



HIFA-RO ***INFO***

2025./XXIII./IV./88

**A HIFA-România Segítség
Mindenkinek Egyesület
negyedévi ingyenes lapja**

**Revista trimestrială gratuită
a Asociației HIFA-România
Ajutor pentru Toți**



**Jubileumi év
Isten tenyerén**

**Anul iubiliar în
palma lui Dumnezeu**

Támogatóink

- jogi személyek -

BETHLEN GÁBOR ALAP, FUNDAȚIA COMMUNITAS, ORTOPROFIL, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREȘ, MUNICIPIUL TG. MUREȘ, MASTER DRUCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, FERMA OPREA-AVI COM, NETSOFT SRL, FOTO SMILEY, THEREZIA, TORDAI IMPEX SRL, SALASTAR, SC LION VICTORIA SRL, SC KERNEL VENTURES SRL, PATHFINDER SRL, LATERAL, AN FEED, PSS, REEA



MUNICIPIUL
TÂRGU-MUREȘ



OrtoProfil



POWER SUPPLY SYSTEMS UPS



salastar



ZIMEX



Darina
HOTELS & STORES

MasterDruck
DESIGN & PRINT

KERNEL VENTURES



Köszönjük mindenki más támogatását!
Segíts, hogy segíthessünk!

Mulțumim pentru sprijinul altora!
Ajută ca să putem ajuta!

Köszönjük, hogy
adója 3,5%-val támogatja
munkánkat. Számítunk Önre
a jövőben is!

3,5%

Asociația HIFA-România
Cod de identificare fiscală: 13226582
Cod IBAN: RO30RNCB0188034979810001

Vă mulțumim că ne
sprijiniți cu 3,5% din impozit.
Contăm și în viitor pe
Dumneavoastră!

HIFA-RO INFO

Főszerkesztő	Simon Judit-Gyöngyi	Redactor șef
Főszerkesztő-helyettes	Csata Éva	Redactor-șef adjunct
Tördelő szerkesztő	Nagy Emese-Lilla	Tehnoredactare
Korrektúra	Liliana Moldovan, Réti Ilona	Corectură
Kiadói igazgató	Csata Éva	Dicerctor Editora HIFA-RO
Levelezési cím	HIFA-România RO 540554 Tg. Mureș B-dul Pandurilor 18/1	Adresă de corespondență
Iroda helyszín	Tg. Mureș Pța Trandafirilor 61	Locație birou
Irodai időpont minden hétköznap	10-17	Orarul biroului
Egyéb elérhetőségek	Tel: 0744-959990, 0752062121 E-mail: office@hifa.ro Website: www.hifa.ro	Alte contacte
Bankszámlaszám	RO30RNCB0188034979810001/RON RO03RNCB0188034979810002/EUR RO13RNCB0188034979810016/USD	Cont bancar
A nyomtatásért felelős	Master Druck Tel: 0265-262359	Responsabil pentru imprimare
HIFA-Ro Info = ISSN 2247-6709 ISSN-L = 2247-6709		

Tartalomjegyzék

1. Téglás Rezső: Lelki töltőállomás gondozóknak. Hat hónap a HIFA-Romania mentálhigiénés csoportjaiban
2. Zsigmond Júlia: Teszek magamért – Lelki rendrakás
3. Máté Dalma: A remény nem statisztika
4. Könyvajánló - Blue, csendes-könyv a bánatról
5. Évzáró gondolatok – kollegák, kedvezményezettek
6. Életleckék – Nyikó Anetta

Cuprins

1. Téglás Rezső: Îmbogățire sufletească pentru îngrijitori. Șase luni de activitate în cadrul grupurilor de disciplină mintală HIFA-Romania
2. Zsigmond Júlia: Fac ceva pentru mine – Ordine în interiorul meu
3. Máté Dalma: Speranța nu este statistică
4. Recomandare de carte – „Blue”, o carte tăcută despre tristețe
5. Gânduri de sfârșit de an – colegi, beneficiari
6. Lecții de viață – Nyikó Anetta



Lelki töltőállomás gondozóknak

Hat hónap a HIFA-Romania mentálhigiénés csoportjaiban

Aki nap mint nap másokról gondoskodik, annak is szüksége van néha arra, hogy róla gondoskodjanak. Ez a gondolat indította útjára a HIFA-Romania gondozói számára szervezett havonta megtartott mentálhigiénés csoportfoglalkozásokat, ahol a cél nemcsak a pihenés, hanem a lelki feltöltődés, az önismeret és a közösség erejének megtapasztalása is. Az elmúlt fél évben hat különleges alkalmon találkoztunk, beszélgettünk, tanultunk, nevettünk és – ami talán a legfontosabb – jelen voltunk egymás számára. A program egyben kutatási terepe is a mentálhigiénés mesterképzésnek: minden alkalom után elégedettségi kérdőívet töltünk ki, és amikor valaki először csatlakozik, megfogalmazhatja elvárásait is. A visszajelzések eddig egyöntetűen pozitívak: a résztvevők szerint ezek az órák „jólesnek a léleknek” – igazi lelki töltőállomások a gondozás mindennapjai között. A sorozatot dr. Gyéresi Júlia egyetemi adjunktus előadása indította, aki a légzéstechnikák és a relaxáció világába vezetett be bennünket. A résztvevőkkel együtt nemcsak fizikailag, hanem lelkileg is fellélegeztünk.

Ezután Márton Zólyomi Csaba jogász érkezett, aki közérthetően foglalta össze a sérülteket és gondozóikat érintő jogi újdonságokat. Számos konkrét kérdésre kaptunk választ, és sokan jegyzeteltek is – hiszen a mindennapi élethelyzetekben a jogi tudás gyakran egyfajta biztonságérzetet is jelent.

Az egyik legvidámabb vendégünk Halmen Emese, a Piros Orr Egyesület képviselője volt.

Îmbogățire sufletească pentru îngrijitori

Şase luni de activitate în cadrul grupurilor de disciplină mintală HIFA-Romania

Cine are grijă zilnic de alții are, la rândul său, nevoie din când în când ca cineva să aibă grijă de el. De la această idee a pornit inițiativa ședințelor lunare de disciplină mintală organizate de HIFA-Romania pentru îngrijitori, având ca scop nu doar odihna, ci și reîncărcarea sufletească, autocunoașterea și experimentarea forței comunității. În ultimele șase luni am avut șase ocazii speciale unde, am discutat, am învățat, am râs și – cel mai important – ne-am sprijinit reciproc. Programul este inclus în partea de cercetare a cursurilor de masterat la care particip în domeniul igienei mintale: la fiecare întâlnire completăm chestionare de satisfacție, iar cei care vin pentru prima dată își pot exprima așteptările. Până acum, feedback-ul a fost unanim pozitiv: participanții spun că aceste ore „fac bine sufletului” – adevărate stații de reîncărcare sufletească în viața de zi cu zi a îngrijitorilor. Seria a fost deschisă de dr. Gyéresi Júlia, lector universitar, care ne-a introdus în lumea tehnicilor de respirație și de relaxare. Împreună cu participanții, ne-am încărcat cu energie pozitivă – nu numai fizic, ci și psihic.

A urmat Márton Zólyomi Csaba, jurist, care a explicat într-un mod clar și pe înțelesul tuturor, noutățile legislative referitoare la persoanele cu dizabilități și la îngrijitorii lor. Am primit răspunsuri la numeroase întrebări concrete, iar mulți dintre participanți și-au luat notițe – pentru că, în situațiile de zi cu zi, cunoașterea legii oferă un sentiment real de siguranță.

Unul dintre cei mai veseli invitați a fost Halmen Emese, reprezentanta asociației Piros Orr (Nasul Roșu).

A nevetésről mint természetes stresszoldó mechanizmusról beszélt, majd a gyakorlatban is megtapasztaltuk, hogy a közös nevetés mennyire oldja a feszültséget. A játékos feladatok során mindannyian kicsit gyerekké váltunk, és a jókedv pillanatai még napokig velünk maradtak. A következő hónapban Moldován Emese zenetanár hozta el a népdal és a közös éneklés örömét és gyönyörű hagyományok ízét. Ahogy együtt énekeltünk (és még táncoltunk is egy pindurkát), mintha valami ősi, mélyen emberi energia szólalt volna meg bennünk – az összetartozás érzése. Zsigmond Júlia, szociálpedagógus előadása az önszeretetről és az öngondoskodásról szólt – arról, hogy a gondozás csak akkor tartható fenn hosszú távon, ha közben saját magunkra is figyelünk. Sok résztvevő mondta el, mennyire nehéz megengedni magának a pihenést, a kikapcsolódást, és mennyire felszabadító volt erről nyíltan beszélni. A következő találkozón Csata Éva lesz a vendégünk, aki az olvasás örömeiről és a történetek gyógyító erejéről mesél majd.

Nagyon fontos az olvasás világa – hiszen a könyvek sokszor olyan társak, akik akkor is velünk maradnak, amikor a világ zaja elcsendesedik s bennük fellelhetjük a szabadságot, szárnyalhat lelkünk akkor is ha fizikai testünk korlátozva is van. A találkozókat nyitottak, szeretettel várunk beteggondozókat elsősorban, de akár sérülteket, önkénteseket és szakmabelieket is.

Az eddigi létszáma általában 10 és 14 fő között mozgott – gondozók, családtagok, sérültek, önkéntesek vettek részt. A hangulat – a HIFA-nál megszokott - oldott, barátságos, és mindenki hoz magával egy-egy darabot a saját történetéből. Sokan kiemelték, hogy jó érzés megállni egy pillanatra, leülni, meghallgatni egymást – ez önmagában gyógyító.

Ea ne-a vorbit despre răs ca mecanism natural de reducere a stresului, iar apoi am experimentat efectele lui chiar pe pielea noastră: am răs, am exersat jocuri și am redevenit, pentru câteva clipe, copii. Bucuria și energia acelui moment ne-au însoțit zile întregi după întâlnire. În luna următoare, Moldován Emese, profesoară de muzică, ne-a adus bucuria cântului popular și gustul frumoaselor tradiții. Cântând împreună – și dansând puțin, cu voce bună –, am simțit cum se trezește în noi o energie strămoșească, profund umană: simțul apartenenței. Zsigmond Júlia, pedagog social a vorbit despre iubirea de sine și grija față de propria persoană, subliniind că îngrijirea celorlalți poate fi susținută pe termen lung doar dacă, între timp, învățăm să avem grijă și de noi înșine. Mulți participanți au mărturisit că este greu să-și permită odihna sau relaxarea, dar cât de relaxant a fost să discute deschis despre aceasta. La următoarea întâlnire, scriitoarea Csata Éva, va fi invitata noastră. Ea ne va vorbi despre bucuria lecturii și despre puterea vindecătoare a poveștilor.

Cititul este atât de important – deoarece cărțile rămân adesea prietenii tăcuți, sunt alături de noi atunci când lumea din jur se liniștește. În ele putem regăsi libertatea, iar sufletul nostru poate zbura chiar și atunci când trupul ne este limitat. Întâlnirile sunt deschise tuturor: îi așteptăm cu drag în primul rând pe îngrijitori, dar și pe persoanele cu dizabilități, voluntari și specialiști.

De obicei participă între 10 și 14 persoane – îngrijitori, membri de familie, beneficiari și voluntari. Atmosfera – așa cum este obișnuit la HIFA – este destinsă, prietenoasă, relaxată, iar fiecare aduce cu el o parte din propria poveste. Mulți spun că este o adevărată binecuvântare să te oprești o clipă, să ascuți și să fii ascultat – un gest simplu, dar profund vindecător.

Bár a kérdőívek összesítése még folyamatban van, már most látszik, hogy a résztvevők megerősödve, reménnyel telve távoznak. A program tehát nemcsak szakmailag, hanem emberileg is eredményes: közös élmények és belső megnyugvás születnek ezeken a találkozókon, ugyanakkor konkrét kézzel fogható eszközöket, módszereket nyújtanak át a meghívottaink arra, hogy hogyan vegyék könnyebben az előttünk álló akadályokat, hogyan tudjuk saját hangulatunkat, lelki egyensúlyunkat pozitívan befolyásolni. A gondozás sokszor csendes, láthatatlan munka. De ha együtt vagyunk, ha figyelünk egymásra, újra megtelik a levegő életkedvvel. Ezek az alkalmak épp ezt adják: levegőt, mosolyt, közösséget.

Deși analiza chestionarelor este încă în curs, deja se observă că participanții pleacă de la aceste întâlniri mai întăriți, mai liniștiți și plini de speranță. Programul se dovedește benefic nu doar profesional, ci și uman: se nasc experiențe comune și o stare de liniște interioară. În același timp, invitații noștri oferă instrumente practice și metode concrete pentru a face față mai ușor provocărilor zilnice și pentru a ne influența pozitiv dispoziția și echilibrul interior. Îngrijirea este adesea o muncă tăcută, invizibilă. Dar când suntem împreună, când ne ascultăm unii pe alții, aerul se umple din nou cu poftă de viață. Aceste întâlniri oferă, într-adevăr, respirație, zâmbet, comunitate.



Tesztek magamért – Lelki rendrakás Zsigmond Júlia

Fac ceva pentru mine – Îmbogățire sufletească Zsigmond Júlia

Elindult a „Tesztek magamért” programsorozat első tömbje, a Lelki rendrakás- fókuszban a lelki egészség és a tudatos élet. A csoport célja, hogy tudatosan figyeljünk önmagunkra, és rendszeresen tegyünk lépéseket a saját jóllétünkért, mert az önismeret és az énidő elengedhetetlen a mindennapi harmónia megőrzéséhez.

A három találkozó során a résztvevők a lelki törvények, a pozitív kommunikáció, a felelősségvállalás gyakorlati eszközeivel ismerkednek meg, rövid elméleti áttekintéssel és sok közös gyakorlattal.

Bizom benne, hogy ez a csoportfoglalkozás is hozzá fog járulni ahhoz, hogy egyre tudatosabban, kiegyensúlyozottabban és boldogabban éljük meg a mindennapjainkat!

A început prima etapă a programului „Fac pentru mine”, Îmbogățire sufletească, cu accent pe sănătatea emoțională și viața conștientă. Scopul grupului este să acordăm atenție în mod conștient nouă înșine și să facem în mod regulat pași pentru propria noastră stare de bine, deoarece cunoașterea de sine și timpul pentru sine sunt esențiale pentru menținerea armoniei în viața de zi cu zi.

Pe parcursul celor trei întâlniri, participanții vor învăța despre legile sufletului, comunicarea pozitivă și instrumentele practice ale asumării responsabilității, cu o scurtă prezentare teoretică și cu multe exerciții interactive.

Sper că această activitate de grup ne va ajuta să trăim fiecare zi, într-un mod din ce în ce mai conștient, echilibrat și fericit!



A remény nem statisztika Máté Dalma

2025 a remény éve. Mikor ezt kimondjuk, sokan talán valami ünnepélyes, távoli fogalomra gondolnak.

Valamire, ami plakátokon szerepel, színpadokon hangzik el, vagy könyvek címében ragyog, de valójában a remény sokkal hétköznapiabb. Néha egy apró mozdulat. Néha csak egy lélegzet. Olyan valami, ami reggel ott ül velünk a párnán, amikor kinyitjuk a szemünk, és este mellénk fekszik, amikor elalszunk.

A remény néha csendes, máskor dacos. Néha könnyből épül, máskor mosolyból, de mindig ott van: egy erő, ami akkor is tovább húz, amikor a test vagy a világ már azt sugtogná: „elég”. A remény nem arról szól, hogy minden könnyű, nem arról szól, hogy minden kérdésre választ kapunk.

Speranța nu este o statistică Máté Dalma

2025 este anul speranței. Când rostim aceste cuvinte, mulți poate se gândesc la ceva solemn, la o noțiune îndepărtată.

La ceva ce apare pe afișe, răsună pe scene sau strălucește pe copertile cărților — dar, în realitate, speranța este un sentiment mult mai obișnuit. Uneori înseamnă un gest mic. Alteori doar o respirație. Ceva care stă cu noi dimineața pe pernă când deschidem ochii și se culcă lângă noi seara, când adormim.

Speranța este uneori tăcută, alteori încăpățanată. Uneori se clădește din lacrimi, alteori din zâmbete — dar este mereu acolo: o forță care ne trage mai departe chiar și atunci când trupul sau lumea ne șoptește: „ajunge”.

A remény azt jelenti, hogy újra és újra kimondjuk: az élet élhető, akkor is, ha nem olyan, mint amilyennek elképzeltük.

Néha nem az a győzelem, amikor felálunk, hanem amikor nem omlunk össze.

Nem az a siker, amikor mások végre megértene, hanem amikor önmagunkat nem hagyjuk el.

A remény emelett, annak a felismerése, hogy a lehetetlen nem köbe vésett törvény, hanem csak egy ideiglenes határ, mert minden határ addig tart, amíg a szívünk azt mondja: tovább. Volt egy álmom. Egy álom, ami túl hangos volt ahhoz, hogy elhallgattassam, de túl nagy ahhoz, hogy könnyen beteljesüljön. Azt álmodtam, hogy a tizennyolcadik születésnapomon, magassarkú cipőben táncolok járókeret nélkül, fájdalom nélkül, felszabadultan.

Most pedig már tizenkilenc éves vagyok, ez az álom pedig még nem vált valóra.

Azonban én hiszek a csodákban és úgy érzem, hogy még ha négy kereken de szárnyalok. Számomra a csoda nem mindig látványos. Nem mindig színpadon történik, zene és fények között, a csoda lehet egy reggeli mozdulat, amikor a kezem engedelmeskedik. Egy mozdulat, amit korábban csak elképzelni tudtam.

Mit jelent számomra a remény? Mit jelent remélni akkor, amikor a világ néha csak határokat mutat?

A pszichológia szerint a remény egy belső erő, ami összeköti a vágyainkat a cselekvéseinkkel. Snyder elmélete három elemet különít el: a cél, az út és az akarat. Én is így működöm: Van céom: például, hogy minél önállóbb lehessenek.

Keresem az utam, gyógytorna, műtétek, lelki munka, teljes élet önmegvalósítás és van akaratom még akkor is, ha az izmain görcsben élnek, a lelkem nem. Az én életemben a remény nem választás volt, hanem túlélési forma.

Speranța nu înseamnă că totul este ușor, nici că vom primi răspuns la toate întrebările. Speranța înseamnă să spunem, iar și iar, că viața merită trăită — chiar și atunci când nu este așa cum ne-am imaginat-o.

Uneori, victoria nu este atunci când ne ridicăm, ci atunci când nu ne prăbușim.

Succesul nu este atunci când ceilalți ne înțeleg în sfârșit, ci atunci când nu ne abandonăm pe noi înșine. Speranța este, de asemenea, recunoașterea faptului că imposibilul nu este o lege bătută în cuie, ci doar o limită temporară — pentru că orice limită durează doar până când inima noastră spune: mai departe. Am avut un vis. Un vis prea zgomotos ca să-l pot reduce la tăcere, dar prea mare ca să se împlinească ușor. Am visat că, de ziua mea de optsprezece ani, voi dansa în pantofi cu tocuri, fără cadru, fără durere, cu sufletul liber.

Iar acum am deja nouăsprezece ani, și acest vis încă nu s-a împlinit.

Totuși, eu cred în miracole — și simt că, chiar dacă depind patru roți, sunt liberă să zbor. Pentru mine, miracolul nu este întotdeauna spectaculos. Nu se întâmplă mereu pe o scenă, între muzică și lumină. Miracolul poate fi un gest firesc, de dimineață, când mâna „mă ascultă”. Un gest pe care altădată doar mi-l puteam imagina.

Ce înseamnă pentru mine speranța?

Ce înseamnă să speri atunci când lumea îți arată doar limite?

Potrivit psihologilor, speranța este o forță interioară care leagă dorințele noastre cu faptele noastre. Teoria lui Snyder distinge trei elemente: scopul, calea și voința. Așa funcționez și eu: am un scop — de exemplu, să devin cât mai independentă.

Îmi caut drumul: prin kinetoterapie, operații, muncă sufletească, autoîmplinire și o viață deplină. Și am voință — chiar și atunci când mușchii mei sunt încordați, sufletul meu, nu. În viața mea, speranța nu a fost o alegere, ci o formă de supraviețuire.

Születésem óta tetraparézissel élek végtagjaimat nem tudom úgy használni, ahogy mások. Nem tapasztaltam még, milyen egyensúlyban állni, futni, ugrani. És mégis: minden nap megtanultam valami újat a reményről.

Például azt, hogy nem a körülményeim határozzák meg, mennyire lehetek szabad, hanem az, hogy mit kezdek velük, mert a szabadság csak is fejben dől el!

Mindemelett a remény számomra az a belső hang, ami akkor is beszél, amikor az orvosok csak tényeket közölnek. Az orvostudomány mond valamit, én pedig megélek valamit. Hiszem: van az orvostudomány... és van Máté Dalma.

Tizenhét évesen azt mondták, nem lesz belőle járás. Elfogadhatatlan volt. Egyetlen napot adtam magamnak, hogy sírjak. Aztán felszívtam magam, mivel a remény nem passzív állapot, hanem cselekvő erő.

Az egyik legnehezebb kérdés számomra mindig az: Mi lesz, ha már nem lesz mellettem az, aki ma a legtöbbet segít? Mi lesz, ha egyedül maradok ebben az állapotban?

A válaszom: akkor is remélni fogok. A remény ugyanis nem csak addig él, amíg körülmények kedveznek akkor mutatja meg valódi arcát, amikor nincs kapaszkodó. Ennyi mindennel a hátam mögött, mostmár könnyebben hiszem sosem leszek egyedül, hiszen az a személy akit mostmár szívem legmélyebb szeretetével szerelemből szeretek, akkor jött, amikor legkevésbé számítottam rá, de mégis akkor amikor a legjobban kellett.

Brené Brown azt mondja „A sebezhetőség nem gyengeség. Igaz és bátor állapot.”

A Tetraparézisom nap mint nap emlékeztet arra, hogy nem minden rajtam múlik, de azt is megtanította: a legnagyobb bátorság az, ha nyitott szívvel élünk akkor is, ha nem minden könnyű. Sokszor hallom: „Te annyira erős vagy!”

Din naștere trăiesc cu tetrapareză, nu pot folosi membrele așa cum o fac alții. Nu am simțit niciodată cum este să stai drept, să alergi, să sari. Și totuși, în fiecare zi am învățat ceva nou despre speranță.

De exemplu, faptul că, nu circumstanțele îmi arată cât de liberă pot fi, ci ceea ce aleg să fac cu ele — pentru că libertatea se decide doar în mintea mea.

Pentru mine, speranța este acea voce interioară care vorbește chiar și atunci când medicii comunică doar faptele.

Medicina spune ceva, iar eu trăiesc altceva. Cred cu tărie: există medicina... și există Máté Dalma.

La șaptesprezece ani mi s-a spus că nu voi merge niciodată. Pentru mine, acest lucru era de neacceptat. Mi-am dat voie să o singură zi. Apoi m-am ridicat, pentru că speranța nu este o stare pasivă, ci o forță activă.

Una dintre cele mai grele întrebări pentru mine este mereu aceasta: Ce se va întâmpla dacă, într-o zi, nu va mai fi lângă mine persoana care astăzi îmi oferă cel mai mult ajutor? Ce se va întâmpla dacă voi rămâne singură în această situație?

Răspunsul meu este: voi continua să sper. Pentru că speranța nu trăiește doar atunci când circumstanțele sunt favorabile — ea își arată adevărata față atunci când nu mai există niciun sprijin. După tot ce am trăit, cred acum mai ușor că nu voi fi niciodată cu adevărat singură, pentru că persoana pe care o iubesc acum din adâncul inimii mele a apărut exact atunci când mă așteptam cel mai puțin, dar exact atunci când aveam cea mai mare nevoie de ea.

Brené Brown spune: „Vulnerabilitatea nu este slăbiciune. Este o stare de adevăr și curaj.”

Tetrapareza mea îmi amintește în fiecare zi că nu totul depinde de mine, dar m-a învățat și că cel mai mare act de curaj este să trăiești cu inima deschisă, chiar și atunci când nu este ușor. Aud adesea: „Ești atât de puternică!”

Én inkább azt mondanám: kitartó vagyok. Hiszek abban, hogy van értelme annak, amit megélek. Küldetésemnek érzem, hogy azokhoz is elérjen a remény, akik épp most zuhannak lelkiileg. Mert igen, a remény át tud mászni a korlátokon. A kerekesszéken. Az orvosi véleményeken. A félelmeinken.

Az is segít, hogy hiszek Istenben. Minden csoda, amit megéltam, legyen az egy sorsdöntő találkozás, egy sikeres gyógytorna vagy éppen a tiszta szerelem mind abból fakad, hogy merem bízni abban, ami emberi szemmel láthatatlan. Töretlenül hiszek abban, hogy amit Isten kivett a lábamból azt „beletette” a fejembe és a szívembe. Újra Brené Brown-t említve „Ha elég bátrak vagyunk, lehetőségeinknek semmi sem szabhat határt, és miénk lehet a végtelen!”

A reményem nem naivitásból született. Hanem abból a sok kis győzelemből, amit azok nem látnak, akik csak kívülről figyelnek.

A reményem az, hogy élhetek teljes életem akkor is, ha máshogy mozdulok és folyamatos segítséggel élem az életem. Ha most azt kérdezik: van-e lehetetlen?

A válaszom: lehet, hogy van, viszont én sosem fogom elfogadni.... Mert a remény nem statisztika. A remény: Én vagyok, a remény mi vagyunk!

Eu însă aş spune mai degrabă: sunt perseverentă. Cred că ceea ce trăiesc are un sens. Simt că este misiunea mea să duc speranța și spre cei care, chiar în această clipă, se prăbușesc sufletește. Pentru că da, speranța poate trece dincolo de bariere. De scaunul rulant. De diagnosticalele medicale. De fricile noastre.

Mă ajută și faptul că cred în Dumnezeu.

Toate miracolele pe care le-am trăit — fie că a fost o întâlnire decisivă, o ședință reușită de terapie sau iubirea curată — au izvorât din faptul că am îndrăznit să am încredere în ceea ce nu se vede cu ochiul omenesc. Cred cu tărie că ceea ce Dumnezeu a luat din picioarele mele, a pus în mintea și în inima mea. Și, parafrazând din nou pe Brené Brown: „Dacă suntem suficient de curajoși, nimic nu ne poate limita posibilitățile, iar infinitul ne aparține.”

Una dintre cele mai grele întrebări pentru mine este mereu aceasta: Ce se va întâmpla dacă, într-o zi, nu va mai fi lângă mine persoana care astăzi îmi oferă cel mai mult ajutor? Ce se va întâmpla dacă voi rămâne singură în această situație? Văd cei care privesc doar din afară. Speranța mea este că pot trăi o viață deplină chiar dacă mă mișc altfel și chiar dacă am nevoie permanent de ajutor.

Iar dacă acum mă întrebați: există imposibilul? Răspunsul meu este: poate că există — dar eu nu-l voi accepta niciodată. Pentru că speranța nu este o statistică. Speranța sunt eu. Speranța suntem noi.

**A remény nem
statisztika**

Máté Dalma



Blue, csendeskönyv a bánatról Dénes Zsuzsánna

A csendeskönyvről és annak megjelenéséről:

A könyv a HIFA-Ro Kiadónál fog megjelenni és elérhető lesz a szerzőnél, valamint a HIFA-Románia Egyesületnél.

A szerzőről:

Dénes Zsuzsánna (neurodivergens) szociális munkás, aki sajátos nevelést igénylő gyerekekkel és sajátos oktatást igénylő felnőttekkel foglalkozik.

Tevékenységeit jelenleg három területen látja el: a HIFA-Románia Egyesületnél, a Székelyudvarhelyi Városi Könyvtárban, és otthonában személyi gondozója a hatéves kisfiának.

Gyerekkorában arról álmodott, hogy egyszer olyan művészetterápiás foglalkozást tart majd, ahol az emberek kortól függetlenül fejleszthetik a képességeiket. A segítő szakma tanulása közben talált rá a csendes könyvre, mint alternatív, oktatást kiegészítő módszerre, ami az emberekkel való munka ötvözte a képzőművészettel.

Szabad idejében: fest, rajzol, olvas, tanul és szívesen vesz részt kulturális eseményeken.

Az alkotás szeretete óvodás kislánként alakult ki benne. Az általános iskolai tanulmányait a Palló Imre Művészeti Líceumban (festészet szakon), a szociális munkát a Babeş-Bolyai Tudományegyetemen végezte.

A szerző a könyv születésének körülményeiről:

Néha elfelejtem magamat jól szeretni, fizikai, mentális és lelki határaitam rugdosom fel.

Sajnos van olyan időszaka az életemnek, amikor ez a néha általánossá válik.

Az elmúlt év az eredmények és a szép emlékek mellett bánatot is hozott nekem.

Blue, carte tăcută despre tristețe Dénes Zsuzsánna

Despre cartea tăcută și apariția ei:

Cartea va apărea la Editura HIFA-Ro și va putea fi achiziționată atât de la autoare, cât și de la Asociația HIFA-România.

Despre autoare:

Dénes Zsuzsánna, o persoană neurodivergentă, este asistent social și lucrează cu copii cu nevoi educaționale speciale, precum și cu adulți care necesită o formare educațională adaptată.

În prezent, își desfășoară activitatea în trei domenii: la Asociația HIFA-România, la Biblioteca Municipală din Odorheiu Secuiesc și acasă, unde este asistent personal a fiului ei în vârstă de șase ani.

În copilărie visa să organizeze activități de art-terapie unde oamenii, indiferent de vârstă, își pot dezvolta abilitățile. În timpul studiilor în domeniul asistenței sociale, a descoperit conceptul de carte tăcută ca metodă alternativă și complementară de educație — o combinație între munca cu oamenii și arta plastică.

În timpul liber pictează, desenează, citește, învață și participă cu plăcere la evenimente culturale.

Dragostea pentru creație a apărut în copilărie, în perioada când era grădiniță. Studiile gimnaziale le-a urmat la Liceul de Artă „Palló Imre” (specializarea pictură), iar asistența socială a studiat-o la Universitatea „Babeş-Bolyai”.

Autoarea despre circumstanțele în care s-a născut cartea:

Uneori uit să mă iubesc corect, îmi calc în picioare propriile limite fizice, mentale și psihice.

Din păcate, există perioade în viața mea când acest „uneori” devine o stare generală.

Anul trecut, pe lângă realizări și amintiri frumoase, mi-a adus și tristețe.

A fájdalom és kiégés határán megszólalt egy jól ismert hang: semminek semmi értelme, ez a világ nem befogadó velem szemben.

Nem használt már semmi: beszélgetés, mozgás, a csend néha mart, máskor a legártalmatlanabb hang is irritált.

Magamba fordultam, az idő megszűnt, robot módjára tettem a dolgomat, féltem egyedül maradni, mert akkor jöttek a gondolatkörök. Se elejük, se végük nem volt, ezért menekültem előlük. Hogyan? Egyre több munkát vállaltam, mert a feladataim közben elfelejtettem érezni.

Eljött viszont az a pont, amikor nem akartam felkelni, sőt beszélni sem volt erőm. A vészharang kongott a fejemben, ideje kirajzolni a szomorúságomat.

Nem terveztem csendeskönyvet rajzolni, de ahogy az első illusztráció elkészült, tudtam, hogy ebben több lehetőség rejtőzik.

Az eredménye egy képekben elmesélt történet lett, amely szavak nélkül beszél az olvasóhoz, egy olyan mentális állapotról, amit depresszióként ismerünk, vagy hallottunk róla valamilyen formában.

Angol címet választottam neki, mert a blue szónak kétféle jelentése van: kék és szomorú. Ha a magyar megfelelőjét használnom, akkor a közönségem azt hihetné, hogy az autizmusról szól a narratíva, de nem.

Az, aki kézbe veszi majd e szokatlan műfaj, eme kiadványát, remélhetőleg empatikusabb lesz azokkal az ismerőseivel, rokonaival, családtagjaival, barátaival, akik életében volt már vendég ez az árnyék.

Az olvasó, aki lélegezte már a kék a hullámait és érzésszerű árnyalatait, talán megbocsátóbb és elfogadóbb lesz önmagához, türelemmel lépdel kifelé a napra ebből a krízisből és találja meg a gyógyírt, ami értelmet ad számára a földi élete folytatásához.

La granița dintre durere și epuizare s-a auzit o voce familiară: nimic nu are rost, lumea aceasta nu mi se potrivește cu adevărat.

Nimic nu mai ajuta: conversațiile, mișcarea, iar tăcerea uneori mă ardea; alteori chiar și cel mai inofensiv sunet mă irita.

M-am închis în mine însămi, timpul a încetat să mai existe, făceam treaba ca un robot, îmi era frică să rămân singură, fiindcă atunci veneau gândurile negre — cercuri nesfârșite, fără început și fără sfârșit, de care încercam să fug. Cum? Acceptând tot mai multă muncă, pentru că în mijlocul sarcinilor uitam să mai simt.

Dar a venit un moment în care nu am mai vrut să mă ridic din pat, ba chiar nu mai aveam putere nici să vorbesc. Clopotul de alarmă a început să bată în mintea mea: e timpul să-mi desenez tristețea.

Nu plănuiam să creez o carte tăcută, însă după ce am terminat prima ilustrație, am știut că în ea se ascunde ceva mai mult.

Rezultatul este o poveste spusă prin imagini, care vorbește fără cuvinte despre o stare mentală cunoscută sub numele de depresie — o experiență despre care mulți am auzit sau am trăit-o într-o formă ori alta.

Am ales pentru ea un titlu în limba engleză, Blue, pentru că acest cuvânt are două sensuri: albastru și trist. Dacă aș fi folosit echivalentul maghiar, publicul ar fi putut crede că narațiunea se referă la autism — dar nu este așa.

Cine va ține în mâini această carte neobișnuită, sper să devină mai empatic față de prietenii, rudele sau apropiații săi peste care a trecut, măcar o dată, această umbră.

Cititorul care a respirat deja valurile și nuanțele albastre ale tristeții, poate va deveni mai iertător și mai acceptant cu sine, pășind cu răbdare spre lumină, ieșind din criză și găsindu-și leacul care să-i dea sens pentru a-și continua viața pe pământ.

Mert mindig érdemes az életet választani, hiszen minden ember egyedi, megismételhetetlen és pótolhatatlan lény, mindannyiunknak a jó Isten célt adott arra, hogy tevékenységével szolgálja a társait.

Az én szakmai hívásom néhány évvel ezelőtt érkezett, de a tudat, hogy van, átsegített engem a depresszió már nem egyszer...

A szerkesztő megjegyzése:

A Csendes Könyv módszer (angolul Silent Book, néha Silent Reading Book vagy Wordless Book) egy különleges pedagógiai és művészeti eszköz, amely szöveg nélküli képeskönyveket használ különféle készségek fejlesztésére, főként gyermekeknél, de sokszor felnőtteknél is. A csendes könyv egy olyan képeskönyv, amely nem tartalmaz írott szöveget – csak illusztrációkat. Ezek a képek azonban történetet mesélnek el, így az olvasó vagy néző saját maga értelmezi a cselekményt.

Mire használható a módszer?

- 1. Nyelvi fejlődéshez.** Szókincs fejlesztése: a gyerek maga alkotja meg a történetet a képek alapján, ez bátorítja a beszédet. Narratív készség: saját történetet alkot, logikai sorrendben. Ideális többnyelvű csoportokban vagy nyelvi hátránnyal élőknél, mivel nincs nyelvi akadály.
- 2. Kreativitás és képzelet fejlesztése.** Minden gyerek (vagy felnőtt) másként értelmezheti a képeket. Nincs „jó vagy rossz” válasz, ez segít a szabad önkifejezésben.
- 3. Empátia és érzelmi intelligencia.** A szereplők arckifejezései, testbeszéde alapján kell „olvasni” az érzelmeket. Segít az érzelmek megértésében, empátia fejlesztésében.
- 4. Inkluzív pedagógiai eszköz.** Mivel nincs szöveg, bármilyen anyanyelvű vagy hallás-/beszédfogyatékkal élő gyermek is tud vele dolgozni.

Pentru că merită întotdeauna să alegem viața — fiecare om este unic, irepetabil și de neînlocuit. Fiecăruia dintre noi Dumnezeu i-a dat un scop: să-și folosească darurile pentru a-i sluji pe ceilalți.

Chemarea mea profesională a venit cu câțiva ani în urmă, dar conștiința faptului că ea există m-a ajutat să trec peste depresie — nu o dată.

Nota editorului:

Metoda Cărții Tăcute (în engleză Silent Book, uneori Silent Reading Book sau Wordless Book) este un instrument pedagogic și artistic special, care folosește cărți ilustrate fără text pentru dezvoltarea diferitelor abilități — în principal la copii, dar adesea și la adulți.

O carte tăcută este o carte cu imagini care nu conține text scris — doar ilustrații. Totuși, aceste imagini spun o poveste, astfel încât cititorul sau privitorul o interpretează în felul său propriu.

La ce poate fi folosită metoda?

- 1. Dezvoltarea limbajului:** Îmbogățirea vocabularului: copilul creează singur povestea pe baza imaginilor, ceea ce stimulează vorbirea. Dezvoltarea capacității narative: inventează o poveste în ordine logică. Este ideală în grupuri multilingve sau pentru persoane cu dificultăți de limbaj, deoarece elimină barierele lingvistice.
- 2. Dezvoltarea creativității și imaginației:** Fiecare copil (sau adult) poate interpreta imaginile în mod diferit. Nu există „răspuns corect sau greșit” — acest lucru favorizează exprimarea liberă de sine.
- 3. Empatie și inteligență emoțională:** Pe baza expresiilor faciale și a limbajului corporal al personajelor, cititorul „citește” emoțiile. Astfel, metoda ajută la înțelegerea sentimentelor și la dezvoltarea empatiei.
- 4. Instrument pedagogic incluziv:** Deoarece nu conține text, cartea poate fi folosită de copii de orice limbă maternă sau de cei cu deficiențe de auz ori de vorbire

Gyakran használják autista gyerekekkel, mivel strukturált vizuális világot kínál. Hogyan használják? Egyénileg vagy csoportosan a pedagógus/foglalkozásvezető kérdéseket tesz fel:

- „Mit gondolsz, mi történik a képen?”
- „Mi lehetett az előzménye?”
- „Szerinted hogyan folytatódik?”

A gyerekek válaszaiból összeáll egy saját történet. Lehet dramatizálni, lerajzolni, új befejezést alkotni.

Este frecvent utilizată în lucrul cu copiii autiști, deoarece oferă un univers vizual structurat. Cum este folosită metoda? Individual sau în grup, pedagogul / coordonatorul activității adresează întrebări precum:

- „Ce crezi că se întâmplă în imagine?”
- „Care ar fi putut fi întâmplările dinainte?”
- „Cum crezi că se continuă povestea?”

Răspunsurile copiilor formează o poveste proprie. Aceasta poate fi dramatizată, desenată sau i se poate imagina un alt final.

Könyvajánló - JÖN JÖN JÖN

Blue, csendeskönyv a bánatról
Dénes Zsuzsánna



Év végi gondolatok és üzenetek

A következő gondolatok alkalmazottak és kedvezményezettek tollaiból olyan megéleseknek adnak hangot, amelyek így év végén összegeznek, megállásra készítenek, de folytatásra és kitartásra is készítenek bennünket.

Köszönjük azoknak, akik megfogalmazták üzeneteiket.

Gânduri și mesaje de sfârșit de an

Gândurile de mai jos, scrise de angajați și beneficiari, exprimă trăiri care, la sfârșit de an, ne invită la reflecție și recunoștință, dar și la continuare și perseverență.

Le mulțumim tuturor celor care și-au împărtășit mesaje.

Orbán István

Abbéli hitembe helyezkedek újra és újra vissza, hogy az emberek mégiscsak változhatnak jófele, mégha legtöbbször lassan is.

Egy kis hajlandósággal a folyamat elindul, és kezd haladni egy jobb, emberibb irányba, ha hagyjuk.

Rusu László

Azt mondják, hogy egy szervezet nem csak egy élettelen tömörülés kell legyen, hanem olyan akár egy test. Gondoljunk az emberi testre, mennyi szervből tevődik össze, és mindeniknek megvan a maga funkciója, szerepe. Olyan a mi lassan öregedő szervezetünk a HIFA is.

Tagok, gondozók, pszichológusok, szociális munkások, mindenki egy élő láncszem ebben az élő közösségben. Ha valaki kiesik, lemarad bármilyen ok miatt, hiánya érződik. Mindenki egy külön egyéniség aki hozzájárul, hogy ez a test jól működjön. Ebben az immár mindjárt elmúlt évben is ez derült ki, hogy a véleménykülönbségek ellenére a végkifejlet az összhang volt.

Ez azt is bizonyítja, ha az ember akar, tud összedolgozni. Végig az év folyamán kirándulások, sportnapok, játéknapi, társasnapok, a léleképítő Fraternitas és ebben az évben ünnepeltük a HIFA-Romania 25 éves megalakulásának jubileumi évfordulóját, Mindezek hálaára ösztönöznek és továbbbi kitarással és reményel tölt el, hogy a jövő év is legalább ilyen eredményes legyen mint az idén.

Ezt kívánom teljes szívemből.

Ősz Károly Szilárd

Hálás vagyok, hogy a BB DANCE tagja maradhattam és új táncokkal lephettem meg a közönséget, tehetséges tánc partnerimmal.

Orbán István

Revin din nou și din nou la credința mea că oamenii se pot schimba în bine, chiar dacă, de cele mai multe ori, procesul este lent.

Cu un strop de disponibilitate, schimbarea începe – și pas cu pas, lucrurile pot evolua într-o direcție mai bună, mai umană, dacă le permitem.

Rusu László

Se spune că o organizație nu ar trebui să fie doar o adunare lipsită de viață, ci mai degrabă să semene cu un corp viu.

Să ne gândim la corpul uman: este alcătuit din atâtea organe, iar fiecare are rolul și funcția sa. Așa este și organizația noastră, HIFA, care încet-încet îmbătrânește, dar rămâne vie.

Membrii, îngrijitorii, psihologii, asistenții sociali – fiecare sunt o câte verigă vie din acest lanț viu al comunității. Dacă cineva lipsește, din orice motiv, golul se simte. Fiecare este o persoană unică, care contribuie la buna funcționare a acestui „trup” comun. Anul care tocmai se încheie a demonstrat încă o dată că, în ciuda diferențelor de opinie, rezultatul final a fost armonia.

Acest fapt dovedește că, dacă oamenii își doresc, pot colabora. De-a lungul anului am avut parte de excursii, zile sportive, zile de jocuri și de socializare, de activități de formare spirituală Fraternitas, iar în acest an am sărbătorit jubileul de 25 de ani de existență al HIFA-România.

Toate acestea creează pentru mine un sentiment de recunoștință, de tărie și de speranță că, și anul viitor, va fi cel puțin la fel de rodnic ca acesta.

Asta îmi doresc din toată inima.

Ősz Károly Szilárd

Sunt recunoscător pentru că am reușit să rămân membru al trupei BB DANCE și că am avut ocazia să surprind din nou publicul cu dansuri noi, alături de partenerii mei talentați.

Azt üzenem azoknak, akik látják a táncukat, hogy éljek bele magukat a zenébe, az előadásba, úgy ahogy mi is szoktuk ahányszor fellépünk a közönség előtt. És ne feledjék, nincs lehetetlen, csak akarni kell!

Csata Éva

Számomra minden egyes év maga a csoda, hiszen nem dolgozom, hanem együtt lélegzem a szervezettel. Abban a csodálatos és kiváltságos helyzetben vagyok, hogy nem a napokat számolom a nyugdíjig, vagy a munkanap végéig, hanem az időt próbálom megszelidíteni annak érdekében, hogy a kedvezményezettek életét még több hatékony és színes programmal tudjam kizökkenteni a megszokottból.

Hiszem és vallom, hogy az élet ajándék. Élni kell vele.

Hiszem és vallom, hogy az életünkben jelen levő emberek és kapcsolatok mindig kegyelem. Élni kell vele.

Hiszem és vallom, hogy a szeretet mindennek az alapja – és igyekszem ennek jegyében az emberek szolgálatában megélni azokat a napokat amik ajándékok és azokat a kapcsolatokat, amelyek kegyelmek. A helyemen vagyok, és ennél fontosabb emberileg aligha van. Tehát, nem az év végére készülődöm, hanem egy újabb csodálatos évre, amely tele van lehetőségekkel, kegyelmekkel, ajándékokkal és szeretettel.

Sepsi Erika

Ahogy az év végéhez közeledünk, úgy érzem, hogy minden megélt pillanatért hálnak kell lennem. Az elmúlt év számos kihívást hozott, de ezek mellett rengeteg tanulsággal és örömmel is gazdagodtam. Köszönöm mindenkinek, aki támogatott és mellettem állt ebben az évben.

A sérülteknek és a velük foglalkozók-

Mesajul meu pentru cei care ne privesc este acesta: trăiți muzica și spectacolul împreună cu noi, așa cum o facem noi de fiecare dată când urcăm pe scenă. Și nu uitați: nimic nu este imposibil – trebuie doar să vrei cu adevărat!

Csata Éva

Pentru mine, fiecare an este un miracol, pentru că nu simt că „lucrez” – ci mai degrabă respir împreună cu organizația.

Mă află într-o situație minunată și privilegiată: nu număr zilele până la pensie sau până la sfârșitul programului, ci încerc să împlânzesc timpul, pentru a putea aduce cât mai multe programe eficiente și pline de culoare, care să-i scoată pe beneficiari din rutina lor zilnică.

Cred și mărturisesc că viața este un dar. Trebuie trăită.

Cred și mărturisesc că oamenii și relațiile din viața noastră sunt haruri. Trebuie prețuite.

Cred și mărturisesc că iubirea este baza tuturor lucrurilor – și încerc, în spiritul ei, să-mi trăiesc zilele ca o slujire în folosul oamenilor, să trăiesc fiecare zi ca pe un dar, și fiecare relație ca pe o binecuvântare.

Mi-a găsit locul în lume, iar acest lucru, din punct de vedere uman, este poate cel mai important. De aceea, nu mă pregătesc pentru sfârșitul de an, ci pentru un nou an minunat, plin de oportunități, haruri, daruri și iubire.

Sepsi Erika

Pe măsură ce ne apropiem de sfârșitul anului, simt că trebuie să fiu recunoscătoare pentru fiecare clipă trăită. Anul care a trecut mi-a adus multe provocări, dar și lecții valoroase și bucurii nenumărate. Le mulțumesc tuturor celor care m-au sprijinit și mi-au fost alături în acest an.

Le mulțumesc în mod special persoane-

nak pedig külön köszönöm a kitartásukat és a gondoskodásukat. Az év során megtanultam, hogy az igazi erő a nehézségekben rejlik, és hogy a támogatás és a szeretet képesek legyőzni az akadályokat. A HIFA egyesület által szervezett programok és a barátaim támogatása erőt adott nekem, hogy tovább menjek. Üzenem mindenkinek, aki hasonló úton jár, hogy soha ne adják fel! Higgyenek magukban, és tudják, hogy minden nehézség egy lehetőség a növekedésre. Az év végén pedig ünnepeljük meg az eddig elért sikereket, és készüljünk fel az új kihívásokra! Legyen az új év tele lehetőségekkel, örömmel és sikerrel! Mindenkinek boldog új évet kívánok!

Orosz Réka

A 2025-ös esztendő a második év volt, amikor a HIFA-Románia eseményein, programjain részt vettem a két autizmus spektrumzavarral diagnosztizált fiammal, vagy nélkülük. Szemmel láthatóan jól tett nekik a sok és sokféle társas tevékenység, a csendes, nyugodt szocializáció, hiszen ott lehettünk játéknapon, sportnapon, karaoke délutánon, bálokban, kirándulásokon, és főként, A Táborban. Nagy érték számomra, hogy a fiúk olyan közösségre leltek, ahol majdnem minden héten történik valami szép és érdekes, aminek részesei lehetnek, ahol elfogadással és jóindulattal találkoznak. A jövőre nézve szeretném a kézimunka és lelkinap jellegű tevékenységekbe is jobban belevonni őket.

Nagy hála van azért is a szivemben, mert nemcsak a sérültjeinkre gondolnak. Az egyesületnél, hanem az egész háttérzúgra is, ami egy fogyatékkal élő gondozása mögött meg kell hogy húzódjon már a pusztta túléléshez is, a fejlődésről nem is beszélve.

Úgyhogy a március 8-i nőnap, a

lor cu dizabilități și celor care lucrează cu ele, pentru răbdarea și grija lor. Anul acesta am învățat că adevărata putere se naște în momentele dificile, și că sprijinul și iubirea pot depăși orice obstacol.

Programele organizate de asociația HIFA și sprijinul prietenilor mei mi-au dat forța de a merge mai departe. Mesajul meu pentru toți cei care parcurg un drum asemănător este: nu renunțați niciodată! Credeți în voi înșivă și știți că fiecare greutate este o oportunitate de a crește. La sfârșitul anului, sărbătoriți realizările și pregătiți-vă pentru noile provocări!

Fie ca noul an să fie plin de oportunități, bucurii și reușite! Vă doresc tuturor un An Nou fericit!

Orosz Réka

Anul 2025 a fost al doilea an în care am participat la evenimentele și programele HIFA-România împreună cu cei doi fii ai mei diagnosticați cu tulburări din spectrul autismului, sau chiar și fără ei. Se vede clar că activitățile sociale variate și numeroase le-au făcut bine: momente liniștite de socializare, zile de joc, zile sportive, după-amieze de karaoke, baluri, excursii și, mai ales, Tabăra. Este o mare valoare pentru mine faptul că băieții au găsit o comunitate în care aproape în fiecare săptămână se întâmplă ceva frumos și interesant, la care pot participa, unde sunt întâmpinați cu acceptare și bunăvoință. Pentru viitor, îmi doresc să îi implic mai mult și în activități manuale și de tip „zi de suflet”.

Sunt profund recunoscătoare și pentru faptul că asociația nu se gândește doar la persoanele cu dizabilități, ci și la întregul suport din spatele lor, care este necesar nu doar pentru supraviețuire, ci și pentru dezvoltare.

Astfel, evenimente precum Ziua Femeii

különféle mentálhigiénés programok mind-mind nagy ajándékok voltak számomra, ahol töltekezni tudtam, hol sirva, hol kacagva terelgettem a saját mindenféle érzelmeimet egy kicsivel jobb irányokba.

Köszönöm, hogy itt lehettünk, hogy itt vagyunk, sokat kaptunk töletek, bizom abban, hogy adni is fogunk tudni magunkból, többet is, jobbat is és még nagyon sokáig működünk együtt.

Papai Attila

Számomra ez az év is tele volt tanulságokkal. Mindenesként az a feladatom, hogy abban és ott nyújtsak segítséget, ahol és amiben éppen szükség mutatkozik.

Nem csak türelmet tanultam, hiszen rengeteg új helyzettel találkozva megoldásokat is találtam. Hálás vagyok a kapcsolatokért, a munkájért és azért, hogy hasznos lehetek azok számára, akik a legnagyobb szükséghelyzetben vannak.

Tóth Beáta

Ebben az évben hálás vagyok azért a közösségért, amely mindvégig megtartott, támogatott, bátorított és önzetlenül mellettem állt. Hálás vagyok minden közös pillanatért, emlékéért, nevetésért, az együtt megoldott helyzetekért, a türelemért és mindenért, amit együtt sikerült elérnünk. Az idei év megtanított arra, hogy a változás és a változtatás nem mindig hoz rosszat magával, észrevenni a jót a hétköznapiak terhe alatt. Úgy érzem, hogy ebben az évben megtanultam jobban figyelni, elengedni ami már nem épít, és kilépni a komfortzónámból.

A jogosultjainknak pedig azt üzenem, hogy minden egyes kis lépés számít.

Legtöbbször a szeretet, a kitartás és a

pe 8 martie sau diverse programe de sănătate mintală au fost adevărate daruri pentru mine, momente în care am reușit să-mi gestionez emoțiile, fie cu lacrimi, fie cu râsete.

Mulțumesc că am putut fi aici, că suntem aici, am primit atât de multe de la voi și am încredere că și noi vom putea oferi la rândul nostru – mai mult, mai bine – și că vom continua să lucrăm împreună mult timp de acum înainte.

Papai Attila

Pentru mine, acest an a fost plin de învățăminte. Ca angajat al asociației, rolul meu este să ofer ajutor acolo unde și atunci când este necesar.

Nu am învățat doar răbdarea, ci și am găsit soluții la situațiile noi cu care m-am confruntat. Sunt recunoscător pentru relațiile de muncă și pentru faptul că pot fi util celor care se află în situațiile cele mai grele.

Tóth Beáta

În acest an, sunt recunoscătoare pentru comunitatea care m-a susținut, încurajat și a fost alături de mine necondiționat. Sunt recunoscătoare pentru fiecare moment petrecut împreună, pentru amintiri, râsete, pentru situațiile rezolvate împreună, pentru răbdare și pentru tot ce am realizat împreună. Anul acesta m-a învățat că schimbarea și adaptarea nu aduc întotdeauna lucruri rele și că este important să observăm binele chiar și în greutățile cotidiene. Am învățat să fiu mai atentă, să renunț la ceea ce nu mai folosește și să ies din zona mea de confort.

Mesajul meu pentru beneficiarii noștri este că fiecare pas mic contează.

Cele mai importante lucruri sunt dra-

közösség ereje az, ami a leginkább fontos. Nincsenek egyedül, mindig lesznek mellettük olyanok, akik támogatják őket.

Péter Alfonz László

Hálás vagyok a Jóistennek, hogy az idei évben adott erőt, türelmet és egészséget, hogy helyt tudjak állni a HIFA-ROMANIA Egyesület munkatársaként. Sok új kihívással kellett szembe nézzek, de próbáltam helyt állni. Jogosultjaink számára kívánom, hogy legyenek nyitottak mindig az újra és reményel telve éljék a mindennapjaikat. Tudatosítsák magukban, hogy a szenvedés közelebb visz minket Istenhez. Próbáljanak pozitívan hozzáállni mindenhez és mindenkihez!

Csata Miklós

Amikor másfél évvel ezelőtt csatlakoztam a szevezethez, mint munkatárs – nem egészen hosszú távra terveztem. Az üzleti szférából jöve úgy éreztem egy kis felszusszanásként hatna a másfajta és hangsúlyosan karitatív tevékenység. A felszusszanás most már másfél éve tart és átalakult hivatássá. Nehéz volt tempót és életszemlélet váltani, de mindképp azt érzem, hogy tanultam, fejlődtem és meg tudtam nyitni a szívem azok előtt, akiknek kényelmesebbé, biztonságosabbá, szebbé és jobbá tehetem az életüket.

A jogosultaknak azt üzenem, hogy ha még nem tették meg, csatlakozzanak a szervezethez, mert a közösségnek gyógyító ereje van.

Enyedi Orsolya

Az év vége mindig a számvetés ideje: mennyi munkát, türelmet és szeretetet adtunk egymásnak. Idén is bebizonyosodott, hogy a gyógyulás nem csak a test dolga – a szívé is.

Köszönöm, hogy részese lehetek ennek az

gostea, perseverența și puterea comunității. Nu sunt singuri, întotdeauna vor exista persoane care ne susțin.

Péter Alfonz László

Sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru puterea, răbdarea și sănătatea pe care mi le-a dat în acest an pentru a face față provocărilor ca angajat al HIFA-România.

M-am confruntat cu multe provocări noi, dar am încercat să le fac față cât am putut. Pentru beneficiarii noștri, doresc să fie deschiși către nou și să trăiască cu speranță. Să conștientizeze că suferința ne apropie de Dumnezeu. Îi încurajez să abordeze totul și pe toată lumea cu o atitudine pozitivă.

Csata Miklós

Când m-am alăturat asociației acum un an și jumătate, ca angajat – nu plănuiam asta pe termen lung. Venind din mediul de afaceri, simțeam că va fi o pauză relaxantă să fac ceva diferit, mai ales în domeniul caritabil. Această „pauză” a durat un an și jumătate și s-a transformat într-o chemare profesională. A fost dificil să schimb ritmul și perspectiva vieții, dar simt că am înțeles mai mult, am evoluat și mi-am deschis inima pentru cei cărora le pot face viața mai confortabilă, mai sigură, mai frumoasă și mai bună.

Mesajul meu pentru beneficiari este: dacă nu ați făcut-o încă, alăturați-vă asociației, pentru că puterea vindecătoare a comunității există.

Enyedi Orsolya

Sfârșitul de an este întotdeauna un moment de bilanț: câtă muncă, răbdare și iubire ne-am oferit reciproc. Și anul acesta a demonstrat că vindecarea nu ține doar de corp, ci și de inimă.

Mulțumesc că pot participa la această

útnak. Ahogy az év végéhez közeledünk, hálával gondolok mindenkire, akivel együtt dolgozhattam. Minden apró mozdulat, minden mosoly és minden küzdelem egy-egy lépés volt a fejlődés útján. Köszönöm, hogy részese lehetek ennek a csodának nap mint nap.

Király Mónika

Mostanában egyre jobban szeretek számot vetni az elmúlt időszak eseményeiről. A mindennapokban hajlamosak vagyunk csak a nehézségeket látni, elveszni a fájdalomban, és elsiklani az élet apró örömei és pozitívumai felett.

Ez az év sem volt könnyű, tele volt mélységekkel és magasságokkal, de minden kihívás új felismeréseket és tanulságokat hozott az életembe.

Az egyik legfontosabb, amit megtanultam, hogy erősebbek vagyunk, mint hinnénk. Hogy tényleg igaz: ez is elmúlik egyszer: se a rossz, se a jó nem tart örökké és amikor azt érezzük, már nem bírjuk tovább, még mindig van bennünk egy utolsó tartalék erő, amit a krízis pillanataiban tudunk mozgósítani.

A másik felismerés, hogy az ember soha nincs egyedül. A segítség mindig megérkezik: néha ismerős, néha ismeretlen által, olykor teljesen váratlan formában. Hiszem, hogy Isten soha nem hagy minket egyedül küzdeni, csak észre kell vennünk az apró jeleket. A mindennapi munkánkban hajlamosak vagyunk néha azt érezni, hogy mi vagyunk értetek, de tudnotok kell, hogy ti adtok értelmet a fáradságnak, célt a küzdelmeknek és mosolyt a napok végén. Értékes részei vagytok az életünknek egytől egyig, még ha ezt nem is látjátok vagy érzitek.

Én az idén hálát adok Istennek, hogy kitartott mellettem, nem hagyott magamra a kétségeim közepedte is és hálát adok értetek is, akik szebbé és élhetőbbé tettétek a mindennapokat.

călătorie. Pe măsură ce se apropie sfârșitul anului, privesc cu recunoștință către toți cei cu care am lucrat. Fiecare gest mic, fiecare zâmbet și fiecare luptă a fost un pas pe drumul evoluției. Mulțumesc că pot fi parte din această minune zi de zi.

Király Mónika

În ultima vreme, îmi place tot mai mult să reflectez asupra evenimentelor din perioada care a trecut. În viața de zi cu zi, avem tendința să vedem doar greutățile, să ne pierdem în durere și să trecem cu vederea micile bucurii și aspectele pozitive ale vieții.

Nici acest an nu a fost ușor – a fost plin de suișuri și coborâșuri –, dar fiecare provocare a adus cu sine noi înțelegeri și lecții de viață.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat este că suntem mai puternici decât credem. Că este cu adevărat adevărat ceea ce se spune: și asta va trece. Nici răul, nici binele nu durează la nesfârșit, iar atunci când simțim că nu mai putem continua, există întotdeauna în noi o ultimă rezervă de putere, pe care o putem mobiliza în momentele de criză.

Cealaltă realizare este că nu ești niciodată singur. Ajutorul vine întotdeauna: uneori de la cineva cunoscut, alteori de la un străin, alteori într-o formă complet neașteptată. Cred că Dumnezeu nu ne lasă niciodată să ne luptăm singuri, trebuie doar să observăm micile semne. În munca noastră zilnică, avem uneori tendința să simțim că noi existăm pentru voi, dar trebuie să știți că voi sunteți cei care dați sens oboselii, scop luptelor și zâmbetelor de la sfârșitul zilei. Sunteți părți valoroase din viața noastră, fiecare dintre voi, chiar dacă poate nu vedeți sau nu simțiți asta.

Anul acesta îi mulțumesc lui Dumnezeu că a fost alături de mine, că nu m-a lăsat singură nici în mijlocul îndoielilor mele, și îi mulțumesc și vouă, celor care ați făcut ca zilele să fie mai frumoase și mai ușor de trăit.

Kívánom mindenkinek, hogy az új évben is tudjon hálát adni mindenért és hogy soha ne feledje: még a legnehezebb időszakban is mindig van remény.

Kedei Dalma

Hálás vagyok mert a 2025-os év megmutatta, hogy bármi megvalósulhat ha nagyon szeretnénk, de persze ott a befektetett munka és egy szerető közösség (HIFA-Romania)

László Gabriella

Év végéhez közeledve, visszatekintünk a lejárt időszakra, s összetesszük kezünket, köszönetet mondunk, hálát érzünk mindazért, ami velünk történt.

Egy életcélom vált valóra, amit csak nagy álmaimban (sem) mertem remélni, lakást tudtam vásárolni. A nagyobbik lányomnak megkérték a kezét (ez egy újabb boldogság), s az ők boldogságuknak lesz a “meleg fészke” ez az otthon.

Kisebbik lányom ebben az évben is többször mosolyt csalt az arcomra, s végtelen örömet a lelkembe: lovagol, úszik, agyagozik, s jelenleg hangszeren tanul játszani, keze munkája, törekvése számomra életerő.

A kicsi családom és anyukám egészsége nem romlott, ezt nagyon fontosnak tartom. Rengeteg szórakozási lehetőség nyílt számunkra, amit többnyire ki is használtunk. Több alapítvány tagjai is vagyunk pl Down, Ügyes kezek, HIFA, Piros Orr., akik azért tevékenykednek, hogy értékes, fontos embereknek érezzük magunkat, ebben a társadalomban, ezért nagyon hálásak vagyunk, hogy rájuk táltunk, befogadtak, és idejüket a mi szórakoztatásunkra áldozzák.

Le doresc tuturor ca și în noul an să poată fi recunoscători pentru toate și să nu uite niciodată: chiar și în cele mai grele momente, există întotdeauna speranță.

Kedei Dalma

Sunt recunoscătoare, pentru că anul 2025 mi-a arătat că orice se poate împlini dacă ne dorim cu adevărat — bineînțeles, cu muncă depusă și cu sprijinul unei comunități pline de iubire (HIFA-România).

László Gabriella

Pe măsură ce se apropie sfârșitul anului, privim înapoi la perioada care a trecut și ne unim mâinile, spunem mulțumesc, simțim recunoștință pentru tot ceea ce s-a întâmplat cu noi.

Unul dintre scopurile mele de viață s-a împlinit — ceva ce nici măcar în visele mele cele mai îndrăznețe nu îndrăzneam să sper - am reușit să cumpăr o locuință. Fiica mea cea mare a fost cerută în căsătorie (o altă mare bucurie), iar această casă va deveni „cuibul cald” al fericirii lor.

Fiica mea cea mică și în acest an mi-a adus de multe ori zâmbetul pe buze și o bucurie nemărginită în suflet: călărește, înoată, modelează lut și, în prezent, învață să cânte la un instrument – munca și strădania ei îmi dau putere de viață.

Sănătatea micii mele familii și a mamei mele nu s-a deteriorat, lucru pe care îl consider foarte important. Am avut parte de numeroase ocazii de distracție, pe care, în mare parte, le-am valorificat. Suntem membri ai mai multor fundații, de exemplu Down, Mâini îndemânate, HIFA, Nasul Roșu..., organizații care fac tot posibilul ca noi să ne simțim oameni valoroși și importanți în această societate. Suntem foarte recunoscători că i-am găsit, că ne-au primit și că își dedică timpul pentru a ne bucura.

A nyarakat is együtt szoktuk tölteni, és ezek a nyaralások felejthetetlenek számunkra.

Hála és köszönet mindenért, mindenkiért, nagyon szép évet zártunk, jó visszagondolni minden pillanatára!

Marton Zolyomi Attila Csaba

Ez az év is bizonyíték arra, hogy a HIFA Egyesület igazi közösségként működik, segítőkészet nyújtva a fogyatékkal élő személyeknek és családjaiknak.

Hálás vagyok, hogy ennek a közösségnek aktív tagja lehetek.

Zsigmond Júlia

Köszönöm szépen a Hifa egyesületnek a lehetőséget, hogy munkatárs lehetek és a sok csodás élményt! Az élet túl rövid ahhoz, hogy ne a szívünk szerint éljünk!

Jakab Erika

Hálásak vagyunk, hogy egy ilyen közösségbe tartozhatunk, hogy egészségünk van és részt tudunk venni a programokon.

Hálásak vagyunk a támogatásokért, az alkalmazottakért, akik segítenek minden téren.

Hálásak vagyunk, hogy mindig-minden körülmények között számíthatunk rájuk.

Hálásak vagyunk, hogy béke van.

A sorstársainknak pedig azt szeretnénk elmondani, hogy szeressük egymást úgy, ahogy vagyunk és fogadjunk el egymást mindennel együtt.

De obicei petrecem și verile împreună, iar acele vacanțe sunt de neuitat pentru noi.

Recunoștință și mulțumire pentru tot și pentru toți — am încheiat un an frumos, și e o plăcere să ne amintim de fiecare clipă a lui!

Marton Zolyomi Attila Csaba

Și acest an a fost o dovadă, că Asociația HIFA este o comunitate, în adevăratul sens al cuvântului, care încearcă să dea o mână de ajutor atât persoanelor cu dizabilități cât și familiilor acestora. Mă simt recunoscător pentru faptul, că pot să fiu membru activ a acestei comunități.

Zsigmond Júlia

Mulțumesc foarte mult asociației HIFA pentru oportunitatea de a vă fi coleg și pentru toate experiențele minunate! Viața este prea scurtă ca să nu trăim după inima noastră!

Jakab Erika

Suntem recunoscători că facem parte dintr-o astfel de comunitate, că avem sănătate și că putem participa la programe.

Suntem recunoscători pentru sprijin, pentru angajații care ne ajută în toate privințele.

Suntem recunoscători că putem conta pe ei întotdeauna, în orice împrejurare.

Suntem recunoscători pentru pace.

Iar celor care împărtășesc soarta noastră vrem să le spunem să ne iubim unii pe alții așa cum suntem și să ne acceptăm reciproc cu tot ceea ce avem.



Életleckék – Nyikó Anetta

Lecții de viață – Nyikó Anetta

1. Mesélj magadról – hol születél, hol élsz?

Nyikó Anetta vagyok, Székelyszáldoboson egy kis Kovászna megyei faluban születtem és ott is nőttem fel. Egyetemre kerültem Marosvásárhelyre, majd közel 11 évnyi vásárhelyi lét után pár hete költöztem Sepsiszentgyörgyre, hogy itt folytassam tovább, közelebb a családomhoz. Születésemről fogva vagyok mozgássérült (kisnövés és a lábaimat érintő fejlődési rendellenesség), 12 műtéti beavatkozás segített hozzá, hogy jelenleg sétabottal tudok rövid távon járni, hosszú távon keresszéket használok. Programozóként dolgozom és egyedül élek.

2. El tudnád e képzelni valahol máshol az életedet? Vágytál e valaha arra, hogy más országban élj?

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem vágytam el innen és nem játszottam el a gondolattal. Hollandia számomra az a hely, ahová ha muszáj lenne, akár egyik pillanatról a másikra is költöznék. De valahogy mindig itthon tartott a család, a küldetésstudat, a tenniakarás.

3. Kivel, vagy kikkel élsz együtt? Mi az, amit te családnak nevezel?

Egyedül élek, már több éve. Sokáig laktam egyetemi időszak alatt barátokkal, aztán kipróbáltam milyen függetlenül, egyedül élni, és nagyon megtetszett a szabadság, függetlenség íze. A saját környezetemet úgy alakítom, ahogy nekem kényelmes, hiszen nagyon fontos, hogy elérjem a szükséges eszközöket, azaz senki ne pakolja, még véletlenül se, fizikailag elérhetetlen helyre a dolgaimat.

Számomra van a kis család, a nagy család és a még nagyobb család. A kis család a szüleim, testvérem és az ő családjá, nagyszüleim.

1. Povestește-ne despre tine – unde te-ai născut, unde locuiești?

Mă numesc Nyikó Anetta, m-am născut și am crescut în Székelyszáldobos, un mic sat din județul Covasna. Am urmat facultatea la Târgu Mureș, iar după aproape 11 ani petrecuți acolo, m-am mutat de câteva săptămâni la Sfântu Gheorghe, ca să fiu mai aproape de familia mea. De la naștere sunt persoană cu dizabilitate locomotorie (nanism și o malformație congenitală care îmi afectează picioarele). Datorită celor 12 intervenții chirurgicale prin care am trecut, pot merge pe distanțe scurte cu bastonul, iar pe distanțe mai lungi folosesc un scaun rulant. Lucrez ca programatoare și locuiesc singură.

2. Ți-ai putea imagina viața în altă parte? Ți-ai dorit vreodată să trăiești într-o altă țară?

Aș minți dacă aș spune că nu mi-am dorit niciodată să plec și că nu m-am gândit la asta. Pentru mine, Olanda este acel loc unde, dacă ar fi nevoie, m-aș muta chiar și de pe o zi pe alta. Totuși, familia m-a ținut mereu acasă, sentimentul de misiune și dorința de a face ceva bun aici.

3. Cu cine locuiești? Ce înseamnă pentru tine familia?

Locuiesc singură, de câțiva ani deja. În timpul facultății am împărțit locuința cu prieteni, apoi am vrut să văd cum este să trăiesc independent – și mi-a plăcut foarte mult gustul libertății și independenței.

Îmi organizez mediul așa cum îmi este comod, pentru că este foarte important să pot ajunge ușor la lucrurile de care am nevoie – nimeni să nu le pună, nici măcar din greșeală, într-un loc inaccesibil fizic pentru mine.

Pentru mine există mica familie, marea familie și familia și mai mare.

A nagy család a nagynéném, és unokatestvéreim és a még nagyobb családba beletartoznak a közeli barátaim is.

A család számomra az egység, ami összeköt különböző embereket, a hasonló cél, az egymás támogatása, a feltétel nélküli szeretet és elfogadás.

Nekem nagyon-nagyon jó viszonyom van a családommal, bármiben, bármikor számíthatok rájuk, és ezért mérhetetlenül hálás vagyok!

4. Mi a legfontosabb számodra az életben?

A függetlenség számomra a legfontosabb és a szeretet.

5. Mi vagy mik azok, amik örömet okoznak számodra a mindennapokban? Itt elsősorban hobbitra, tárgyakra, tevékenységekre gondolsz, de ha emberrel vagy emberekkel való kapcsolataid jelentik a legnagyobb örömet, akkor természetesen arról is mesélhetsz.

Számomra a zene az ami állandóan örömet tud okozni. Énekelek és basszusgitarozom egy zenekarban, a színpadon úgy érzem, hogy legyőzhetetlen vagyok. De ha csak egy egyszerű, nehezebb napon teszek be valami jó kis dalt, az is örömet tud okozni. Vagy ha egyedül énekelhetek takarítás közben. Minden hangulatomra tudok találni megfelelő dalt, ami vagy kiemeli a mélységből, vagy fenntartja a jó kedvet, vagy elgondolkoztat ha épp arra van szükségem. Szeretem megélni, átélni a dalokat. Ugyanakkor a barátokkal, szeretteimmel töltött minőségi idő is nagyon sokat jelent számomra.

6. Mi volt a legnagyobb álmod? Sikerült-e megvalósítani, vagy ha nem, hol tartasz a megvalósítási folyamatban?

Ez egy nagyon jó kérdés, hiszen én kifejezetten álmodozónak tartom magam.

Mica familie este formată din părinții mei, fratele meu și familia lui, bunicii mei. Marea familie cuprinde mătușile și verii mei. Familia și mai mare include și prietenii mei apropiați. Familia, pentru mine, înseamnă unitate – ceva care unește oameni diferiți prin scopuri comune, sprijin reciproc, iubire necondiționată și acceptare. Am o relație extraordinară de bună cu familia mea; pot conta pe ei oricând și în orice situație, iar pentru asta le sunt profund recunoscătoare.

4. Ce este cel mai important pentru tine în viață?

Pentru mine, independența este cel mai important lucru – și iubirea.

5. Ce îți aduce bucurie în viața de zi cu zi? Mă gândesc aici la hobby-uri, lucruri, activități, dar dacă relațiile cu oamenii sunt sursa ta principală de bucurie, poți povesti și despre asta.

Pentru mine, muzica este cea care îmi aduce bucurie în mod constant. Cânt și cânt la chitară bas într-o trupă, iar pe scenă simt că sunt de neînvins. Chiar și într-o zi mai grea, dacă dau drumul la o melodie bună, mă învăluie bucuria. Sau când cânt singură în timp ce fac curățenie – și asta mă face fericită. Pentru orice stare de spirit am o melodie potrivită: una care mă ridică din adâncuri, alta care îmi menține buna dispoziție sau una care mă face să reflectez, dacă am nevoie de acest lucru. Îmi place să trăiesc și să simt cântecele. De asemenea, timpul petrecut cu prietenii și cu cei dragi înseamnă enorm de mult pentru mine — momentele acelea de calitate îmi umplu sufletul.

6. Care a fost cel mai mare vis al tău? Ai reușit să-l îndeplinești? Dacă nu, unde te afli acum în procesul de realizare a lui?

Aceasta este o întrebare foarte bună, pentru că eu mă consider o persoană visătoare.

Szeretek álmodozni mindenféléről, hogy mit hogyan kéne és hogyan tudnék csinálni, aztán van, hogy ezekből az álmokból valóság lesz. Ilyen álomból lett valóság A kalitkába zárt végtelen című könyv is. Állandóan figyelem a lehetőségeket, és ha van lehetőségem valamely álmom megvalósítása felé tenni egy-egy apró lépést, gondolkodás nélkül megteszem. Vannak még folyamatban levő álmok. Nagyon sok. Mindig igyekszem válogatni közülük, hogy mikor, melyikért érdemes épp teperni. Szoktam mondani, hogy ha csak addig élek is, ameddig álmaim vannak, akkor én már halhatatlan vagyok. :D

7. A könyved, “A kalitkába zárt végtelen” című mű, miről szól pontosan, és milyen üzenetet próbáltál átadni vele?

A könyv egy önéletrajzi írás. Nem volt konkrét üzenet megfogalmazódva bennem az írása közben, csak magamból ki akartam adni mindazt, ami az évek során felgyűlt. Utólag került hozzá inkább következményként, mint célként, hogy kicsit betekintést engedjek az átlagembereknek abba, hogy bizonyos dolgok és döntések mögött milyen sok aspektus létezhet. Nagyon sok embernek fogalma sincs, milyen következményekkel jár fogyatékkal élni, milyen melléktevékenységekkel, és a könyv egy jó kis betekintő mindebbe. A visszajelzések alapján egy teljesen új nézőpontot sikerült adnom az olvasóknak a teljes világnézethez.

8. Milyen hatással volt rád az írás folyamata? Segített valamilyen módon fel dolgozni a saját tapasztalataidat?

Megkönnyebbültem, amikor befejeztem. Nagyon rég nekifogtam megírni ezt a könyvet, de valahogy mindig arra a következtetésre jutottam, hogy még nem állok készen rá.

Îmi place să visez la tot felul de lucruri — cum aş putea face ceva, în ce mod, și uneori aceste vise chiar devin realitate. Așa a devenit realitate și cartea mea, „Infinitul închis într-o colivie” (A kalitkába zárt végtelen).

Sunt mereu atentă la oportunități, iar dacă am șansa să fac măcar un pas mic spre împlinirea unuia dintre visele mele, îl fac fără să stau pe gânduri. Mai am multe visuri „în lucru”. Încerc mereu să aleg între ele — care merită urmate, și când. Obişnuiesc să spun: dacă voi trăi doar atât timp cât am visuri, atunci sunt deja nemuritoare.

7. Cartea ta, intitulată „Infinitul închis într-o colivie”, despre ce este mai exact și ce mesaj ai vrut să transmiți prin ea?

Cartea este o scriere autobiografică.

În timpul redactării nu mi-am propus un mesaj concret — pur și simplu am vrut să scot din mine tot ce s-a acumulat de-a lungul anilor. Abia ulterior s-a conturat, mai mult ca o consecință decât ca un scop, dorința de a le oferi oamenilor o privire din interior, pentru ca cei „obișnuiți” să înțeleagă că, în spatele anumitor lucruri și decizii, există nenumărate fațete și circumstanțe. Foarte mulți oameni nu au nicio idee despre ce presupune cu adevărat să trăiești cu o dizabilitate — despre consecințe, despre activitățile suplimentare implicate. Cartea oferă o perspectivă clară asupra tuturor acestor aspecte. Din reacțiile primite, am înțeles că am reușit să le ofer cititorilor o viziune complet nouă asupra lumii și asupra modului în care o percep.

8. Ce efect a avut asupra ta procesul de scriere? Te-a ajutat în vreun fel să-ți procesezi propriile experiențe?

Am simțit o ușurare enormă când am terminat.

Începusem să scriu această carte cu mult timp în urmă, dar de fiecare dată ajungeam la concluzia că nu sunt încă pregătită.

Több, mint 10 évvel ezelőtt kezdtem el, mindig nagyon hamar abbahagytam, mert túl fájdalmas volt hozzányúlni a múlthoz. Pont ennek köszönhetően mérhetetlenül büszke voltam magamra, amikor a végére értem. Sikerkült általa letennem olyan terheket, melyeket évek óta hordoztam a vállamon. Inkább terápiás jellegű írás volt: nyomasztó, fájdalmas vagy akár nagyon boldog emlékeket, megéléseket tettem le a vállamról. És voltak történetek, amelyek a megfogalmazás révén teljesen újrakereteződtek bennem. Hálás vagyok az írás folyamatáért.

9. Mi a kedvenc idézeted, gondolatod vagy motivációd a hétköznapiakban, ami gyakran eszedbe jut, megerősít?

Az egyik legfontosabb, amit mostában rengetegszer eszembe jut, egy Szabó Magda idézet: „Úgy kell élni, hogy míg a világban forgolódunk, ne súroljuk le más emberről a bőrt.” Nem feltétlenül megerősít, de mértékletességre és figyelmességre int.

10. Ha a mai lenne életed utolsó napja, mivel töltenéd el?

Én határozottan próbálom úgy élni az életem, hogy minden napot úgy éljek meg, mintha utolsó lenne. Nem szeretnék megbánni semmit, ha majd eljön az idő, főképp az elszalasztott lehetőség miatt nem szeretnék bánkódni. Ha tudnám, hogy a mai az utolsó napom, megölelném még egyszer, utoljára a szeretteimet. De igazából ezt minden lehetséges alkalommal meg is teszem, hiszen ölelésből sosem elég.

11. Milyen üzenetet hagynál az utókor-nak, azaz mi a legnagyobb tanulság eddigi életed során.

Nem tudok konkrétan egy üzenetet megfogalmazni.

Am început acum mai bine de zece ani, însă renunțam repede, pentru că era prea dureros să ating trecutul. Tocmai de aceea am fost nespuse de mândră de mine când am ajuns la final. Scri-sul m-a ajutat să las jos poveri pe care le purtam pe umeri de ani întregi. Pentru mine, procesul a avut un caracter terapeutic: am pus pe hârtie amintiri apăsătoare, dureroase sau, dimpotrivă, extrem de fericite – toate pentru a mă elibera de greutatea lor.

Au fost povești care, prin faptul că le-am formulat în cuvinte, s-au reconfigurat complet în mine, căpătând un sens nou.

Sunt profund recunoscătoare pentru tot ce mi-a oferit această experiență a scrisului.

9. Care este citatul, gândul sau motivația ta preferată, care te însoțește zi de zi și te întărește?

Unul dintre cele mai importante gânduri care îmi revine adesea în minte este un citat de Szabó Magda: „Trebuie să trăim astfel încât, mișcându-ne prin lume, să nu ju-puim pielea altui om.” Nu este neapărat un gând care mă „întărește”, ci mai degrabă îmi amintește să fiu cumpătată și atentă.

10. Dacă astăzi ar fi ultima zi din viața ta, cum ți-ai petrece-o?

Încerc să trăiesc fiecare zi ca și cum ar fi ultima.

Nu vreau să am regrete atunci când va veni momentul, mai ales nu pentru șansele ratate. Dacă aș ști că astăzi este ultima mea zi, i-aș îmbrățișa încă o dată, pentru ultima oară, pe cei dragi.

Dar, de fapt, fac acest lucru oricând am ocazia — pentru că niciodată nu e prea mult să oferi o îmbrățișare.

11. Ce mesaj ai lăsa generațiilor viitoare — care este cea mai mare lecție pe care ai învățat-o până acum?

Nu pot formula un singur mesaj concret.

Amit megtanultam, hogy ha nehéz is, menni kell, fel kell állni, és csinálni tovább azt, amit jónak gondolunk. És legtöbbször az ember csak magára számíthat.

Vannak emberek, akik lépten nyomon segíthetnek, de ha önmagadban nem tudod meglegelni a boldogságot, akkor más sem fogja tudni megadni neked.

És maga az út a boldogság, nem a cél.

Ceea ce am învățat este că, oricât de greu ar fi, trebuie să mergem mai departe, să ne ridicăm și să continuăm să facem ceea ce credem că este bine.

De cele mai multe ori, omul se poate baza doar pe sine însuși. Există persoane care pot ajuta pe parcurs, dar dacă nu îți găsești fericirea în tine, nimeni altcineva nu o poate face în locul tău.

Și, de fapt, drumul este fericirea, nu destinația.

Életleckék

Nyikó Anetta





A remény nem arról szól, hogy minden könnyű, nem arról szól, hogy minden kérdésre választ kapunk. A remény azt jelenti, hogy újra és újra kimondjuk: az élet élhető, akkor is, ha nem olyan, mint amilyennek elképzeltük. Néha nem az a győzelem, amikor felállunk, hanem amikor nem omlunk össze. Nem az a siker, amikor mások végre megértene, hanem amikor önmagunkat nem hagyjuk el. A remény emelett, annak a felismerése, hogy a lehetetlen nem kőbe véssett törvény, hanem csak egy ideiglenes határ, mert minden határ addig tart, amíg a szívünk azt mondja: tovább.

Speranța nu înseamnă că totul este ușor, nici că vom primi răspuns la toate întrebările. Speranța înseamnă să spunem, iar și iar, că viața merită trăită — chiar și atunci când nu este așa cum ne-am imaginat-o. Uneori, victoria nu este atunci când ne ridicăm, ci atunci când nu ne prăbușim. Succesul nu este atunci când ceilalți ne înțeleg în sfârșit, ci atunci când nu ne abandonăm pe noi înșine. Speranța este, de asemenea, recunoașterea faptului că imposibilul nu este o lege scrisă în piatră, ci doar o limită temporară — pentru că orice limită durează doar până când inima noastră spune: *mai departe*.

Máté Dalma

