

DR. HEGEDŰS KATALIN

Összefoglaló „A méltóság napjai” programsorozatról

A Méltóságért Alapítvány 2025. május 15. és 19. között rendezte meg „A méltóság napjai” programot azzal a céllal, hogy a halál, haldoklás, gyász témáját emberközeli módon mutassa be az érdeklődő közönségnek, formálja a szemléletet és bontogassa a tabukat. A BBBKultPont és a háttérben az „Amikor véget ér” - *Az elmúlás méltósága* című rajzpályázat válogatott alkotásainak kiállítása ehhez méltó helyszínt biztosított számunkra.

Szerettük volna minél több módszer alkalmazásával közelebb vinni a témákat a közönséghez. Szívesen dobunk az „unalmas” előadásokat és helyette az interaktivitást, a vitákat, beszélgetéseket helyeztük előtérbe öt napon keresztül, az esti órákban. A rajzkiállítás megnyitóját követően a *Körforgást ölelve* című alkotó workshopon vehettek részt a jelenlévők. A tárgyak és növények új életének ábrázolása, megmintázása azt tükrözte, hogy semmi sem múlik el, csak átalakul.

A következő napon került sor a rákról és lélekről szóló beszélgetésre, ahol a szakértők mellett a daganatos betegséget átélők is megszólaltak: elmesélték megrázó tapasztalataikat, de ugyanakkor reményt is nyújtottak. A sokak számára még ismeretlen *Halál Kávéház* bemutató keretében a csend, az elhallgatás és ezzel kapcsolatban a gyermekek gyásza volt a hívószó, amit a közönség választott ki. Az életvégi tervezés és a méltóságterápia alkalmazási lehetőségeinek részletezése során a „földrevaló fehér lapok” hamar megteltek és akár reggelig vitatkozhattunk volna, akkora volt az érdeklődés. Az utolsó napon a „Kérdések és válaszok a hospice-ról” című könyv, valamint a gyönyörűen illusztrált „Árnyak kertje” szöveggyűjtemény bemutatója sok információval gazdagította a jelenlévőket.

A fő témák mellett mindig volt valami egyéb program, amely elsősorban az érzelmi bevonódást segítette, illetve feloldotta a bennünk lévő feszültséget is. A kiállítás megnyitóján a fuvolaszó és a workshop, a rákról és lélekről téma utáni spirituális tánc, a könyvbemutató mellett a Tízórai zenekar csodás zenéje az *Árnyak kertje* gyászfeldolgozó verseire mindannyiunk szívét-lelkét megmelengette.

Sokan arra gondolnak, hogy ezek a témák taszítóak, jobb inkább elkerülni. Ugyanakkor a jelenlévők mind úgy mentek el a programok után, hogy gazdagodtak és megnyugvást éreztek.

Néhány idézet a vendégkönyvből:

„Köszönöm szépen, megtisztelő ennyi alkotó, érző, gondolkodó lélekkel együtt megjelenni. A nehézség is múlik a szívemben.”

„Ez a két nap, amit veletek tudtam tölteni, maga sokat tudott nekem adni mind a kiskori, mind a közelmúltbeli befejezetlen gyászfolyamataim terhének feloldásában.”

Óriási köszönet illeti a beszélgetések vezetőit: Dr. Borbényi Erika onkológust, Dr. Juhász Tímea Zóra tapasztalati szakértőt, Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiátert, Szimon Petra pszichológust, Dr. Nemes László filozófust, Dr. Busa Csilla szociológust, Csikós Dóra mentálhigiénés szakembert, Sipőcz Diána mentálhigiénés lelkipogozót, Bokorovics Tímea mentálhigiénés szakembert.

Köszönet a workshopot vezető Udvarnoki Tündének, Kricsméri Anna Blanka fuvolaművésznek, a spirituális táncot tanító Kerényi Ágnesnek, a Tízórai zenekar tagjainak: Jászai Andreának, Németh Zsoltnak, Marton Tamásnak, Tóth Viktornak és Nagy Sándornak.

Köszönet a Jelenkor Kiadónak, a Cser Kiadónak és a Móra Edu Kiadónak az ajándékkönyvekért, a Tündérfürt manufaktúrának a könyvjelzőkért. A Messzelátó Egyesületnek hála, hogy a *Compot indoor ceramic composterben* a körforgás részévé tehattük a gondolatainkat.

Végül, de nem utolsó sorban köszönet a Méltóságért Alapítványnak és lelkes csapatának, amely az életvégi méltóság megőrzését segíti elő immár két éve szakmai ismeretterjesztéssel, képzésekkel és szemléletformálással, mint ahogy ezzel a nagyszerű programmal is. Az öt nap alatt A méltóság napjain csaknem 200-an vettek részt.

Dr. Hegedűs Katalin

a Méltóságért Alapítvány kuratóriumának elnöke

hegedus.katalin@semmelweis.hu