik. A családgondozás keretében kiszűri az egészségi, mentális és környezeti veszélyeztetettséget, valamint segíti a harmonikus, szerető családi környezet kialakítását. Kiemelt jelentőségű a várandós anyák gondozásba vétele, amelyre a szakorvosi vizsgálatot követően történik meg. Fokozott gondozásban részesülnek azok a nők, akiknek egészségügyi állapotában vagy környezetében veszélyeztetettségi tényezők szerepelnek. Ez utóbbi lehet lakás vagy anyagi helyzet, családi körülmények.

Következtetések: a problémák beazonosítása, fejlesztési lehetőségek meghatározása:

| <b>Beazonosított probléma</b>           | <b>Javasolt fejlesztési lehetőség</b>  |
|---|--|
| munka és magánélet egyensúlyának hiánya | a nők munkaerő-piaci integrációjának elősegítése, alternatív és atipikus foglalkoztatási formák támogatása |

## A Kecskeméten élők szociális helyzete, mentálhigiénés állapota

A kecskeméti Család- és KarrierPONT által kezdeményezett beszélgetésekbe bevont szakemberek szerint e tekintetben Kecskemét viszonylag jól leképezi az országos helyzetet.

Egyesek úgy látják, a társadalmi rétegződés alapján elmondható, hogy a viszonylag vékony, igazán szegény réteg mentális állapota igen rossz. Esetükben komoly intervencióra lenne szükség.

Az igen széles középréteg mentálhigiénés állapota sem tekinthető stabilnak. Rájuk a „kicsavartság, a 8 órából nem tudok megélni” állapot, a túlhajszoltság jellemző. Az ötvenedik életkort betöltők esetében pedig elkezdődik a „szendvics időszak”, amikor a gyermekeik mellett már az idősödő szülőkről is gondoskodniuk kell. Ez sokakat kimerít, annak ellenére, hogy ebbe a tevékenységbe, segítőként a szociális ellátók, a háttérintézmények egyre inkább bekapcsolódnak.

Az elég jelentős, jól szituált réteg, mentálhigiénés állapota szintén megkérdőjelezhető – állítják a szakemberek. Jól leplezett szorongásuk mögött az áll, hogy hiányzik a „sok pénzzel járó megfelelő mentális állapot”. Helyzetüket nem tudják igazán feldolgozni, kezelni.

Mások szerint, minél iskolázottabb valaki, annál jobb a mentális helyzete, és minél kevésbé tanult valaki, annál nehezebb és rosszabb helyzetbe kerülhet. A szorongás az alacsonyabb képzettségűeknél sokkal nagyobb arányú és súlyosabb fokú is, míg a depresszió a magasabb iskolázottságúakra jellemzőbb.

A megkérdezettek véleménye alapján az fogalmazható meg, hogy „az emberek élettervezésében a mai kor olyan élethelyzeti és információs feszültséget teremt”, amelyet képtelenek feloldani és ettől szorongóvá válnak. A depresszió a magasabb iskolázottságúakra jellemzőbb, mivel ennek hátterében egy „konfliktus-megoldási nehézség áll”, amely lehet munkahelyi, családi vagy egyéb élethelyzetből adódó. A konfliktus intenzitása és tartóssága alapján dől el, hogy kinek milyen szinten „fogy el az energiája” ezek megoldása során.

A korosztályi bontás alapján elmondható, hogy manapság a fiatalokon is nagy a teher, az iskolai teljesítmény kényszere. Egyesek szerint az oktatási intézményekben negatív diszkrimináció tapasztalható: „az egyes erősségek további erősítése helyett, a mindig mindenkinek, mindent tudnia kell” helyzetet teremtenek. Megfigyelhető, hogy, akik megfelelő szociális körülmények között nőnek fel, kevesebb mentális problémájuk jelentkezik, mint azoknak, akik azt látják, hogy

szülei folyton küzdenek az anyagi javak, a biztonságos lét megteremtése érdekében. Ezek elmaradása pedig, mint például a nyaralás vagy a divatos, új ruhák és informatikai eszközök hiánya pedig lehangoltságot, depressziót válthat ki már fiatal korban is.

A meghitt emberi kapcsolatok hiányából, illetve a vélt vagy valós sikertelenségből származó szorongást és feszültséget gyakran enyhítik a szenvedélybetegség felé vezető út lépéseivel: egyebek mellett a dohányzással, az alkoholfogyasztással vagy szerhasználattal. A fiatalok esetében mindenképpen fontos megemlíteni a korai szexualitás megjelenését is, amik később párkapcsolati problémákhoz vezethetnek.

A legnehezebb helyzetbe a 35-55 éves korosztály tartozik, akik nagyon sokszor „keresik önmagukat”: nem találják meg számításaikat a munkahelyükön, ezért folyton új utak után kutatnak, miközben a mindennapi megélhetésért, a szinten tartásért küzdenek. Mentális problémáikért leginkább a stressz okolható, amihez sok esetben frusztráltság, kiégés is társul. Ennek a korosztálynak ugyanis már nemcsak a munkahelyen kell helytállnia, hanem a családjukban is: gyermekeik támogatása mellett, szülei is egyre több törődést igényelnek. A kettőt nagyon nehéz összeegyeztetniük.

A náluk idősebb korosztályban a legtöbb problémát az egyedüllét, az elmagányosodás, és az ebből adódó depresszió okozza, amihez idővel egyre inkább szervi eredetű betegségek is társulnak.

A mai felgyorsult világban nehéz dolga van a leendő édesanyáknak. A számos elvárás terhe alatt a gyermeket váró nők már előre azon idegeskednek, hogyan tudnak majd mindent összeegyeztetni a baba megszületését követően, hiszen nem képesek „átrendezni” életüket. A legtöbb mai nő életvitelében nem fér bele az igény szerinti szoptatás, már egészen kicsi korban számos programra viszik a gyermekeiket, és soha nem tudják kipihenni magukat. A fejlesztő lehetőségek persze egyrészt időkitöltők és nagyon hasznosak is, de veszélyük is van - állítják.

A nyugodt családi együttlétek, a tágabb rokoni kapcsolatok ápolásának hiánya mellett, a gyermekek nem tanulnak meg önállóan, egyedül, „csak úgy, nyugodtan lenni”. Az ilyen helyzetek következményeként később, kamaszkorban is folyton menni szeretnének valahova.

A kapcsolatok is megszenvedhetik, ha egy édesanya nem tud elég időt magára és a párjára fordítani. Éppen ezért terjedt el manapság a „minőségi idő” fogalma: az értő, odafigyelés a másokra. A külvilág, a munkahely, a barátok, a család és a saját maguknak való megfelelés terhe gyakran vált ki szerepzavart és frusztrációt a mai nőknél - állítják.

Egyesek a lelki egészséget veszélyeztető szokások között említették a televíziózást is. A napi 4 óra tévézést „tragédiának” nevezték, hiszen felmerül a kérdés, hogy „van-e magas kultúra értéke azoknak a tévéműsoroknak, amelyek semmilyen nyomot nem hagynak az emberekben?”

### **Egészségmagatartással kapcsolatos problémák**

A szakemberekkel folytatott beszélgetések alapján megállapítható, hogy egyre gyakrabban tapasztalható egészségügyi probléma a gyermekek körében a gerincferdülés. A mai fiatalok ugyanis magasabbak, az iskolapadok mérete azonban nem változott az elmúlt 10-20 évben, így a legtöbben görnyedten kényszerülnek ülni a tanítási időben. A helyzetet jelentősen rontja az iskolatáska súlya is. A gerincferdülés a lányoknál a későbbiekben akár a természetes szülés gátja is lehet.

Gyakran észlelnek manapság már egészen fiatal korban valamilyen immunrendszeri problémát, különféle típusú allergiás megbetegedést vagy intoleranciát.

A nem megfelelő táplálkozás gyakran túlsúlyhoz vezet, és egyre több a szemüveges diák is. A látásproblémák egyrészt a nem megfelelő világításból erednek, hiszen a gyermekek egész nap a táblát, illetve füzeteket, jegyzeteiket és könyveiket nézik, ezért nagyon fontos a kellő fény, a szöveg betűmérete, illetve a papír minősége is.

Látásromlást azonban a technikai eszközök túlzott használata is eredményezhet - mondják.

A gyermekkori elhízást egyrészt a túlzott finomított szénhidrát és a liszt, valamint az egyéb adalékanyagok fogyasztása okozhatja. A gyermekeknek ugyanis a legegyszerűbb péksüteményt adni tízóraira vagy uzsonnára, hiszen gyorsan elcsomagolható és nem romlik meg. Nem árt azonban azzal is számolni, hogy az élelmiszerek tartósítószer-tartalma hosszú távon veseproblémát és magas vérnyomást okozhat.

Nagyon fontos lenne a tanórák közötti hosszabb szünet – vélik a beszélgetésbe bevont szakemberek, hiszen a fiatalok tíz perc alatt sem szellemi felfrissülést nem tudnak szerezni, sem mozgásigényüket nem tudják kielégíteni.

A lúdtalp is egyre több embert érintő probléma. Vannak, akik csak enyhe tüneteket tapasztalnak, másoknál azonban mozgásszervi problémákat vagy akár járásképtelenséget is eredményezhet a statikai elváltozás.

A szülők esetében a gyermekkori túlsúly nagyon gyakran felnőttkori elhízássá alakul, amely legtöbbször cukorbetegséggel és magas vérnyomással társul. A helytelen táplálkozás mellett manapság már számolni kell a környezetszennyezés egészségkárosító hatásával is.

Egy tanulmány szerint az emberek fejenként átlagosan 50 ezer műanyagrészecskét esznek meg és hasonló mennyiséget lélegeznek be minden évben. A szakértők ugyanakkor úgy vélik, a palackozott vizek gyakori fogyasztása drámaian megnöveli az elfogyasztott nanorészecskék mennyiségét. Az elmúlt év októberében pedig első alkalommal találtak műanyagot emberi székletmintában is, bizonyítva, hogy az emberek is beviszik a szervezetükbe a műanyagot.

A mozgásszervi betegségek száma is nagyon magas a felnőttek körében, és egyre fiatalabb korban jelentkeznek a daganatos elváltozások, valamint a szív- és érrendszeri problémák is.

Mindezek mellett meg kell jegyezni, hogy ma már vannak egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő kezdeményezések: a menő menza vagy az egészséges iskolabüfé program, egyre gyakoribbak az egészségnapok, a felvilágosító órák és előadások, illetve egyre terjednek az egészséges táplálkozásról és az egészséges életmódról szóló tájékoztató füzetek. A beszélgetésben résztvevők szerint azonban mégis az a legfontosabb, hogy a gyermek mit tapasztal a családjában.

A mindennapos testnevelés bevezetésének hátterében a mozgás megszerettetése áll, hiszen a gyermekkori elhízás égető gond Magyarországon. Már látszik, hogy a rendszeres mozgás javított a gyermekek egészségi állapotán, hiszen állóképességük, a szív és keringési rendszerük állapota egyaránt javult.

Az egészségtudatos életmódra való hajlam már gyermekkorban kialakulhat, amennyiben a gyermek egy olyan közegben nő fel, ahol az egészség, mint érték jelenik meg. A későbbiek során nyilván a gazdasági, illetve társadalmi hatások miatt változhat a hozzáállás, de a szülő lényegesen tudja befolyásolni a gyermeke egészségi állapotát. Ez a ki nem mondott prevenció egy életre meg tudja változtatni a fiatal felnőttek egészséghez való hozzáállását.

A rendszeres, minőségi táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a kielégítő alvás, a stressz minimalizálása és az „énidő” megteremtése adja ennek a szemléletnek a vázát, amelyről elmondható, hogy egyik sincs a másik nélkül. Szoros kohéziót alkotnak egymással, hiszen, ha fáradtak vagyunk, akkor sportolni sincs kedvünk, illetve, ha aggódunk valamin, akkor nehezebben tudunk enni és aludni is.

Rohanó világunkban egyre nehezebb megteremteni ezt az egyensúlyt. A gyermekek egészséggel kapcsolatos ismeretei hiányosak, a szülők fáradtak, a pedagógusok leterheltek, de az egészségre való igény ott van mindenki benn.

Ennek az egyik hatékony eszköze a sport. Mozgással ugyanis nemcsak a testünket tudjuk karban tartani, hanem a lelkünket is. Sport hatására a szervezetben endorfin szabadul fel, így boldogabbnak, felszabadultabbnak érezhetjük magunkat. A testmozgást már kiskortól kezdve tudatosan kell felépíteni, hiszen rengeteg előnyünk származik abból, ha sűrűn mozgunk. Fizikai aktivitásnak számít, minden olyan tevékenység, mely során valamilyen mozgást végzünk. Ez lehet akár kutyasétáltatás vagy kertészkedés, de a takarítást is ide soroljuk.

Az egészségmagatartás alkotóelemei között a fizikai aktivitás, a tudatos táplálkozás, a személyi higiéné, a rendszeres önellenőrzés, a pihenés higiénája, a kiegyensúlyozott lelki élet, a szerrel való visszaélések elkerülése mellett fontos szerepe van a szűrővizsgálatoknak is. Mint elhangzott „a magyar társadalom azonban annyira be van táblázva”, hogy erre nem fordít időt. Holott a 21. században már nem a különféle fertőzések jelentik a legnagyobb egészségügyi problémát, hanem az egyre több embert érintő krónikus megbetegedések.

## **Erősségek és gyengeségek**

A beszélgetések során arra is kíváncsiak voltunk, interjúalanyaink milyen programokat, intézményeket és szolgáltatásokat hiányolnak vagy éppen értékelnek a legnagyobbra a település lakosságának lelki egészsége, illetve szociális helyzetére gyakorolt hatása szempontjából.

Egyes vélemények szerint vitathatatlan szerepe van az egyháznak és az iskolarendszernek, akár csak a Hírös Agóra Kulturális és Ifjúsági Központnak a maga kulturális programjaival, illetve az egészségügyi és szociális alapellátásnak.

Az alkoholizmus elleni küzdelem fontos bástyájaként nevezték meg a RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálatot és a Kecskeméti Kékkereszt Csoportot, de nélkülözhetetlenek tartják a lelkisegély- és a jelzőrendszer szolgálatot is.



Magyarországon 1970 óta működik lelkisegély-telefonszolgálat. Az elmúlt évtizedek azt bizonyítják, fontos, hogy a válsághelyzetben lévők el tudják mondani problémáikat, beszélhessenek érzéseikről. A betelefonálók jó része az idősebb korosztályhoz tartozik, és sokuknak egészségügyi problémái vannak, magányosan élik mindennapjaikat.

Kecskeméten jelzőrendszert az, az egyedül élő 65 év feletti idős ember igényelhet, aki még képes az önálló életvitelre, de a külvilággal való folyamatos kapcsolattartása nem megoldott. A szolgálat 24 órás ügyeleti rendszerben működik.

Mások a fiatalok és a családok támogatását célzó szolgáltatásokat, intézményeket emelték ki, mint a Koramentorházat, a családvédelmi szolgálatot, a HELPI Ifjúsági Fejlesztő Műhelyt vagy az Együtt a Kecskeméti Családokért Közhasznú Alapítványt. Az E-KECSAP-ot néhány lelkes önkéntes hívta életre, túlnyomóan kecskeméti védőnők. Igyekvő, ám segítségre szoruló, gyermekes családokat segítenek.

Fontos lépésnek nevezték az ingyenes, beutalási rendszer nélkül elérhető, új szolgáltatásokat nyújtó Egészségfejlesztési Iroda (EFI) létrejöttét is.

Magyarországon teljesen újszerű kezdeményezés a Kecskeméten megalakult praxisközösség, amelynek lényege a csatlakozó orvosok szakmai együttműködésében, koordinációjában rejlik. Munkájukat gyógytornász, dietetikus és mentálhigiénés szakemberek, valamint védőnők segítik.

A cél, hogy a hagyományos rendelési időn kívül komoly egészségmegőrzési, prevenciós szolgáltatást nyújtsanak a pácienseknek, javuljon a praxisok népegészségügyi jellegű tevékenysége, a lakosság egészségtudatos magatartása, és hogy biztosítsák az egyenlő hozzáférést a közel azonos színvonalú ellátáshoz.

Egyesek fontosnak érzik az egyes világnapok megünneplését is, így felhívva a figyelmet egy-egy fontos témára, mint például a szoptatás, a betegek, az epilepszia, a Down-kór, a TBC elleni küzdelem, az autizmus, az egészség, a vakvezető kutyák, az

esélyegyenlőség, az eltűnt gyermekek, a véradók és a kézmosás világnapja, a család, az ápolók és a fehér bot nemzetközi napja, az anyák és apák napja vagy éppen a gyereknapi.

Égetőnek érzik viszont a felnőtt autisták helyzetének megoldását és az idősgondozás rendszerének újragondolását. Egyes vélemények szerint ugyanis, hiányoznak a 24 órás ellátást biztosító intézmények. Mint megfogalmazták a később szülő nők esetében mindenképpen számolni kell azzal, hogy a gyermekeikről való gondoskodással egyidőben szüleik gondozását is el kell látniuk majd.

Van, akik „szegényesnek” érzik a mentálhigiénés támogatást, nehézkesnek a gyógytornához való hozzájutás lehetőségét, és megjegyezték a szakemberhiánnyal küzdő pedagógiai szakszolgálatot, illetve a kevés ingyenes pszichológiai és jogi segítségnyújtást. Hiányolják a munkaerő-piacra történő sikeres visszakerülést segítő szolgáltatásokat is, mint például az önismereti vagy éppen önéletrajzíró tréningeket.

Megint mások úgy vélik az idősödő emberek számára nincs elég lehetőség, pedig egy kertészetben vagy akár egy rongyszőnyeget szövő műhelyben végzett tevékenység során még sokáig hasznosnak érezhetnék magukat, főleg, ha az elvégzett tevékenységük eredményének, produktumának értékesítési lehetőségeit is megteremtenék. Hasznosnak vélnék az ingyenesen elérhető Szupernagyi-szolgálatot és fontosnak érzik a generációk együttműködési lehetőségeinek megteremtését is.

Egy, a Coaching Team által néhány éve elvégzett nagymintás hazai online felmérés egyik kiinduló hipotézise volt, hogy a korkülönbség befolyásolja az együttműködést, a fiatalabb és az idősebb generáció számára egyaránt nehézséget jelenthet a közös munka.

A kutatás során öt generáció képviselőit elemezték, a veteránok (1925-44 közt születettek), a Baby Boomer (1945-64), X generáció (1965-1981), az Y generáció (1982-1994), valamint a

legfiatalabb, a munkahelyekre még csak lassanként bekerülő, vagy az iskolapadokat koptató Z generációt (1995-2010).

A beérkezett válaszok mintegy negyede utalt arra, hogy valamely másik generációval kifejezetten nehézkesnek érzik a közös munkát. Az eredményeket nézve leginkább a mostani harminc-negyvenesekkel könnyű együtt dolgozni. A két véglet, a lassan a munka világába betörő fiatal, illetve a legidősebb, leginkább nyugdíjasként visszajáró, „veterán” generáció tagjai jelenthetik a legnagyobb kihívást a munkahelyi környezetben. Érdekesség, hogy a harminc alattiak sokkal nehezebben birkóznak meg egy ötven feletti kollégával való együttműködési helyzettel, míg az idősebbek számára kisebb problémát jelent, hogy – legalábbis szerintük – jól szót értsenek a fiatalabb kollégákkal.

A mélyinterjúk alanyai közül egyesek úgy érzik, nem elegendő a hospice szolgálatot ellátó szakember sem Kecskeméten. A legismertebb szervezet az Ölelő Kéz Ápolási és Hospice Alapítvány már több mint 20 éve végzi tevékenységét.

A hospice ellátást olyan daganatos betegségben szenvedők vehetik igénybe, akik aktív onkológiai kezelésben már nem részesülnek, és kórház helyett szeretnének otthonukban maradni. A családorvossal szorosan együttműködve speciálisan képzett szakemberek és hospice önkéntesek a betegek otthonában szakszerű ápolást, a fájdalom és egyéb kínzó tünetek enyhítését, lelki támogatást nyújtanak azért, hogy a család az utolsó percekig együtt lehessen.

Elhangzottak olyan vélemények is, hogy bizonyos ellátások esetében hozzáférési problémaként jelentkezik az információhiány és a szinte mindenhol előforduló hosszú várakozási idő. Ez utóbbi egyrészt a munkaerő-hiányból adódhat, másrészt viszont abból, hogy egyes szolgáltatásokat egyre többen szeretnének igénybe venni.

Mások azonban úgy vélik, nem a szakemberek száma kevés, hanem a szervezés nem megfelelő, és hiányzik a „szociális monitoring rendszer”. A szükséglet felmérését követően hatékonyabban és célzottabban lehetne megtervezni az igények kielégítését – tartják.

## Az apák változó szerepe

Átalakulóban van az apaság természete, mivel az utóbbi évtizedekben jelentősen megváltozott az apaságról, az apai szerepekről kialakult vélemény. Míg régen az apa feladata kizárólag a kenyérkereset volt, mára a férfiak egyre nagyobb arányban veszik ki a részüket az otthoni munkából és egyre többen szeretnének aktív részesei lenni gyermekeik nevelésének is.

A mélyinterjúk alanyai úgy vélik napjainkra a „hagyományos családmódel kezd a múlté lenni”, de mivel Magyarország mégiscsak egy keleti ország, így lassabb az átalakulás, de már mindenképpen mutatkoznak a jelei. A hagyományos családból érkező férfiak nehezebben élik meg a változást, hogy a párjuk esetleg komolyabb karriert fut be, így az ő esetükben ez frusztrációval járhat, ami feszültséget, konfliktust okozhat a párkapcsolatban.

Egyesek szerint „a nők elképzelhető, hogy akkor követték el az egyik legnagyobb hibát, amikor kivívták maguknak az egyenjogúságot”, bár ezt nem jelenthetjük ki egyértelműen, hiszen nem tudjuk, mivel járt volna, ha nem így tesznek.

Mások egyenesen „férfiválságról” beszélnek, hiszen eltűnt a férfiideál. Véleményük szerint „nem a maszkulin viselkedés tűnt el, hanem a nők vették át a férfi szerepeket”. Jól megállják a helyüket, univerzálisakká váltak, csak felmerül a kérdés, hogy akkor mi szükség van a férfiakra? – fogalmazták meg, megállapítva, hogy a meddő párkapcsolatok jelentős része erre eredeztethető vissza.

A férfiak önértékelési zavara lelki problémákhoz vezet, aminek kezelése már túlmutat az alapellátás keretein. Egyes vélemények szerint az elmúlt 30-40 év a nők sikertörténete, még akkor is, ha még mindig vannak olyan intézmények, ahol a férfiak többsége dominál. Viszont vannak olyan területek, ahol nagyon hiányzik a férfiminta, ilyen az oktatásügy. Nagyon fontos lenne, hogy felső tagozaton, több férfi tanítson.

Manapság a fiatalok körében a férfiak egyre több szerepet vállalnak a gyermeknevelésből, míg ez régebben kizárólag a nő feladata volt. Ez jó irányba mutat, azonban meg kell hagyni bizonyos szerepeket a férfiaknak is, nem kell mindent felvállalniuk a nőknek, mert a gyermekek identitásának fejlődése szempontjából fontos, hogy lássanak férfi szerepeket is – vallják.

A korszerű családban, ahol az apa több szerepet vállal a gyermeknevelésből, jelentősen megerősödik a család szocializációs tevékenysége, mert a gyermek megkapja azokat az ismereteket, benyomásokat, attitűdöket és szokásokat, amelyek a későbbi társadalmi beilleszkedés alapját képezik. Különösen vonatkozhat ez a fiúgyermekre, akiknek rendkívül nagy szüksége van az apa jelenlétére, a példakép, a tekintélyforrás, a személyiségminta miatt.

### **Változni szolgáltatónak és a szolgáltatást igénybevevőnek**

És végül arra kértük interjúalanyainkat, összegezzék, hogy véleményük szerint milyen területeken kellene változtatni szolgáltatónak és szolgáltatást igénybevevőknek a szociális helyzet, valamint a mentálhigiénés állapot javítása, javulása érdekében.

Néhányuk szerint mindennek az alapja egy nyitottabb, őszinte légkör megteremtése lenne, a közös cél érdekében végzett együttműködés, vagyis egyesek a szupervízióban látják a változást. A csoportfolyamat során ugyanis a résztvevők a szupervízor segítségével olyan „szabad teret” hoznak létre, amelyben saját szakmai, illetve személyes tapasztalataikat tovább mélyíthetik. Eközben egyre nyitottabbá, őszintébbé, magabiztosabbá válnak munkahelyi környezetükben.

Mások a praxisközösségek terjedésében, valamint a prevenció szükségességének belátásában, elfogadásában látják a jövőt.

Úgy vélik, szükség lenne továbbá a családok segítése, támogatása érdekében a problémákat jobban feltáró mentálhigiénés szakemberekre, pszichológusokra, az információáramlás és -átadás megteremtésére, a gyermek-felügyeleti lehetőségek szélesebb körű megszervezésére, háztartásvezetési tanácsadásra, kommunikációs, stresszt kezelő, kiégés elleni vagy éppen kamasz gyermeket nevelő szülők csoport-foglalkozására – mondják.

Lenne igény a fiataloknak szervezett életvezetési és önismereti tréningekre, arra, hogy akár már az oktatási intézmények falai között olyan mentális támogatást kapjanak, amely beépülhet a mindennapjaik gyakorlatába.

Egyesek szerint „a több egészséges életév megélése” több odafigyelést, tájékozódást, a szakemberek tanácsainak elfogadását igényli. Időt kell teremteni a pihenésre, regenerálódásra, a családdal együtt töltött minőségi időre. Mindezek érdekében az alapellátás szolgáltatási idejét ki kellene tolni, hogy az emberek számára munkaidőn túl is elérhetőek legyenek – vallják.