

Anyákkal Anyákért

Nőszervezetek anyákat támogató megoldásai





„Az Európai Unió támogatásával. Az itt kifejtett tartalom nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság vagy a végrehajtó ügynökség (EACEA) álláspontját, kizárólag a szerzők gondolatait és véleményét. A Bizottság és az EACEA semmilyen módon nem felelős ezekért.”



Az Európai Unió
támogatásával

Erasmus+
Értékes tapasztalatok, új távlatok.

Anyákkal Anyákért

Nőszervezetek anyákat támogató megoldásai

Köszönetnyilvánítás

Mély hálával tartozunk azoknak a nőknek és aktivistáknak, akik különböző módokon részt vettek a projektben, látásmódjukkal és tapasztalataikkal hozzájárultak ahhoz, hogy az anyáktól anyáknak nyújtott sorstárs támogatás sok nő számára valósággá váljon.

A kézikönyv a „Transitioning motherhood, mother2mother support”
Erasmus+ projekt keretében készült.

Projektkoordinátor: EMMA Egyesület (Magyarország)
Projektpartner: El Parto es Nuestro (Spanyolország)

Írók:

EMMA:

Balogi Anna, Hofgárt-Ékes Noémi, Iványi Anna, Kishonthy-Kardos Rita,
Kupcsok Julianna, Sárdi Anna, Serfőző Anikó

El Parto es Nuestro:

Beatriz Bonete, Rosa Torguet

Szerkesztők:

Balogi Anna, Beatriz Bonete, Kállay Eszter, Kishonthy-Kardos Rita,
Kupcsok Julianna, Rosa Torguet

Fordítók:

Cleese Piros, Lucy Lo Cascio

Borító, layout és illusztrációk:

Cziráki Maja

Szerzői jog:

© EMMA Egyesület, El Parto es Nuestro, 2023

ISBN 978-615-01-9100-3

Tartalomjegyzék

Előszó 7
Bevezetés 9

1. FEJEZET **FEMINISTA ANYÁK ÉS AKTIVIZMUS, NŐI NARRATÍVÁK A SZÜLÉSZETI ERŐSZAKRÓL** 11
- Hol van az anyaság helye a feminizmusban? 12
 - Anyaság és aktivizmus 21
 - A nők megélései a szülészeti erőszakkal kapcsolatban 39
2. FEJEZET **AZ ANYASÁGOT TÁPLÁLÓ SZOLIDÁRIS TÁRSADALOM VÍZIÓJA FELÉ** 47
3. FEJEZET **AZ ANYASÁG MEGÉLÉSE EGY NŐ ÉLETÉBEN** 57
4. FEJEZET **A SZÜLÉSI TRAUMA FELDOLGOZÁSÁNAK JELENTŐSÉGE** 67
5. FEJEZET **TÁMOGATÓ NŐI CSOPORTOK JÓ GYAKORLATAI** 77
- Az EMMA Műhelyek működése 78
 - Az El Parto es Nuestro sorstárs támogató anyacsoportjai 87
6. FEJEZET **A NŐK KÖZÖTTI SZOLIDARITÁS JÓ GYAKORLATAI A TÁRSADALMI EGYENLŐTLENSÉGEK FELSZÁMOLÁSÁRA** 97
- Hátrányos helyzetű anyák egymás közötti támogatása 98
 - Menekült roma nőkkel folytatott segítői munka 104
7. FEJEZET **KOMMUNIKÁCIÓ ÉS FORRÁSTEREMTÉS AZ ANYASÁGGAL FOGLALKOZÓ SZERVEZETEK BEN** 111

Felhasznált irodalom 131
Ajánlott irodalom 133

Előszó

Az Anyákkal anyákért kézikönyvet az EMMA Egyesület és az El Parto es Nuestro magyar és spanyol női aktivistái készítették. A tartalom sok anya tapasztalataiból virágzott ki: abban a sok-sok együtt töltött pillanatban, amikor érzékenyen figyelve hallgattuk egymást.

A kézikönyv célja, hogy összegyűjtse a feminizmusról, a szülészeti erőszakról, az anyaságról, a traumáról, a csoportozás módszertanáról, a női szolidaritásról, a kommunikációról és a forrásteremtésről szóló fontos elméleti információkat, illetve a gyakorlati tapasztalatokat, ezáltal inspirálva az anyaközpontú aktivizmust. Azáltal, hogy kézikönyvünk számos nézőpontot mutat be ezekről a témákról, úgy gondoljuk, hogy hasznos lehet az aktivisták, a szakemberek és az anyák számára is.

A kézikönyv 14 hónapos közös munkával jött létre, magyar és spanyol aktivisták, meghívott szakértők és érintett anyák bevonásával. A releváns témák meghatározása után országhatárokon átívelő és országspecifikus workshopokat szerveztünk a sokoldalú megközelítés és információgyűjtés érdekében. Ezeknek az offline és online eseményeknek nem csupán a tapasztalatcsere volt a célja, hanem a belső operatív működések megerősítése, valamint a két szervezet legjobb gyakorlatainak megvitatása, mely magában foglalta az azokra való kölcsönös reflektálást is. Minden alkalommal a megélt szolidaritás és aktivizmus oldaláról közelítettük meg a témákat. A workshopok után, a kijelölt írók fogalmazták meg az egyes fejezeteket. Ezt a szakaszt közös szerkesztés, konzultációk és nyilvános kísérleti csoportok is követték, amelyek segítettek a fejezetek ívének kialakításában és a kézikönyv véglegesítésében.

Bízunk benne, hogy kézikönyvünk hitelesen erősíti az anyaság reprezentációját. Kívánjuk, hogy járuljon hozzá az egymás közötti bizalom és szabadság építéséhez, hogy a jövőben még gyümölcsözőbben lehessen kapcsolódni, cselekedni és együttműködni az anyákért.

Bevezetés¹

A kézikönyv a „*Transitioning motherhood, mother2mother support*” Erasmus+ projekt keretében készült. A projekt azért jött létre, hogy a 10 év alatti gyermeket nevelő nők mentális jóllétét és megerősödését segítse, továbbá nem formális tanulási lehetőségeket biztosítva arra ösztönözze őket, hogy maguk is egymásért felelős, változást elősegítő aktivistákká váljanak.

A projekt koordinátora, az EMMA Egyesület, egy országos, feminista, nők által vezetett szervezet, amelynek célja a szexuális és reprodukív egészségügyi jogok biztosítása és a szülészeti erőszak felszámolása. Az EMMA 2008 óta széleskörű tapasztalatot szerzett a traumatizált nők és a szülészeti erőszak túlélőinek pszichoszociális támogatása terén mind személyes, mind közösségi szinten; komplex esetkezelés formájában pedig menekült várandós és kisgyermekes nők számára is segítséget nyújt. Továbbá kutatásokkal és jogi érdekvédelemmel foglalkozik; tudományágak közötti együttműködésekben vesz részt; és végül, de nem utolsósorban alulról szerveződő kezdeményezéseket inspirál a női aktivizmus támogatásával.

A projektpartner, El Parto es Nuestro (EPEN – ami magyarra fordítva azt jelenti: „A szülés a miénk”), 2003-ban alakult. Ez a nonprofit egyesület olyan nőkből és szakemberekből áll, akiknek célja, hogy a várandósság, a szülés és a szülés utáni ellátás feltételei javuljanak Spanyolországban. A szervezetben végzett munka teljesen önkéntes alapon folyik.

A projekt keretében, a kézikönyvvel párhuzamosan, egy kutatás is készült. Magyarországon és Spanyolországban egyaránt 12-12 mélyinterjú és 2-2 fókuszcsoport formájában beszélgettünk olyan nőkkel, akik valamilyen módon részt vesznek vagy részt vettek a szülés-születés körüli aktivizmusban.

A projekt két fő tevékenységének összekapcsolása érdekében a kézikönyv elején összefoglaljuk a kutatás jelentősebb eredményeit: következzenek tehát az interjúelemzések az anyaság feminizmusban elfoglalt helyéről, az ehhez kapcsolódó aktivizmusról és a nők szülészeti erőszakkal kapcsolatos megéléseiről.

Jó olvasást!

¹ A dokumentumban kifejtett egyes álláspontok nem feltétlenül tükrözik a kézikönyv elkészítésében részt vevő összes szerző véleményét.

1. Fejezet

Feminista anyák és aktivizmus, női narratívák a szülészeti erőszakról

A feltáró kutatás eredményei

Hol van az anyaság helye a feminizmusban?



“A feminizmusnak ez a következő kihívása, hogy rá tud-e nézni az anyákra, és rá tud-e nézni azokra a nőkre, akik az ilyen ‘könnyen befogadható’ feminista elvektől eltérő életutakat követnek, például gyereket szülnék. Jó lenne, ha rá tudna, én nagyon drukkolok.”¹

A feminista ideológiának mára több irányzata is létezik, amelyek egymástól eltérő nézeteket is képviselhetnek, így nehéz egyetlen definícióval meghatározni, mit is jelent. Célszerűbb lenne tehát feminizmus helyett, feminizmusokról beszélni. Közös jellemzőjük azonban, hogy a nők egyenlőségének jelentőségét hangsúlyozzák, s politikai küzdelmet folytatnak a nők jogaiért. Ez még a 21. században is fontos, hiszen a nemek közötti egyenlőségnek csupán a látszata valósult meg. A nők továbbra is „jelentős hátrányban vannak a férfiakhoz képest, ha a béreket, a vezető szerepeket, vagy éppen a közéleti súlyukat nézzük. [...] Illetve a biológiai és társadalmi reprodukció, vagyis a gyerekszülés és nevelés, a háztartás vezetése, a család összefogása is nagymértékben a nő szerep- és feladatvállalásától függ” (Rosta – Ádám 2014, 27-28).

A feminizmus megnyilvánulásai különbözhetnek abban is, ahogyan a II. Világháború után a világ két részre tagolódott. Míg nyugaton a nőmozgalmak leginkább a férfiaktól való anyagi függetlenségre törekedtek (fizetett munkához való hozzáférés, testüket és gyermekvállalásukat érintő autonóm döntési jogok), addig „a kelet közép európai nők számára a fizetett munka messze nem törekvés kérdése, hanem az állam által előírt követelmény volt” (Gal 2011, 176), így a férfiaktól való függetlenedés helyett a nők igyekeztek inkább bevonni őket a családi életbe (pl. házimunka). A 20. század második felében azonban az Amerikai Egyesült Államok világviszonylatban egyedülálló meghatározó erővé vált, s „a globális tőkés társadalmi és gazdasági viszonyok kiterjesztésével párhuzamosan hatást gyakorolt a többi ország kultúrájára és ideológiájára is” (Barna és mtsai 2018, 244). Így áramolhattak be a régióba a „nyugati feminista” irányzatok, amelyek viszont nem azokon a tapasztalatokon alapultak,

¹ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

közösségek rendkívüli aktivizmusának köszönhetően egyre többet beszélünk a transz nők helyzetéről. Ez egy óriási eredmény, ami sajnos még leginkább csak a nyugati társadalmakban figyelhető meg, viszont már itthon is egyre több szó esik „befogadó” és „kirekesztő” feminizmusról – vagyis arról, hogy a transz nők jogait, érdekeit az adott feminista szemlélet követői képviselni akarják-e vagy sem. Jelen kutatásban ezzel a témával nem foglalkoztunk külön, ezért nem is szeretnénk mélyebben belemenni, vagy éppen értékítéletet megfogalmazni. Ami azonban a témánk szempontjából lényeges, hogy míg kirekesztő feminizmusról beszélünk, ha a transz nőket kihagyjuk a párbeszédből, addig az teljesen megszokott, hogy egy nő, aki gyereket vállalt, kiesik a feminista diskurzusból. Egy interjúalanyunk véleménye a témában: *„Az, hogy nekem már úgy kell beszélgetnem XY nővel, hogy meg kell néznem, hogy ő milyen névmást használ magára, az k* jó, de ő, amikor azt mondom, hogy nem tudok 4 után beszélni, mert akkor már elmegyek a gyerekért, akkor ő azt mondja, hogy tessék?”*². **Milyen csoportokat különböztethetünk meg a feminizmuson belül? Hol húzódnak a feminizmus határai? Szükségünk van ezekre a határookra egyáltalán? Nevezhetünk-e befogadónak egy ideológiát, ha egy bizonyos csoport érdekeit képviseli, de másokat viszont kihagy belőle?**

A gyerekszülés és anyává válás teljesen új, ismeretlen élethelyzetbe állítja a nőket. Nem gondoljuk, hogy szükség lenne annak mélységes bemutatására, hogy más problémákkal kell megküzdenie egy gyermektelen nőnek, mint egy anyának. És ez teljesen rendben van, még akkor is, ha tudjuk, hogy bizonyos nehézségeik azonosak, illetve hogy a gyermektelen nők egy része később anyává fog válni. Ezekről függetlenül azonban úgy látjuk, hogy szükséges lenne az anyákat érintő speciális problémákat is beemlíteni a feminista diskurzusba. S habár erre vannak bizonyos törekvések, ezek még mindig inkább elszigetelt esetek, legyen szó akár Keletről, akár Nyugatról. Amy Westervelt, amerikai újságíró a *The Guardian*-nak írt cikkében értekezik arról, hogy vajon az anyaság a feminizmus egy befejezetlen munkája-e. Ő azt mondja, hogy **az anyasággal kapcsolatos társadalmi és kulturális elképzelések és elvárások minden nőre hatással vannak, akár van gyerekük, akár nincs**³ – érvelve ezzel amellest, hogy az anyaságnak igenis van helye a feminizmus témái között. Ezt járja körbe sokrétűen a *Feminist Encounters „A Journal of Critical Studies in Culture and Politics”* című folyóiratának különszáma is,

2 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

3 In.: *Is motherhood the unfinished work of feminism?* | Amy Westervelt | *The Guardian*

amely a kortárs anyasággal és annak globális reprezentációinak kritikai elemzésével foglalkozik⁴. Van tehát igény arra, hogy ez a téma bekerüljön a feminizmus vérkeringésébe, azonban a mainstream diskurzusban még mindig nem elég elterjedt. Egyik interjúalanyunk szerint a probléma az, hogy *„a feminista aktivizmus túlnyomó többsége nincsen tekintettel arra a női döntésre, amikor a női döntés az anyaságot priorizálja minden mással szemben. És nem csak nincsen rá tekintettel, hanem eszközkészlete sincsen erre az életútra ránézni, és nem tartja valid döntésnek”*⁵. Azonban amikor egy nő anyává válik, nem szűnik meg nőnek lenni. Így az anyaság és az ezzel járó nehézségek mellőzése a feminizmusban tulajdonképpen a női életút egy komplett szakaszának a figyelmen kívül hagyását jelenti. Ez pedig éppen azt válthatja ki az anyákból, hogy tudatosan eltávolítják magukat a feminista ideológiától, így előfordul, hogy még azok a nők sem tartják magukat feministának, akikről a környezetük számára egyértelmű, hogy mind a munkájuk, mind pedig a magánéletük során ezt a világnézetet szem előtt tartva élnek. Sőt, az egyik fókusz-csoportos interjúnk során beszélgettünk arról, hogy a feminizmus képviselői, amikor anyává válnak, vagy csak az anyává válás vágya megjelenik bennük, nem hogy nem kapcsolják össze ezt a feminizmussal, hanem rácsodálkoznak arra, hogy *„bennük ez a kettő együtt van jelen”*. Ez pedig az anyaság teljes leválasztását eredményezi a nemek közötti egyenlőségért folytatott küzdeletről, ami valójában a problémák nagy részének – és rengeteg nő érdekének – a szőnyeg alá söprését eredményezi azért, mert az anyaságot kizárólag a konzervatív ideológia részének tekintik. Egyik interjúalanyunk pontosan ezt emelte ki: *„az én egyik fontos gondolatom a témával kapcsolatban, hogy az anyaság meg a feminizmus az így kizárja egymást klasszikus értelemben vagy felfogásban, pedig pont nem! És ezt kéne visszazerezni, hogy az anyaság, az érték. Tudom, ez nagyon gáz konzervatív megfogalmazás, de az anyaság érték, a gyerek érték, és ez így ne, szóval ne attól legyen valaki feminista, mert nem szül, meg utálja a férfiakat, ez nem így működik, ez egy hamis dilemma, és ez nagyon fontos nekem”*⁶. **Miért választjuk le a feminista női életútról az anyaságot? Miért hagyja magára a feminizmus azokat a nőket, akik gyereket vállalnak? Több kockázatot, mint előnyt látnak a gyermektelen feminista nők az anyák bevonásában? Az anyáknak mennyire éri meg feministának lenni?**

4 Volume 3 Issue 1-2 (lectitopublishing.nl) (Lectito Journals, a scientific platform, Hollandia)

5 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

6 Idézet a kutatásban készült egyik fókusz-csoportos beszélgetésből.

„A szülészeti erőszak a nők elleni erőszak utolsó kulturálisan elfogadott formája”⁷ – így szól a Másállapotot a Szülészetben! mozgalomnak a Mércén megjelent cikkének címe. A nők elleni erőszak gyökere a hatalommal való visszaélésben, s ezáltal az áldozat leuralásának szándékában keresendő. „A hatalom olyan viszony, amelynek keretében a hatalmat birtokló személynek módja van arra, hogy a hatalmának alávetett személyeket arra bírja, hogy szándékainak megfelelően viselkedjenek, akár egyetértenek az utóbbiak ezen szándékkal, akár nem” (Andorka 2006, 51). Ez a fajta hatalomgyakorlás pedig megnyilvánulhat akár otthon, akár a munkahelyen, vagy az utcán, illetve intézményekben, például a kórházakban is. S habár ma már egyre kevésbé számít tabunak a szülészeti erőszak témája, még mindig előfordul, hogy úgy beszélnek a nők elleni erőszak típusairól, hogy ezen intézményi formájáról nem esik szó. Ahogyan az is általánosan előforduló jelenség, hogy a reprodukciós jogok területén működő szervezetek a fogamzásgátlással, illetve az abortusszal foglalkoznak, a szülést azonban kihagyják, külön kezelik. Ez a két példa is jól illusztrálja, hogy a feminizmus két fontos témájába azok a jelenségek nem férnek bele, amik kizárólag az anyákat érintik. Ez alapján tehát azt mondhatjuk, hogy az anyaság kívül esik a feminizmus érdeklődési körén, ami pedig konkrétan megnyilvánul a szülészeti erőszaknak a nők elleni erőszakra való leválasztásában, illetve a szülés nem reprodukciós egészséghez kapcsolódó témaként való kezelésében. Egyik interjúalanyunk azonban kimondottan feminista szemszögből tekint a saját anyasághoz kapcsolódó aktivizmusára: „*Ne más jóllétéért legyen jól az anya, hanem a nő legyen jól saját magáért. [...] Bennem ez nagyon arról szól, hogy egy terület [a szülészeti erőszak], ahol még mindig vígan és legálisan lehet a nőket középkori módon kínozni. Tehát én ezt ennek látom, és tök mindegy, hogy mi a magyarázat, de szerintem ez zajlik*”⁸. Vannak tehát olyan nők, akik anyaként is bátran vallják magukat feminisztának, és igyekeznek az anyákat érintő problémákat kihangsúlyozni, azonban egyelőre nem ez az általános. **Hogyan érhető el, hogy az anyákat érintő témák méltó helyükre kerüljenek a feminizmusban?**

A feminista törekvések mind azt igyekeznek elérni, hogy a nők alárendeltsége az élet minden területén megszűnjön. Azonban az egy célért küzdő szervezetek között nem mindig teljes az egyetértés, sőt időszakosan kialakulhatnak nagyobb szemléletbeli ellentétek is, ami mindaddig nem probléma, amíg

7 A szülészeti erőszak a nők elleni erőszak utolsó kulturálisan elfogadott formája « Mércé (merce.hu)

8 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

megtörténik ezek feloldása. Nem jó azonban, ha bizonyos értékkülönbségek miatt teljesen megosztódik a feminizmust képviselők közössége, akik között igazán fontos lenne az együttműködés, illetve a példamutatás a társadalom tagjai felé. Az EMMA Egyesületben azt a szemléletet valljuk, hogy minél inkább törekedjünk arra, hogy úgy bánjunk egymással, ahogy szeretnénk, hogy a társadalom bánjon a nőekkel. A feminista közösségnek – ha beszélhetünk egyáltalán egy nagy közösségről – is ezt a szemléletet kellene képviselnie, hogy az egyes külön szervezetek, csoportok, ne eltávolodjanak, hanem közelítsenek egymáshoz, és értsék meg, fogadják el egymást úgy, ahogy vannak. Óriási előrelépés lenne, ha a feminista ideológiát követő nők között megvalósulhatna ez a fajta sisterhood – amit egyébként hajlamosak vagyunk idealizálni és túlmisztifikálni, pedig ahogy egyik legtapasztaltabb interjúalanyunk bölcsen megjegyezte: *„A sisterhoodban is mindenkinek addig tart a szabadsága, amíg másét nem akadályozza. A sisterhoodba belefér a kritika is, minden belefér, mert ez egy olyan tér, ahol emberileg és szakmailag is fejlődni tudok, nem csak megsimogatják a fejemet, hogy mindent jól csinálok. [...] A sisterhood az, ahol felelősséget vállalok saját magamért is elsősorban. Akkor tudok tenni másokért, ha saját magamért felelősséget vállalok, ha tudom a határaitam, és ha eltévedek, tudok segítséget kérni, ahol elviselem a kritikát, ez a sisterhood – és ezt jelenti nekem a feminizmus. És a legfontosabb, hogy mindig a nőket meg a nők érdekeit helyezni a középpontba”*⁹. **Beszélhetünk feministák közötti sisterhoodról? Vagy csak a kisebb közösségeken belül viszonyulnak egymáshoz így? Mit jelent vajon számukra a sisterhood? Megvalósítható a csoportokon túlmutató összefogás?**

Magyarországon a civil szférában dolgozni – anyagilag – nem igazán kifizetődő, ha pedig a női szervezetekről beszélünk, még rosszabb a helyzet. **Azok a nők, akik felhívják a társadalom figyelmét a nők által elvégzett láthatatlan munkákra, sokszor maguk is láthatatlan munkát végeznek**¹⁰. A feminista aktivista nők keresete koránt sincs arányban azzal a munkával, amit és amennyit végeznek. S míg alapvető elvárásként jelenik meg a feminista ideológiában, hogy a nők ugyanazokkal az esélyekkel és lehetőségekkel rendelkezhessenek mint a férfiak, tehát továbbtanulhassanak, hogy magas pozícióba kerülhessenek a munkahelyükön, vagyis építhessék a karrierjüket, hogy képesek legyenek önállóan eltartani magukat, addig az ezekért – vagy ehhez hasonló – jogokért

9 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

10 Röviden: azokat a tevékenységeket nevezhetjük láthatatlan munkának, amik „szinte semmilyen módon nincsenek belekalkulálva a gazdasági mutatókba, a társadalmi megbecsültségük és láthatóságuk pedig nagyon alacsony” in.: [Láthatatlan munkák, amelyek nélkül megállna a világ](#) « MÉRCE (merce.hu)

és lehetőségeikért küzdő aktivista nők általában vagy nagyon alacsony fizetésért dolgoznak, vagy jobban fizető munkájuk mellett önkéntesként végzik ezt a tevékenységet. Ez sok esetben azt jelenti, hogy valamilyen módon ki vannak szolgáltatva. Egyik interjúalanyunk szerint: „Nekem nem nagyon lenne esélyem nőkért dolgozni akkor, ha nem tudnám azt, hogy ezt [az anyagi függetlenséget] be kell áldoznom. Tehát vagy nőkért dolgozom, vagy anyagilag független vagyok. És ez egy nagyon alulértékelt szempont az aktivizmuson belül”¹¹. Egy másik, az anyasághoz kapcsolódó aktivizmusban nagy tapasztalattal rendelkező interjúalanyunk szintén azt fogalmazta meg, hogy: „Ha komolyan venném azt, amit a szülészeti mozgalom által megismert nőjogi mozgalmároktól tudok, hogy milyen kockázatos, ha egy nőnek nincs keresete, és mi lenne, ha ki akarnék lépni [a kapcsolatból], akkor eléggé aggódhatnék”¹². Ettől eltérő szempont pedig: „Nagyon megkérdőjelesem azt is, hogy a nők ingyen dolgoznak. És valahol ezt is látom benne [az aktivizmusban], hogy ez is egy ilyen igazságtalan dolog, hogy emberek ilyen ügyekért az életüket adják, és nincsen semmi jutalmazás, nincsen fizetve”¹³. Többen elmondták azt is, hogy bizonyos időszakokban, vagy egyáltalán azért van lehetőségük feminista-aktivista munkát végezni, mert a férjük/partnerük jövedelme ezt lehetővé teszi. Egyikük így beszélt erről: „Ez az egyenlő hozzáférés mellett működik. Úgy nem, hogy én kevesebbet keresek, és majd koldulok a pénzért, meg majd ő csorgat nekem, amennyit gondol. Ez csak úgy működik, ha full hozzáférésem van. És nyilvánvalóan tökéletesen tisztában vagyok vele, hogy k* ritka, tehát hogy a hatalommal való visszaélésre valóban teret ad, ha a másik többet keres, vagy a másik keres egyáltalán bármennyit”¹⁴. És ez valójában egy kiváltságos helyzetnek is tekinthető: „Én azt látom, hogy az aktivizmusban azok az aktívabbak, akiknek van egy olyan anyagi, vagy családi vagy egzisztenciális hátterük, hogy meg tudják engedni maguknak. És akkor mindenki annyit tesz bele, amennyit tud. [...] De nem találkoztam még olyanval, aki mindennapi anyagi gondokkal küszködik és teljes mellbevetéssel tudja az aktivizmust csinálni”¹⁵. **Akkor vagyunk „jobb” feministák, ha aktivistaként alacsony jövedelemből élve másoktól való függésre vagyunk ítélve, esetleg egyedülállóként méltatlan körülmények között élünk, miközben a nők jogaiért harcolunk, vagy ha megvalósítjuk a feminizmus ideáit? Az aktivizmus kizárólag**

11 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

12 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

13 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

14 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

15 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

a kiváltságosok tevékenysége lehet? Megszüntethető-e láthatatlan munkával a láthatatlan munka?

Az emberek általában szeretik jól végezni a munkájukat, és erre sok esetben megfelelő értékelési rendszer is a rendelkezésükre áll. Mi a helyzet viszont az aktivistákkal? Mitől lesz valaki jó aktivista? *„Tényleg ilyen szerelemszerű ez az egész [az aktivizmus], mint egy kapcsolatban, hogy nem mérlegeled azt, hogy fájni fog vagy nem, vagy hogy sokat adsz vagy nem, hanem egyszerűen így beleveted magadat.”*¹⁶ Az aktivista munkát a szerelemhez hasonlítani igen találó, mindkettőben rengeteg érzélem van, és saját erőforrásainkkal dolgozunk bennük. Csakhogy a szerelemmel járó felfokozott érzelmek csillapodása nem feltétlen vezet a kapcsolat megromlásához, viszont az aktivisták emberfeletti erőfeszítését előre lendítő érzelmek hosszútávú fenntartásának káros következményei lehetnek az egészségükre. *„Fárasztó azért ez a fajta állapot, vagy hogy is mondjam, mert azok, akik aktivistáskodnak, azok máshogy gondolkodnak a világról, mert úgy gondolják, hogy nagyon sz*r az, amiben vagyunk, de érdemes tenni érte valamit. Az embereknek a nagy része viszont vagy azt gondolja, hogy nem annyira sz*r, vagy azt gondolja, hogy valóban nagyon sz*r, de úgyse tudok érte tenni semmit. És tudom, hogy ez a kis százalék viszi előre a változást, és kellene ezek az emberek [az aktivisták], de nagyon fárasztó, kizsigerelő. Szóval egyből nem az jut eszembe az aktivizmusról, hogy erőforrás, mert ezek az emberek tudnak azért ebben a szent tűzben így nagyon feláldozódni, szétégni, sérülni stb.”*¹⁷ A civil szervezetekben, nonprofit egyesületekben dolgozó emberek többsége pedig nő – ami kapásból feminista kérdéskörre alakítja ezt a témát. A nők a mai napig felülreprezentáltak az alacsonyabb jövedelmű állásokban és a segítő szakmákban, illetve a láthatatlan munka nagy részét is ők végzik. Ez pedig fokozottan igaz a gyermekükkel otthon maradó anyákra, akik a gyermeknevelés mellett a háztartást is vezetik, ami természetesen nem jelenti, hogy ők ezzel egyben el is veszítenék önmagukat. Ahogy egyik alanyunk megjegyezte: *„Attól, hogy valaki otthon van a gyerekekkel és házimunkát végez, még lehet feminista, és az meglátszik azon, hogyan él, hogyan neveli a gyerekeit, hogyan éli meg a párkapcsolatait”*¹⁸. A terhekből azonban a nők cipelnek többet otthon, és sajnos sok esetben ez akkor sem változik, amikor visszamennek dolgozni. Ennek az extra terheltségnek az ellenére mégis vannak

¹⁶ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

¹⁷ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

¹⁸ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

olyan nők, anyák, akik képesek teljes odaadással kiállni egy ügyért – sok esetben azért, mert senki más nem teszi meg helyettük. Nem könnyű azonban az aktivista körökön belül anyának lenni, hiszen még egy egyedülálló, stabil háttérrel rendelkező személy számára sem kockázatmentes ez a munka, viszont egy anyának a gyerekeivel kapcsolatban is folyton mérlegelnie kell. Volt olyan interjúalanyunk, aki pontosan azt emelte ki, hogy milyen igazságtalan, hogy az aktivizmus, ami a szenvedélye, járna neki anyaként is, viszont a családjának, a gyerekeinek nem tesz jót. Egy másik interjúalanyunk ragadta meg talán ennek a lényegét: *„Ez, hogy akkor vagy jó aktivista, ha nem veszed figyelembe azt, hogy másféle teendőid is vannak?! Na ez teszi fenntarthatatlanná az anyák aktivizmusát”*¹⁹. **Mikor beszélhetünk fenntartható aktivizmusról? Fel kell-e áldoznunk magunkat az ügyért? A mártírságon túl milyen identitásmodellek léteznek még a feminista aktivizmusban?**

A felmerülő kérdések megválaszolására egy sokkal kiterjedtebb kutatásra lenne szükség, aminek fókuszában maga a feminizmus áll. Viszont azt gondoljuk, hogy talán nem is a válaszok, hanem a kérdések feltevése a fontos, hiszen ez tudja továbbvinni a párbeszédet, ami elengedhetetlen az előrehaladás, fejlődés szempontjából. **Hogyan változik majd a feminizmus a következő években, évtizedekben? Egyik interjúalanyunk által megfogalmazott feminizmus lenne a jövő, amely már képes befogadni mindenkit?:** *„Abban a megközelítésében, hogy a feminizmus kiáll minden létező jogainak egyenlőségéért, ilyen kiterjesztett feminizmussal, [...] amikor a nők tapasztalatainak artikulálása mellett szolidáris a többi érintettel is. [...] A születési jogok és a női jogok az emberi jogokhoz kapcsolódik, tehát én biztosan nem tudnék úgy feminista lenni, hogy a többi ember jogaiért nem állok ki. Mint szolidáris vagy holisztikus feminizmus”*²⁰. **Vagy valami más?**

19 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

20 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Anyaság és aktivizmus



Kikből lesznek aktivisták?

Hogyan és miért lesz valaki aktivista?

Más miért nem?

Mit ad nekünk az aktivizmus?

Ha valaki egyszer aktivistává vált, örökké az marad?

Létezik-e fenntartható aktivizmus?

Milyen a jó aktivizmus?

Mi alakítja az aktivizmusunkat?

És mi hogyan alakítjuk az aktivizmust?

Szélmalomharc?

Nem könnyű ezekre a kérdésekre megtalálni a választ, hiszen nem vagyunk egyformák, így egyéni eltérések lehetnek abban, ki hogyan definiálja az aktivizmust – akár a sajátját, akár másét –, és ki mivel magyarázza az abban való részvételét. A következőkben viszont a 12 félig strukturált interjúnk, és a 2 fókuszcsoportos beszélgetésünk alapján igyekszünk bemutatni a legfontosabb pontokat az aktivizmussal kapcsolatban, amik természetesen ország-, illetve helyenként témaspecifikusak lehetnek, tekintve, hogy minden interjúalanyunk a magyarországi anyasághoz és szülés-születéshez kapcsolódó aktivizmusban vállalt szerepet.

Kikből lesznek aktivisták?

Magyarországot tekintve (ebben is) az látható, hogy a központ Budapesten van: innen indul a legtöbb mozgalom, és a legtöbb aktivista munkát végző személy is a fővárosban van jelen. Ez nem azt jelenti, hogy a vidéki aktivizmus ne létezne, mert igenis létezik, azonban kevesebb figyelem és erőforrás jut el hozzájuk, így több időbe és energiába telik, mire ők is be tudnak kapcsolódni

az aktivizmus országos vérkeringésébe – ha egyáltalán ez sikerül nekik. Rengeteg fontos kezdeményezés történik vidéken, amelyekre szükség van, és a budapesti aktivisták körében most megfigyelhető egy szándék, hogy ezeket a kezdeményezéseket felkarolják.

Az interjúalanyaink egy része mesélt arra vonatkozó próbálkozásokról is, hogy megpróbálják bevonni a vidéki nőket az általában „budapesti, középosztálybeli, értelmiségi női aktivizmusnak” címkézett körökbe, legtöbbször azonban a vélt vagy valós különbségek miatt ez megghiúsult. Ez a feladat tehát még a női aktivisták előtt áll, meg kell próbálniuk a közös pontok alapján kapcsolódni, hogy így alkothassanak egységet, hiszen mind ugyanazt akarják: hogy jobb legyen a nőknek. Ennek első állomása pedig, hogy: *„Nőként nőekkel, megvalósítsuk azt, amit a patriarchátuson kérünk számon”*.²¹

Hogyan és miért lesz valaki aktivista? Más miért nem?

Az anyasághoz, szülés-születéshez kapcsolódó aktivizmust, meg talán általában a női aktivizmust is sok esetben a legszemélyesebb élmények indítják el, majd ezek tartják fenn. Ennek lehetnek pozitív és negatív oldalai is. *„Az nagyon nehéz kérdés, hogy mennyire jó az, hogy a legnagyobb sérüléseim azok, amik végül munkát adnak nekem.”*²² Az aktivizmusban való részvételt erősíthetik azok a negatív tapasztalatok, amelyek sérülést, traumát okoztak a nőknek. És sokan vannak, akik ezekből képesek erőt kovácsolni, s ez az erő viszi, hajtja őket. Vannak, akiknek ez segít a saját élményeik feldolgozásában is, de vannak olyanok is, akik ezen már túl vannak, és kizárólag azért végzik a munkájukat, hogy másoknak segítsenek, hogy másokkal ne történhessen meg az, ami velük megtörtént.

A traumáink feldolgozása kiemelten fontos, azonban nem szabad, hogy ez legyen a fő mozgatója az aktivizmusnak, mert az átviheti a fókusz a közösségi, társadalmi felelősségvállalásról az egyéni sérülésekre, ami befelé fordulásra készítené helyett, hogy átlátnánk a teljes társadalmi valóságot. Egyik interjúalanyunk erről így beszélt: *„Nem az van, hogy az anya-közösségek sz*rok. Nem azzal van a baj, amikor így összegyűlnek a nők, és akkor így egymásnak esnek, hanem kicsit az van, hogy ilyen masszív sérülésekkel gyűlünk össze, és nincs igazi rálátásunk arra, hogy mennyire durván sérültek vagyunk, és mekkora traumá-*

²¹ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

²² Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

kat húzunk be magunkkal ezekbe a közösségekbe, és úgy próbálunk segíteni a másoknak, hogy közben egyébként ilyen hót f*szul vagyunk”²³.

Akik azonban már megdolgozták saját traumáikat, erőforrásként is használhatják azokat, és ebből az erőből adhatnak át más nőknek akár tetteikkel, akár azzal, hogy vállalják saját történetüket. A Másállapotot a szülészetben!²⁴ mozgalom több aktivistájával is beszélünk, akik egyik elsődleges céljuknak tekintik a nők történeteinek, tapasztalataink láthatóvá tételét. A mozgalomban a nők elsősorban nem szakértőként, hanem nőként, anyaként vannak jelen. Nincsenek különbségek, mindenki elmondhatja, amit gondol, cenzúrázás nélkül: „Mindenki elkezdett véleményeket és megérzéseket mondani, és lett egy olyan tapasztalatom, hogy ez önmagában is elég, tehát hogy a női tapasztalatok egyszerűen elegendő ahhoz, hogy jó döntések szülessenek, és nagyon relevánsak ezek a megtapasztalások”²⁵. A nőmozgalmak egyik legfontosabb értéke, hogy nem csupán figyelembe veszik, hanem építenek is ezekre a női tapasztalatokra.

Nem mindenki tarja azonban ezt a fajta munkát aktivizmusnak. Vannak, akik az aktivizmust politikai szerepvállaláshoz kötik – szerintünk azonban ennél fontosabb a társadalmi szerepvállalás, ami megjelenhet érdekérvényesítő tevékenység nélkül is. Természetesen tiszteletben tartjuk annak az interjúalanyunknak a véleményét, aki, habár mi aktivistaként választottuk ki, ő maga nem azonosítja magát sem a feminizmussal egyértelműen, s a munkáját sem tartja aktivizmusnak. Fontosnak tartjuk azonban elmondani, hogy a jelen kutatás alapján definiált aktivista szerepvállalásba az ő tevékenységei is beletartoznak. Szerintünk ugyanis az, aki nőként, nőként dolgozik, figyelembe veszi, sőt előtérbe helyezi a nők (anyák) tapasztalatait, s arra ösztönzi őket, hogy miután megkapták a megfelelő információkat, amelyekre szükségük volt, amelyek erősítették őket, akkor adják tovább ezt a tudást, ezt az erőt – ez maga a női (feminista) aktivizmus. „Képessé tenni a nőket”²⁶ – ez a cél, hogy ők maguk fogalmazzák meg, mire van szükségük, és érezzék, hogy ők maguk is tenni tudnak ezért. Az aktivista nők csak „követek”, akiknél rengeteg fontos információ van, s ennek továbbadása által más nők is használhatják ezt a tudást a saját közösségükben. Ezáltal pedig ők maguk is aktivistává válnak.

23 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

24 <https://masallapotot.hu/>

25 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

26 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Mit ad nekünk az aktivizmus?

„Az aktivizmus egyben egy támogatási forma is – legalábbis számunkra. Megtalálni az aktivista társaidat, akik tök sok dologban hasonló értékeket vallanak, az maga a támogatás.”²⁷ Több interjúalanyunk kiemelte, hogy mikor elindult az aktivizmushoz vezető úton, nem az volt az elsődleges célja, hogy közösséget találjon, ma mégis hangsúlyozzák ennek jelentőségét. Legtöbbjüknek ez a közeg olyan megtartó erőt adott, amit máshol nem tapasztaltak korábban. Ezért is lehetséges, hogy sokan nehezen válnak le, szakadnak el ettől a közösségtől.

Az aktivizmus egyik mozgatója tehát a közösség, a személyes kapcsolódások. Ezt nehezítette meg a Covid-19 járvány, amelynek hatására minden átkerült az online térbe. Ennek voltak pozitív hozományai is, mint például, hogy távolabbi településekről is be tudtak csatlakozni a nők egy-egy megmozdulásba, képzésbe, illetve amikor az embernek semmi más kapcsolódási pontja nem volt a világgal, minden beszűkült, akkor ezek az online aktivista összejövetelek nagy összekovácsoló erőt jelentettek. Voltak azonban negatív hatásai is, amelyek talán még mindig érezhetőek. Hiszen egy közösség, amely a személyes találkozásokra épült, hirtelen elvesztette az alapját, és meg kellett tanulnia másképpen működni. Majd miután a járványhelyzet véget ért, meg kellett próbálnia visszatalálni a kiinduláshoz, ez azonban két év után már nem volt lehetséges. Új működési formákat kellett kidolgozni, egy „hibrid” rendszert, amiben ötvözni lehet a Covid-előtti és a Covid-utáni tapasztalatokat, szükségleteket, s ebben az új rendszerben kell összetartani a közösséget – ez a folyamat még a mai napig zajlik.

Ha valaki egyszer aktivistává vált, örökké az marad?

A változások viszont ahhoz vezethetnek, hogy bizonyos emberek eltávolodnak a csoporttól, amivel vagy sikerül megbirkóznia a közösségnek, vagy nem. Az interjúk során sokan beszéltek arról, hogy az anyasághoz kapcsolódó aktivizmus nem tart örökké: „Ez az egész szülés-születés egy bizonyos életszakaszban fontos, és utána már más van”²⁸ – ettől függetlenül nehéz elengedni az aktivista társakat, és magunk mögött hagyni az együtt megélt értékes megmozdulásokat. Elgondolkozhatunk azonban azon is, hogy el lehet-e hagyni az aktivizmust egyáltalán. Ha a közösségnek nem is vagyunk már szerves részei, vajon akti-

²⁷ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

²⁸ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

vistának tarthatjuk-e még magunkat? Egyik interjúalanyunk szerint: „Ez [az aktivizmus] egy életforma, ha valaki elkezdte, nem lehet abbahagyni”²⁹. Ha egyéneként mi magunk folytatjuk is az aktivista életformát, mi történik a közösséggel, amelynek valaha részei voltunk?

Létezik-e fenntartható aktivizmus?

Ha visszatekintünk az anyasághoz, szülés-születéshez kapcsolódó aktivizmus/ mozgalom történetére, akkor azt mondhatjuk: lett eredménye, van hatása. A szülészeti erőszak például közismert, az online médiában is gyakran használt fogalom lett, s ezen kívül más társadalmi hatásai is vannak és lehetnek még a mozgalomnak. Azonban a végső célokat még korántsem érte el.

Visszatérve egy korábbi gondolatmenethez: a női aktivizmusnak ez a része, az anyák aktivizmusa sokszor valóban csak egy bizonyos életszakaszban tud a nők prioritása lenni. Ennek különböző okai lehetnek, például hogyha már nincs kisgyerekük, időben messzire kerültek a szüléstől, akkor inkább foglalkoznának olyasmivel, ami erősebben jelen van az életükben. Egyik interjúalanyunk így fogalmazott: „Örökre aktivista maradok, mindig lesznek területek [amivel foglalkozni fogok], mert csak így tudok működni. De mondjuk a Másállapotban, ezt az anyás aktivizmust így pár évig lehet jól csinálni, és az a szakasz nagyon megfelelő erre és egy nagyon megtartó erő is”³⁰. Vannak olyanok is, akiknek egész egyszerűen vissza kell menniük dolgozni, hogy pénzügyileg rendben legyenek, így az otthon töltött kisgyermekes évek után nem marad idejük az aktivizmusra, és természetesen ezt a csoportot sem kerüli el a kiégés, elfáradás lehetősége: az interjúk elkészülte óta eltelt félév során többen is személyes okokból léptek vissza az aktivista élettől. Ha azonban „a régi motorosok” közül sokan kilépnek, eltávolodnak, más irányba indulnak, akkor szükség van az utánpótlásra, az aktivisták „új generációjára”. Az ő bevonásuk elengedhetetlen, azonban hosszú és időigényes folyamat lehet, de ha erre megvannak a lehetőségek, az erőforrások, akkor a fiatalok úgy kezdenek meg aktivista pályafutásukat, hogy a régóta ebben tevékenykedő, óriási tapasztalattal rendelkező nőktől tanulhatnak: „[Mikor elkezdtem] voltak idősebb okos nők, akiknek a szavát ittam reggeltől estig, akik megbíztak bennem”³¹. Ez pedig akár egy új

29 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

30 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

31 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

irányt is jelenthet a már „elfáradt” idősebb generáció számára: *„A sisterhood az már erősebb, mint az, hogy hatása van. És ez iszonyú frusztráló. Én ebben nagyon ki vagyok már égve, meg öreg vagyok én már ehhez, ez tény. Felállok persze újra, meg újra, mert csak ezt lehet csinálni, de én ott találtam meg a rést a pajzson a saját életemben, hogy jó, hogyha én már nem tudom magam összeszedni [...], de akkor másokat oltogatni [a szüléshez, anyasághoz kapcsolódó aktivizmus témájában]. [...] Tehát azt viszont tovább tudom adni, ezeket a kéréseket, ezeket a felvetéseket, azt, hogy légyszi csináljátok, mert a jövőben van a lehetőség, és azt hiszem, hogy ebben pedig tudok is jó lenni”³².*

Milyen a jó aktivizmus?

A jó aktivizmust talán annak legfontosabb jellemzője miatt lenne nehéz definiálni: az aktivizmus rendkívül sokszínű.

Az aktivizmust általában így képzeljük: sok ember együtt tesz valami monumentális dolgot, amihez politikai szerepvállalás is társul. Pedig az aktivizmus ennél sokkal kisebb cselekedetekben is megvalósulhat. Egyik interjúalanyunk a következőket mesélte arról, hogyan kezdődött az aktivizmusa: *„Amit csináltam a játszótéren, ez onnantól kezdve aktivizmus. [...] Ahogy így ráláttam arra, hogy hogy működik a rendszer, meg mi történik a nőkkel, akkor iszonyú fontos lett az életemben. Tényleg úgy éreztem, küldetés tudatom van azzal kapcsolatban, hogy így a nőknek jobb legyen, hogy amit tudok, azt hozzá kell tennem, és mindenhol megragadtam, hogy erről beszéljek, hogy a szülésről beszéljek, hogy a szülés helyre kerüljön a fejekben, ez iszonyú fontos volt, felnyitni a szemeket”³³.* Az aktivizmus ilyen szempontból tehát mindegy mekkora csoportban/közösségben történik, a lényeg a szándék arra, hogy a megfelelően megalapozott tudással rendelkező emberek információt adjanak tovább másoknak, akik aztán ha akarják, folytathatják ezt.

De nem minden aktivizmus támaszkodik direkt módon információ-átadásra: globálisan elindult egy új irányzat, amelyre valós igény van, hiszen egyre többen próbálják meg a művészetet és a társadalmi cselekvést kombinálni, amelyet művészeti aktivizmusnak nevezhetünk. Az egyik interjúalanyunk szerint a művészet és a nem művészet határán helyezkedik el, emiatt a magyar művészeti

32 Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoportos beszélgetésből.

33 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

világban még nem mindig tudnak igazán mit kezdeni vele. Ő amellet, hogy művész, az anyasághoz kapcsolódó aktivizmus elkötelezett képviselője is, így fontos számára a két terület ötvözése: *„A művészet nagyon nagy szabadságot ad, és az aktivizmushoz kapcsolva a kizökkentés a szerepe”*³⁴. Emellet különböző részvételi művészeti-aktivista projekteket is megvalósít, akár kiállítóterben is, de leginkább azon kívül. A fő projektjében a legfontosabb feladata, elmondása szerint: *„Vizualizálni az érzéseket, ami egy érdekes helyzet”*³⁵.

Az aktivizmus azonban legtöbbször csoportban képes változások előmozdítására. A közös cél és annak eléréséért végzett cselekedetek olyan embereket hoznak általában össze, akik hasonló értékeket képviselnek, és az összetartozás megélése pedig közelebb hozza őket egymáshoz: *„Inkább utólag tudom azt mondani, hogy ez az aktivizmusnak az egyik, ami miatt érdemes csinálni, amikor olyan társakra találsz, akikkel nem kell, ami nem kényelmetlen, mert minden szempontból ugyanazt gondoljátok, bár sokszíűen”*³⁶. A közösségben szerveződő aktivizmus pedig olyan érzelmeket ébreszthet az emberben, amelyek egyik interjúalanyunk saját megélése szerint leginkább a szerelemhez hasonlíthatóak: *„Egy könyvben olvastam, hogy egy jó akciónak a megszervezése olyan állapotot okoz, mint a szerelem, és amikor ez így le volt írva, akkor ez annyira mellbe vágott, [...] hogy ennek tényleg van egy ilyen szintű, és leírták azokat a konkrét lelki folyamatokat, amin így átmegy az ember, hogy ez milyen, meg a tudatosulásnak a szakaszai, hogy ahogy elkezdünk ebben az aktivizmusban lenni, az mennyire transzformatív, hogy van egy nagyon konkrét hatása a saját életedre, mert azt át kell strukturálni, mert az van az első helyen”*³⁷.

Mi alakítja az aktivizmusunkat? És mi hogyan alakítjuk az aktivizmust?

A szülés-születéshez kapcsolódó aktivizmusban való részvételt a legtöbbször akkor kezdik el, amikor abban az életszakaszban vannak, hogy ezek a témák kiemelten fontosak számukra, vagyis a várandós és kisgyermekes anyák, akik a mindennapjaikban általában kizárólag a gyermekneveléssel foglalkoznak. Számukra az aktivizmus adhat egy olyanfajta megélést is, hogy az anyai teendőiken kívül másra is képesek, másban is lehetnek jók, tartoznak a gyerekekön és a

34 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

35 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

36 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

37 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

családon kívül más közösséghez is – megélhetik azt, amiért az aktivizmusban dolgoznak: az anyák „beszűkült” helyzetének változtatását.

A feminizmus második hullámával került előtérbe, hogy „a nőknek is joguk van ahhoz, hogy megvalósítsák önmagukat az élet különböző területein, és nem arra rendeltettek, hogy csakis a háztartásban tevékenykedjenek”³⁸. Ezzel pedig megkezdődött azoknak a kérdéseknek a láthatóbbá tétele, amelyek a „karrier vagy család” diskurzus szerves részeit jelentik. A társadalmi elvárások Magyarországon a mai napig a nők elsődleges feladatának a családon belüli tevékenységeket tekintik. Ennek a témának a kifejtéséhez nem gyűjtöttünk elég információt, azonban több interjúalanyunk is beszélt az anyaság ezen nehézségéről. Egyiküket idézve: *„Azt tudom, hogy nem arra van előre, hogy visszahúzódnai a munkaerőpiacról, hanem erre van előre, hogy megtalálni az egyensúlyt, de ez egyelőre, azért mondom, hogy folyamatban vagyok, mert egyelőre még nem jól csinálom. Mármint azt érzem, hogy jó munkaerő vagyok, de most ez az anyaság rovására, de közben azt is gondolom, hogy ez jó hatással van az anyaságomra, mert így alapvetően ez az állandóan elérhető, rendelkezésre álló, minden figyelmet a gyerekeinek szánó anya képe, az lehet, hogy most innen nézve, sok”*³⁹.

Természetesen léteznek olyan jó megoldások – családon belüli feladatok egyenlő megosztása, kiépült intézményrendszer, családbarát munkahelyek általános elterjedése stb. – amelyek segíthetnének levenni a terhet a nőkről, hogy ne kelljen folyton mérlegelniük, majd választaniuk között, hogy azért legyen büntudatuk, mert úgy érzik, elhanyagolják a gyerekeiket, vagy azért, mert nem teljesítenek elég jól a munkahelyükön. Ami pedig az aktivisták szempontjából ezt még inkább megnehezíti, hogy az aktivizmus nem egy átlagos munka, hanem egy érzelmeken alapuló hivatás, belső hajtóerővel, vagy ahogyan egyik interjúalanyunk megfogalmazta: *„Értékeken alapuló viszony”*⁴⁰. A választás így talán még nehezebb, hiszen azok az értékek, amelyek szerint és amelyekért dolgoznak, saját értékeiket is jelentik. Ezek alapján élik a saját életüket, és számukra ezek az értékek túlmutatnak az egyes személyeken és akár a szervezeten is, hiszen a cél egy mindenki számára elérhető és általános jobb társadalmi rendszer kiépítésének elősegítése.

38 A liberális feminizmus kiemelkedő alakjának, Betty Friedan-nak (Feminine Mystique, 1963) gondolatait Szapu Mariann, A feminizmus és a nőmozgalom rövid története c. tanulmányában idézi (in.: Bolemant Lilla - Szapu Mariann (szerk.): Bevezetés a gendertanulmányokba. Egyetemi jegyzet. Nyitra: Phoenix Polgári Társulás, Pozsony, 31).

39 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

40 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

„Aktívan teszek azért, hogy a nők társadalmi helyzete jobb legyen. Aktivizmus-e, ha ezt fizetett körülmények között teszem?”⁴¹ Az aktivista és a munkavállalói életforma alapvetően nagyon más lehet, viszont vannak – és szerintünk kellenek is – olyan megvalósulási formák, amikor ez a kettő összeér. Az aktivista munka nem könnyű, főleg mivel az emberek egész személyiségükkel vannak jelen, azonban nem mindenki egyforma súllyal, vagy azonos szemlélettel végzi. Ha az aktivizmust fizetett munkaként végezzük, akkor ott a munkatársakkal való kapcsolat fenntartása energiaigényesebb lehet, és olykor ezt nehéz egyensúlyban tartani. Ahogy azt megpróbáltuk már fentebb is bemutatni, az aktivizmus személyenként nagyon is eltérő lehet: mi az, amit tudnak adni, mi az, amit szeretnének kapni, mi az, ami leginkább motiválja az embereket, hogy benne maradjanak ebben a munkában. Ezen kívül megjelenik annak az igénye is, hogy az aktivista-munkavállalók terhei azonosak legyenek – hiszen amíg szabadidőnkben tesszük a dolgunkat, addig nagy szabadság és rugalmasság jellemzi aktivizmusunkat, viszont fizetett körülmények között szükség van bizonyos szabályok kialakítására és a keretek betartására. Ez persze nem azt jelenti, hogy elfelejtjük, hogy miért is csináljuk ezt az egészet elsődlegesen. Az aktivista-munkavállalókat fizetett körülmények között is összekötik a közös célok, értékek, érzelmek és az a szemlélet, amely erősíti őket abban, hogy mindenki számára megfelelő környezetet alakítsanak ki.

Az anyasághoz kapcsolódó aktivista szervezetek pedig jó példát mutathatnak a társadalomnak arról, hogyan kellene valóban nőközpontúvá tenni a munkahelyeket, és hogy ez a fajta megvalósítás valóban működhet. Talán ezért is fontos az, hogy ezt a munkát is lehet fizetett körülmények között végezni, hogy a nők ne kerüljenek csöbörből-vödörbe és végezzenek nemcsak a családjuk, hanem a társadalom számára is láthatatlan munkát. Egyik interjúalanyunk szerint: „Lett bennem egy olyan tudatosodás, amikor meg nagyon megkérdőjelezem azt is, hogy a nők ingyen dolgoznak, és valahol ezt is látom benne [az aktivizmusban], hogy ez is egy ilyen igazságtalan dolog, hogy emberek ilyen ügyekért az életüket adják, és nincsen semmi jutalmazás, nincsen fizetve”⁴².

41 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

42 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Szélmalom-harc?

Vajon meddig lehet elmenni? Meddig lehet küzdeni egy óriás-rendszerrel szemben, ami nem hogy nem változik jó irányba, de jelenleg még inkább visszafelé fejlődik? Voltak olyan interjúalanyaink, akik számára a társadalom működőképessé tétele a nők számára is, nem csak egy munka, számukra az aktivizmus egy életvitel – történjen bármi, nem tudnának mást csinálni. *„Oké, hogy az most elég illuzórikus, hogy nagyon nagy változásokat el lehetne érni, de jelezni, hogy az nem normális, ami van. Tehát hogy ne ragadjunk bele abba, még ha most változtatni nem is nagyon lehet, de hogy legalább jelezni, hogy ez nem oké”*⁴³.

Vannak, akikben még mindig aktívan tombol a tettvágy: *„Növekszik bennem az aktivizmus utáni vágy meg a düh [...], nincsen olyan intézmény ma ebben az országban, ahova nyugodt szívvel azt mondanám bármelyik barátomnak, hogy na, oda menj, mert ott jó lesz. Nincs ilyen, és ez nagyon elkeserítő. A hálapénz eltörlésével pedig tényleg mindent kihúztak a nők alól, mert eddig legalább meg tudták venni, és már ez sincs. Nyilván elmehetsz a magánintézményekbe, hogyha neked az a vágyad, hogy minden beavatkozásmentesen, természetesen szülj, amihez semmi nem kell, és akkor ezért fizess ki 1 millió forintot, ez meg megint nonszensz. De csak azért, hogy hagyjatok békén, 1 millió forintot kell fizetni. És vannak, akik meg ezt nem tehetik meg. Szóval dühös vagyok, tehát addig fogom verni az asztalt, amíg nem lesz változás”*⁴⁴.

Sajnos azonban hosszú évek – akár évtizedek – után már sokkal nehezebb pozitívnak maradni azoknak is, akik ennek szentelték az életüket: *„Emberek mennek tönkre, hogy a rendszer akkora nagy és hatalmas, ahogy működik, hogy megfordul a fejemben, hogy önvédelemből távol kéne tartani magam. [...] És [korábban] azon siránkoztunk, hogy van két olyan kórház [...], ahol k* jó a gárda, és oda tudjunk menni szülést kíséрни, és miért csak kettő van, és most egy sincs! Tehát ez borzalmas, ez egészen egyszerűen borzalmas. És mindaz az erőfeszítés, amit mi nőként beletettünk, az nem változik, hanem még rosszabb lesz, ebbe nem szeretek belegondolni”*⁴⁵.

A rendszer megváltoztathatatlansága pedig a legapróbb aktivista munka végzésében is el tudja bizonytalanítani az embereket: *„Egy nagyon erős élményem volt, amikor egy barátnőmet kísértem, és odaadtam neki azokat a könyveket,*

43 Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz készült beszélgetésből.

44 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

45 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

amiket én olvastam, a legjobb szándékkal, és nekem k* sokat számított, és közben jókor voltam jó helyen, és úgy bántak velem, ahogy. És vele nem ez történt, nem rajta múlt. És ahogy hazaért és megfogta, a könyv ott volt még az asztalon, és megfogta és elhajította a lakás másik végébe. És nekem ez egy olyan visszajelzés volt, hogy a f*ért tudja ezt?! Ha nem tudja, akkor kevésbé fáj. És ezt a felelősséget éreztem mindig, amikor szülésfelkészítést csináltam, hogy elmondom mindig, hogy hogyan lenne jó szülni, és mi a jó a kisbabának, és mi fog ebből megvalósulni?! Én nem tudok garantálni semmit, és az esetek döntő többségében ez nem történik meg, és így érted, annak a felelőssége, hogy felnyitottad valakinek a szemét, de lehet, hogy nem jó, tehát k* nehéz ezzel mit kezdeni. [...] És szeretném hinni, hogy jobb, hogy tudja, de nagyon sokszor elbizonytalanodom emiatt az élmény miatt, megszakadt a szívem, mert kib*tul igaza van”⁴⁶.

Az aktivizmus köre

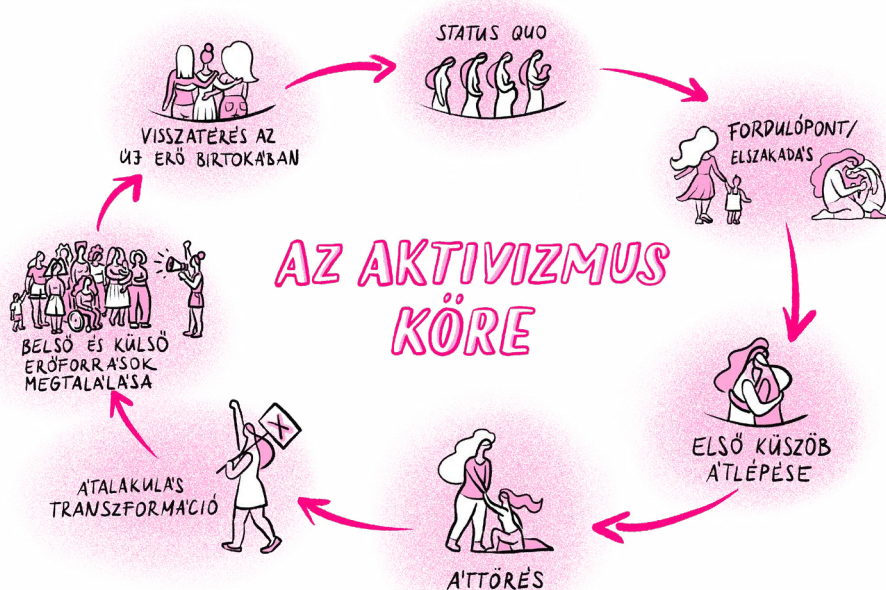
*„Nem az számít, ami történik velünk,
hanem az a történet, amit ebből alakítunk.”⁴⁷*

A következőkben egy olyan elméletet mutatunk be, amely Joseph Campbell (2023) a hős útja (*hero's journey*) elméletének átdolgozásából született. A hősök útján a mitologikus hős egy beavatási szertartás során elszakad addigi valóságától és a természetfeletti csodák világába merészkedik. Itt mesebeli erővel és démonokkal találkozik, majd győzelmet arat felettük. A kalandból visszatérve különleges erők birtokába kerül, amelyekkel áldást hoz embertársaira is. Az út legfőbb állomásai az elszakadás, beavatás és visszatérés.

A Magyarországon készült 12 félig strukturált mélyinterjú, és a 2 fókusz-csoportos interjú alapján kidolgoztuk az aktivizmus körének elméletét, amit ebben az alfejezetben szeretnénk bemutatni.

⁴⁶ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

⁴⁷ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.



Status quo

Ez az alapállapot, aminek nem kell kötődnie bármilyen formában az aktivizmushoz. Az sem kell, hogy „különleges vagy speciális” legyen, mivel nem az alapállapot határozza meg, hogy valakiből aktivista lesz-e vagy sem. Az interjúalanyaink status quo-i is különbözőek: vannak, akik már voltak aktívak más területen (fenntarthatóság, környezetvédelem, nők elleni erőszak); vannak, akik elsődlegesen az anyaságukban akarták megvalósítani önmagukat; vannak, akik alapvetően segítői identitással, foglalkozással rendelkeztek; és vannak teljesen semlegesek is. A közös bennük az, hogy mindannyiuk életében volt egy *fordulópont*, amely elindította őket az aktivizmushoz vezető úton.

Fordulópont

Ez már az a pont, amikor valami történt vagy történik, ami kibillentí a személyt addig megszokott hétköznapijaiból, elszakad az addigi valóságától. Ez egy belső történés, ami a változáshoz aktívan hozzájáruló attitűdöt eredményez. Ez a fordulópont megnyilvánulhat egyfajta „hívásban”, egyik interjúalanyunk kifejezetten a szülés-felé való hívásáról beszélt: *„Ott ültem [a bábakonferencián], tele volt a terem vagy 150 nővel, anorexiás vékonytól nem tudom meddig, és*

azt éreztem, hogy sírok, és azt nézem, hogy mindegyik gyönyörű, és megint egy igazsághúr megpendült, hogy ez az én közegem”⁴⁸; míg egy másikuk az aktivizmus-felé való hívását a következőképpen fogalmazta meg: „Elvesztem bolyongtam az életben, mikor a lányom 2 éves volt, és éreztem, hogy ez kevés nekem, valami többre vágyom, valami több van bennem annál, mint amit addig leraktam az asztalra”⁴⁹.

De a fordulópont megtörténhet egy női csoport, női kör által, vannak nők, akik már a várandósság során elkezdnek olyan körökben mozogni, ahol megélik, hogy tartoznak valahová, hogy nincsenek egyedül, s így később (a szülés után) is benne maradnak ebben a közösségben. A szülés-születés körüli aktivizmus esetében viszont sokszor a *szülésélmény* az, ami a nőket a tenni-akarással felé tereli. A szülésélmények maguk pedig nagyon különbözőek lehetnek, mind kimenetelükben, mind pedig abban, hogy mely aspektusuk miatt érzi úgy a nő, hogy valamilyen módon részt akar venni az aktivizmusban. Lehet ez egy negatív élményből formált erő: volt például olyan interjúalanyunk, aki úgy dolgozott a negatív szülésélményein, hogy nyilvános platformon írt róla; volt olyan is, akinek pedig a sok-sok információkeresés után a második szülésélménye segített: (első szülésnél otthonszülésre készülés utáni császármetszés, majd a második szülésnél VBAC kórházban) „Maga a VBAC egy olyan élmény egy csomó nő életében, mármint egy jó szülés eleve tud plusz erőt adni, de amikor valakinek volt egy császára, és akkor a második után [ami VBAC] még erősebb az, hogy mégis megcsináltam”⁵⁰. De előfordulhat az is, hogy valakinek annyira pozitív volt a szülésélménye, hogy éppen emiatt érezte azt, hogy tennie kell valamit, hogy visszaadjon annak a közösségnek, akik lehetővé tették számára, hogy a neki természetes módon megélje a szülését, illetve, hogy másoknak is legyen lehetősége erre.

És fontos látnunk azt is, hogy bizonyos esetekben a fordulópont egy „véletlen” találkozásból is származhat. Egyik interjúalanyunkkal is így volt, aki azért tudott elindulni az aktivizmus útján, mert nyitott volt egy számára ismeretlen nő felé, s meghallgatta, beengedte őt a házába – ők ma már munkatársak.

48 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

49 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

50 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Első küszöb átlépése

Ahogy azt az állomás neve is érzékelteti, ez már egy cselekvést, tevékenységet jelent, amikor valaki aktívan elkezdi dolgozni azon, amit belsőleg megél. A küszöb átlépésének folyamata egyénenként nagyon különböző lehet, ami vonatkozhat segítők vagy egy közösség keresésére: *női csoport; dúlaképzés / a dúlák megtartó közössége; szülésznőképzés; vidéki, helyi aktivizmus; Geréb Ágnes közösségébe való bevonódás.*

Interjúalanyaink ezt a cselekvő érzést is többféleképpen élték meg: volt olyan, aki a *női kör szervezetté válásában* vett részt, mert úgy érezte erre szükség van ahhoz, hogy elismerjék a munkájukat; sokan mentek el *dúlaképzésre*, hogy más nőket segítsenek a szülés körüli időszakban; volt, aki a *szülésznőképzést* is elvégezte, mert úgy gondolta, hogy szakemberként jobban tud majd érdeket érvényesíteni, mint „mezei anyaként”. Olyan is volt, akiben már megfogalmazódott egy *vágy* arra, hogy olyan szervezettel dolgozzon, vagy támogasson egy olyan szervezetet, ami az anyákat segíti. És a véletlenszerű *fordulópont* után az is előfordul, hogy az ember csak sodródik az *első küszöb átlépése* felé, mivel minden annyira magától értetődőnek tűnik.

Áttörés

Az áttörés során a saját, személyesen megélt valóságunk és a társadalmi valóság találkozik. Ekkor érkezik meg az a tudás az emberhez, amely már megalapozott, és közben érez magában egy mélyről jövő aktivitási vágyat is. Ezt az állomást az *aktivizmus kapujának* is nevezhetjük. Itt már szó lehet konkrét közös cselekvésekről, értékek képviseléséről, amiket a nők helyzetének javulásáért csinálnak: *tüntetések, megmozdulások, tiltakozások; dúlaság, bábaság; hátrányos helyzetű nők felé fordulás* stb.

A magyarországi szülés körüli aktivizmus útján sok nőt indított el Geréb Ágnes [pszichológus, szülész-nőgyógyász és független bába, az apás szülés és az otthoni szülés úttörője, a szülésmozgalom kiemelkedő alakja] bebörtönzése, egyik interjúalanyunk így mesélt erről: *„Nem csak síró nőket, hanem síró férfiakat, apákat láttam, akik zokogtak több száz ember között, s elkezdett érdekelni az, hogy mi van mögötte, mert ez nem lehet csak az, hogy otthon vagy a kórházban”⁵¹.*

⁵¹ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Átalakulás/Transzformáció

Amikor valaki megtalálja a helyét, egy közösséget, egy hivatást stb.: *A közösségi dúlaszolgálat kialakulásához vezető út; Másállapotot a szülészetben! mozgalom születése; EMMA Egyesület szerveződése; Hoztam-e világra elindulása stb.*

Nehéz ezt egyetlen állomásnak értelmezni, ez inkább egy folyamatos mozgás, ami az áttörés után átvihet a *külső és belső erőforrások megtalálásához*, de ez sosem egy nyugópont, ahol megállapodik az ember, hanem inkább egy ugródeszka, amiről ki-mikor-milyen irányba halad tovább. Itt már nem elég az egyén aktivitása, szükség van a közösségre, amiből közösen formálnak egy olyan jelentős „kincset”, ami a következő állomásnak tekinthető.

Ez olyan folyamat, amelyre szüksége van a közösségnek vagy az adott személynek ahhoz, hogy az aktivizmust megfelelő működésben tudják vinni. Az interjúalanyaink elbeszélései alapján például ilyen folyamatnak értékeljük a *szülésznőképzést*, amit a nagyobb jó megvalósítása miatt végeztek el (pl. érdekérvényesítés, bábai praxis kiépítése). De ide tartozik a *Másállapotot a szülészetben! mozgalom születése*, ami sok szervezést és ötletelést igényelt a résztvevőktől, vagy akár az *EMMA Egyesület létrejötte*, ahol pedig a szervezet értékeinek, szemléletének alapos lefektetése volt szükséges.

Külső és belső erőforrások megtalálása

Ekkor már megtörtént az átalakulás, itt már jelen van az a tudatosság – akár személyes, akár szervezeti szinten – ami csak a saját élmények megdolgozása után lehetséges, hiszen ekkor már képesnek kell lenni reflektálni a társadalmi környezetre. Ide tartozik az, ha valaki egy hivatásban már megtalálta önmagát, és azt, hogy ezáltal hogyan tud a legjobban segíteni (*dúlaság, bábáság, EMMA Vonal önkéntesség, Közösségi Dúlaszolgálat*).

Viszont itt már nem csak egyéni, hanem társadalmi szinten is reagálni kell az anyákat érintő problémákra. Nem csak az egyes eseteket „kezeljük”, vagy egyes embereket látunk el információval, támogatással – a lehető legtöbb nőt meg kell szólítani, a lehető legtöbb nő történetét ki kell hangosítani, hogy valódi változás történjen. Ilyen például a *dúlák, bábák aktivizálódása* (például információk nagyobb körökben való terjesztése), illetve a magyarországi *szülés-születés-mozgalom* két legaktívabb szervezete az *EMMA Egyesület* és a *Másállapotot a szülészetben! mozgalom* működése.

Az EMMA Egyesület azután jött létre mostani formájában, hogy megszületett az otthonszülés rendelet, megalakultak a bábapaxisok – véget ért egy fontos szakasza a szülés körüli mozgalomnak Magyarországon. Ezek után került át a fókusz az intézményen belüli szülésekre és a társadalmi berendezkedésre. A nők igényeire való reflektálással jött létre az EMMA Vonal [ingyenesen hívható, anonim információs és lelkisegély vonal, elsősorban anyáknak, melyet képzett sorstárs önkénteseink működtetnek] és az EMMA Műhelyek [képzett facilitátorok által kísért női csoportok]. Ez után fordult az Egyesület a hátrányos helyzetű nők felé, és a miskolci Regina Alapítvánnyal közösen létrehoztuk az első magyarországi Közösségi Dúlaszolgálatot. Az ukrajnai háború következményeire reagálva pedig 2022-ben megkezdtük a Humanitárius programunkat, amely során a menekült nőket segítjük szexuális és reprodukciós ellátáshoz. Az EMMA működéséről az interjúalanyok a következőket mondták:

„Nekem maga a munka rész is nagyon fontos, hogy olyanokkal dolgozom, akik nagyon hasonló szemléletben dolgoznak, és [...] nekem sokkal jobb érzés így egy csoportban lenni, munkaközegben is, amiben megvan ez a női támogató szemlélet, és na, azt hiszem, most vagyok abban, amiben mindig is szerettem volna lenni.”⁵²

„A mai napig azt érzem, hogy attól más az EMMA, és azért tudok itt maradni, – és nem bírtam a többi – mert itt megvan az a szemlélet, ami ahhoz kellene, hogy érthető legyen a társadalom minden szintjén a nők érdeke és szükséglete. Önámítás lenne azt mondani, hogy ez itt mindig megvalósul, de többnyire igen.”⁵³

Az EMMA Műhelyek közösségéből nőtte ki magát a Másállapotot a szülészetben! mozgalom. Interjúalanyaink közül szinte mindenki hangsúlyozta a 2016-os Traumatikus Szülés Műhely jelentőségét a mozgalom létrejöttében, mivel ott fogalmazódott meg a jelenlévőkben, hogy itt az ideje, hogy utcára menjenek a változásért. A mozgalom születése óta sok utcai akciót hajtott végre, emellett pedig folyamatosan ellátják hiteles információkkal azokat, akiknek erre szükségük van. Legnagyobb feladatuknak pedig azt tartják, hogy a női tapasztalatokat

⁵² Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

⁵³ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

láthatóvá tegyék – ezt különböző közösségi platformokon megosztott születéstörténetek révén teszik meg. A Másállapotot a szülészetben! mozgalomról az interjúalanyok a következőket mondták:

„Egy új aktivista közösséget ismertem meg, új embereket, [...] akikben megvolt a tűz, hogy csinálni kell valamit, akik hittek abban, hogy ha kimegyünk az utcára, azzal el lehet érni valamit.”⁵⁴

„Alapból belesöpöpentem, és aztán rájöttem, hogy ez tök jó módja annak, hogy a folyamatosan újra születő frusztrációm, meg egyre nagyobb fokozódó dühömet valamibe beleforgassam, ami építő. Volt egyszer ez, meg egy iszonyú jó közeg volt, jófej csajok.”⁵⁵

„Úgy akarunk működni, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak, ami kötelez a konszезusos döntésre, szervezeti önismeretre, illetve további önszorgalomból végzett tevékenységeket.”⁵⁶

„Megvolt benne az intellektus, az érzékenység meg az együtt levés öröme, a cselekvés, tehát tényleg minden megvolt benne, amire én nagyon mélyen vágytam. A testvériség, a rendszerkritikusság, a harc, szóval minden.”⁵⁷

Visszatérés az új erő birtokában

Hasonlóan az átalakuláshoz, ez is inkább egy folyamatos külső és belső munka. Egy alakulás, amikor már félig kint vagyunk az erőforrások megtalálása állomásról, de még nem találtuk meg az új alapállapotunkat, amiben már végleg „elszakadtunk”, és a következő fordulópontig abban az alapállapotban maradunk, ami már tartalmazza azt a tudást, amit a kör végigjártával megszereztünk. Az, hogy az egyes emberek vagy szervezetek mit kezdenek

54 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

55 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

56 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

57 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

az addig megszerzett tudásukkal, nagyon egyedi lehet: valaki továbbra is az aktivizmusba rakja bele minden energiáját, mások viszont hátralépnek, megpihennek: *„Inkább passzivista, tehát hogy azért az aktivistában benne van az, hogy tesz érte, én most éppen nem teszek érte, de lélekben aktivistának tartom magam”*⁵⁸. Az interjúk elkészítése óta több aktivista nő is úgy döntött, hogy egy időre visszahúzódik a munkájától, hogy a családjára vagy a szakmai előmenetelére koncentrálhasson. Hogy ezek az eltávolodások örökre szólnak-e, vagy csak szünetek – nem lehet tudni előre. Bennünk csupán az a kérdés fogalmazódott meg, hogy vajon **mivel nem szűnünk meg anyának lenni, el tudunk-e szakadni az anyasághoz kapcsolódó aktivizmustól?!**

⁵⁸ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

A nők megélései a szülészeti erőszakkal kapcsolatban

Ma Magyarországon az EMMA Egyesület és a Másállapotot a szülészetben! mozgalom aktivistái azonos definíciót használnak a szülészeti erőszak jelenségének leírására:

„Minden olyan beavatkozás és bánásmód, mely a szülő nő beleegyezése (gyakran tudta) nélkül, illetve akarata ellenére történik vele vagy újszülöttjével, a szülészeti ellátás bármely szakaszában, ideértve a várandósgondozást, a szülés folyamatát és a gyermekágyas időszakot is. Az emberi méltóság, a betegjogok, a szülő nő önrendelkezési jogának megsértése hatalmi pozícióból” (Garai 2016, 1).

Spanyol partnerünk, az El Parto es Nuestro hasonlóan közelíti meg a szülészeti erőszakot: a szülészeti erőszak olyan gyakorlatok összessége, amik degradálják, elnyomják és megfélemlítik a nőket, emellett megsértik a nők emberi és reprodukciós jogait. A szülészeti erőszaknak fizikai és pszichológiai vonatkozásai is vannak (García, 2018).

Fizikai:

- * szükségtelen beavatkozások alkalmazása,
- * a szülés természetes ritmusának figyelmen kívül hagyása.

Pszichológiai:

- * a nők infantilizációja,
- * méltatlan és megalázó bánásmód,
- * visszaélés és zaklatás.

A kutatás során készített interjúk nagy részében és a fókuszcsoportokon rákérdeztünk arra, hogy a megkérdezettek mit értenek szülészeti erőszak alatt. Az egyéni szüléstörténetek alapján szeretnénk kézzelfoghatóvá tenni, hogy mit is jelent a gyakorlatban a szülészeti erőszak, miért fontos újra és újra beszélni róla és miért alapvető fontosságú, hogy a nők megéléseiből induljunk ki egy

olyan jelenség kapcsán, ami elsősorban őket és gyermekeiket érinti, ők az elsődleges áldozatai. Másodsorban természetesen partnerüket is érinti, akár jelen voltak a szüléskor, akár nem. Harmadsorban pedig a jelenlévő egészségügyi személyzetre is közvetett módon hatással van a szülészeti erőszak, akár tudatában vannak ennek, akár nem.

Hiszünk abban, hogy a változás csak a nők visszajelzései mentén indulhat el.

Interjúalanyainktól megkérdeztük, hogy szerintük mit jelent a szülészeti erőszak, illetve hogy történt-e velük szülészeti erőszak. Legtöbbször tágan értelmezik a szülészeti időszak időbeli kiterjedését, tehát azt is, amikor erőszak érheti őket: az ellátás bármely szakaszában, egészen a fogantatástól a gyermekágyas időszak végéig előfordul.

„A kulcsmondata ennek az egésznek, hogy valakinek rendelkeznek a teste felett, az ő bevonása nélkül, vagy helyette, nélküle döntenek.”⁵⁹

Az egyik megkérdezett kórházi erőszakként utal a szülészeti erőszakra, szerinte azt jelenti, *„ahogy a kismamákkal bánnak meg beszélnek, vagy ahogyan hozzányúlnak vagy belenyúlnak durván, tájékoztatás nélkül és úgy, hogy azt a nő nem szeretné”⁶⁰*. Fontos elem, hogy a méltó bánásmód nem csak fizikai érintést, beavatkozásokat jelent, hanem a szóbeli, tiszteletteljes bánásmódot is magában foglalja. A beszámolókból gyakran jelenik meg a lefagyasztó és kontrolláló szóbeli bánásmód, aminek hatására *„a nő azt hiszi, azzal tesz jót, ha csendben marad, így a saját szükségleteitől elzárják”⁶¹*. **A tiszteletteljes szóbeli és fizikai bánásmódnak azért van kiemelt jelentősége, mert a vajúdás és szülés során a nő módosult tudatállapotban van, amikor minden pozitív üzenet segítheti ezt a hormon-vezérelt folyamatot, azonban minden negatív vagy negatívnak vélt üzenetnek gátló hatása, illetve hosszú távú következménye lehet. A szülő nő biztonságérzetének és kontrollérzetének támogatása kulcsfontosságú a szülés során.**

Amikor egyik interjúalanyunk először hallott a szülészeti erőszakról, egyrészt arra gondolt, hogy biztosan nem ő az egyetlen nő, akivel ez megtörtént. Másrészt

⁵⁹ Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz készült beszélgetésből.

⁶⁰ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

⁶¹ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

olyan összefüggésekre jött rá, hogy a szülészeti erőszak okozhatta a gyermekágyas depresszióját, a nehézségeket a párkapcsolatában és a szexuális életében.

Egy másik megkérdezett szerint **az is erőszak lehet, amikor a nő nem kapja meg a megfelelő, számára szükséges támogatást a vajúdás és szülés alatt.** Központi és visszatérő elem a szülészeti erőszakról szóló beszámolókból az, hogy a nők úgy érezték az ellátás során, hogy **nem veszik figyelembe az igényeiket, szükségleteiket, ritmusukat, sőt, gyakran tárgyként, húsdarabként kezelik őket.**

„[...] érdekli azt a másik két embert, hogy én hogy vagyok és hogy élem meg a dolgokat, és valahogy ezt így a kórházban nagyon kevés embernél, nagyon kevés az a szaksegítség, aki meg tudja ezt adni, és nagyon szomorú, hogy van olyan szaksegítség, aki mondjuk meg tudná ezt adni, de egy kórházi rendszerben vannak, ahol van egy másik szakember, aki ezt nem adja meg és simán felülírja ezt az egészet. [...] az az igény hiányzik a rendszerből, hogy arra figyeljen, hogy a másik bevonásával történjenek a dolgok. És a 9 hónap alatt, arra készüljön fel az a személy, aki kísérni fogja az anyának a szülését, hogy annak milyen igényei vannak, milyen múltja van, ismerje meg.”⁶²

„[...] nagyon finom hangolású ez a folyamat, és erre az egészségügy egyáltalán nem figyel oda legtöbb esetben. És aki meg akarna odafigyelni, az meg szerintem nem tud, mert a rendszer nem engedi, és a többiek sem engedik. És tényleg gyakran akár jó szándékkal is, és tudtukon kívül okoznak erőszakot az anyáknak, vagy az apáknak vagy a gyermekeknek, és pont ebben tök nagy a felelősség, hogy őket így edukálni, vagy felhívni erre a figyelmüket, mert nagyon sok jószándékú szakembernek ez kell, hogy megtudja ezeket a dolgokat, meg meglássa azt, hogy mik a következményei annak, amit ő csinál. Szóval szerintem ez hiányzott évtizedekig, hogy a nők nem jeleztek vissza, mert nem tudtak, nem volt rá lehetőségük, mint manapság, az interneten akár, hogy a következményeket megmutatni, és ezzel is segíteni a rendszer javulását.”⁶³

62 Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetésből.

63 Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetésből.

A szülés során (is) kulcsfontosságú a **kontrolléretet biztosítása: ez azt jelenti, hogy a szülő nőnek lehetősége van jól informált döntéseket hozni a saját testét és a gyermekét érintő beavatkozásokkal kapcsolatban.** A jól informált döntéshozatal azt jelenti, hogy minden beavatkozás előtt tájékoztatják, hogy miért van szükség arra, mik az előnyei, esetleges kockázatai és milyen alternatívái vannak. Minden beavatkozást jogában áll visszautasítani.

„Minden olyan tett, szó vagy nem szó, ami a nő tudta nélkül megtörténik vele, vagy az akarata ellenére, és ami árt neki, akkor is, ha ennek a tudatában van, meg akkor is, ha nincs az adott pillanatban. Ez lehet tett, szó vagy gesztus.”⁶⁴



A megkérdezettek egy része kiemelte, hogy a **szülészeti erőszak fontos eleme a hatalmi helyzettel való visszaélés**, ahol az egyik oldalon egy kiszolgáltatott és sérülékeny helyzetben lévő nő van, a másik oldalon pedig a hierarchikusan működő egészségügyi intézmény valamely pozíciójában lévő dolgozó, aki hatalmi helyzetével visszaélve megsérti a szülő nő jogait.

„Intézményi jellegét szívesen kiemelem, rengeteg jog megsértése hatalmi pozícióból, verbális nyomásgyakorlás részét pedig külön kiemelném, nem csak a tevőlegeset, hanem a nyomásgyakorlást. Amit még kritikusnak tartok az a kisbaba elvételével vagy halálával való fenyegetés. De az összes ilyen büntudatkeltés nem csak anyák, hanem apák irányába is.”⁶⁵

64 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

65 Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

Több megkérdezett aktivista kiemelte, hogy a szülészeti erőszakot tágabb társadalmi keretben kell értelmezni, mivel túlmutat önmagán – jelenléte és mértéke megmutatja, hogy az adott társadalom mennyire veszi figyelembe a nők szempontjait.

„Nekem ilyen indikátor a szülészeti erőszak, azzal, hogy mennyire van jelen egy társadalomban, vagy hogy mennyire túri meg a társadalom, azt lehet megnézni, hogy mennyire jók a megértései a nők helyzetével kapcsolatban. Nekem a szülészeti erőszak a teljes vakság arra, hogy milyen igényei és milyen érdekei vannak egy nőnek. [...] A saját életemben látva, hogy mire hat az anyává válásom pillanata, így 10 évvel később, hogy milyen döntésekben van jelen, elképzelhetetlennek tartom, hogy ettől bárki függetlenül tudna létezni egy olyan világban, ami annyira kitett és annyira erősen átjárt a szülészeti erőszak által, mint Magyarország.”⁶⁶

„A szülészeti erőszak a nők elleni erőszakot jelenti számomra.”⁶⁷

A szülészeti erőszak minden résztvevőre hat: nemcsak a szülő nőre és a megszületendő gyermekekre, valamint a nő párjára, hanem a jelenlévő szakemberekre is.

„[...] felülírja így a hierarchia, tehát hogy vannak bent a rendszerben jó szemléletűek, és hogy mit nevezünk szülészeti erőszaknak, igazából én ezt egy rendszererőszaknak is érzem, hogy nem csak a nők szenvedik az erőszakot, meg ezt a helyzetet, hanem azok a dolgozók is, akik tudják már, tehát van, aki nem tudja, de sokan tudják, hogy lehetne jobban vagy lehetne másképp, de rájuk van erőszakolva az a berögzött szokásjog, és mivel nagyon durván erős – legalábbis, amit én itt helyben látok – a hierarchia, a jó szemléletűek is így kénytelenek behajítani a fejüket ebbe az igába.”⁶⁸

Az interjúalanyok saját élményei és az aktivizmusuk során több száz nő történetének megismerése során nyilvánvaló, hogy a szülészeti erőszaknak, mint minden traumatikus élménynek, hosszú távú hatásai vannak az egyén életére, integritására, kapcsolataira, megküzdési stratégiáira. Interjúalanyaink a következő, legfontosabb hosszú távú hatásokat emelték ki:

⁶⁶ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

⁶⁷ Idézet a kutatásban készült egyik interjúból.

⁶⁸ Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetésből.

- * önhibáztatás,
- * gyermekágyas depresszió,
- * kapcsolódási nehézségek anya és gyermeke között,
- * párkapcsolati nehézségek,
- * szexuális élet nehézségei,
- * poszttraumás stressz szindróma (PTSD).

„Ami veled történt, az szülészeti erőszak.” – visszajelzés a szülészeti erőszakot átélt nők felé:

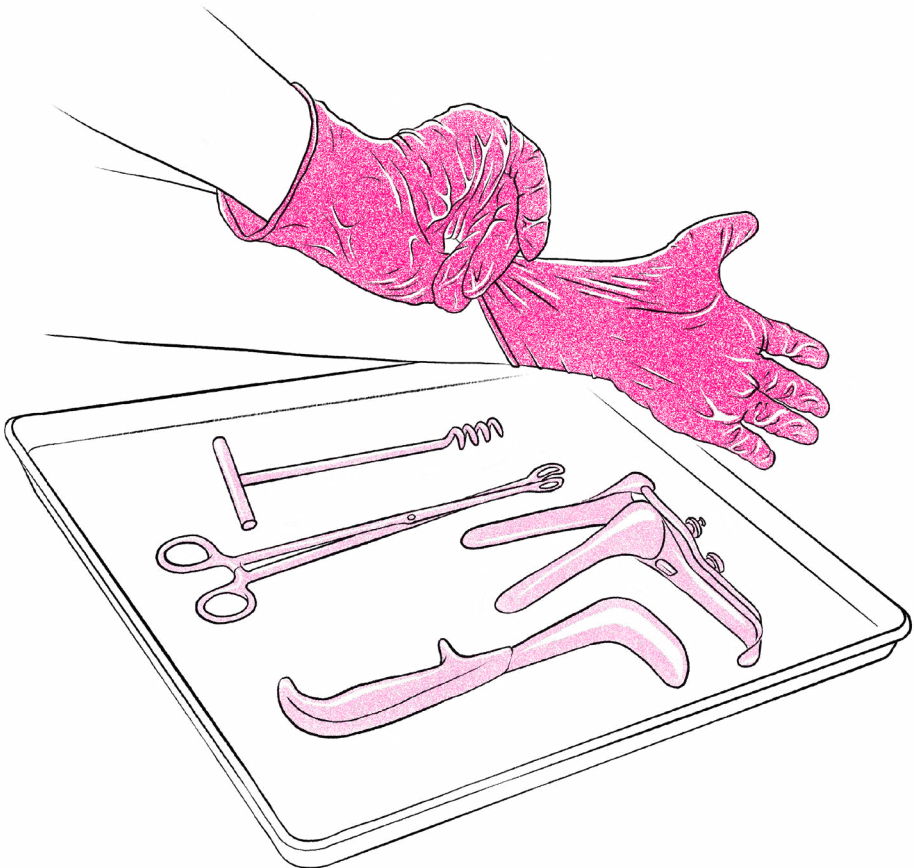
„[...] a különböző mozgalmakban megfogalmazást nyert, hogy ez nem oké, meg nem volt oké, és nem az én hibám, meg mindenféle hasonló kinyilatkoztatások, vagy ilyen megerősítések, szerintem ez egyrészt tudott nekem gyógyító lenni, nyilván, másrészt meg szítani kicsit arra, hát hogy így a dühöt, hogy azt valaki okozta nekem. És ugye amíg magamat hibáztattam, hogy biztos én rontottam el, meg nem jól csináltam valamit, nem azt mondom, hogy könnyebb volt, csak az más volt, de onnantól kezdve, hogy egyre több ilyen erőszakolás történetet olvastam, és ez így ki lett mondva, hogy nem én gondolom rosszul.”⁶⁹

Interjúalanyaink nagy része rengeteg szüléstörténetet hallgatott meg, köztük számos olyan történetet, amelyek szülészeti erőszakról szóltak. A mesélők sok esetben nincsenek tudatában annak, hogy szülészeti erőszak áldozatai lettek. A kutatásban megkérdezettek egyetértének abban, hogy a szüléstörténetét megosztó nőt csak abban az esetben kell szembesíteni a szülészeti erőszak tényével, ha úgy érezzük, hogy készen áll ennek befogadására. A korábban leírtak alapján a szülészeti erőszak fontos jellemzője, hogy az áldozat hosszú ideig önmagát hibáztatja a történetekért: ő nem állt ki magáért, neki kellett volna észrevennie és megelőznie mindazt, ami vele történt. Mindez nem várható el a sérülékeny perinatális időszakban, különösen vajúadás és szülés közben, amikor is leginkább megfelelő támogatásra van szüksége a nőknek.

69 Idézet a kutatásban készült egyik fókuszcsoporthoz tartozó beszélgetésből.

Ha egy nő felháborodott, igazságtalannak érzi, ami történt vele, de nem ismeri a szülészeti erőszak fogalmát, vagy éppen eddig saját magára nem vonatkoztatta, érdemes elmondani, hogy az elmondottak alapján úgy gondoljuk, hogy szülészeti erőszak történt vele. Fontos ismertetni, hogy mit értünk szülészeti erőszak alatt, hogy pontosan értse, mire alapozzuk a meglátást. Az is nagyon fontos, hogy hagyjuk, hogy a nő szabadon ossza meg történetét, ne szakítsuk félbe például a saját véleményünk kinyilvánításával.

A felismerés, hogy valaki szülészeti erőszak áldozata lett, gyakran nagyon nehéz. Átírja a várandósságról, szülésről, gyermekágyas időszakról szóló addigi narratívát. Az erőszak tényét a személyes narratívába integrálni hosszú, akár sok évig tartó feldolgozási folyamat eredménye lehet. Ugyanakkor sok beszámoló szerint a szülészeti erőszakkal való szembesülés, a „Nem a te hibád!” visszajelzés felszabadító élmény sok anyának, és segít abban, hogy lezárják az önhibáztatást és tovább haladjanak a trauma feldolgozásában.



2. Fejezet

Az anyaságot tápláló szolidáris társadalom víziója felé



„Egy társadalomban az, ahogyan egy nő szül, illetve a neki és a babának nyújtott gondoskodás olyan élesen utal a kultúra kulcsfontosságú értékeire, mint egy nyílhegy.”

Sheila Kitzinger

A nőmozgalom története során a kisgyermekes anyák sosem voltak a közéleti tevékenységben leginkább mozgósítható női csoport. A tapasztalataink mégis azt mutatják, hogy az anyasághoz vezető út erős motivációvá válhat az otthonon kívüli, közcélú szerepvállalásra is.

Más tanulmányokból tudjuk⁷⁰, hogy a rendszerszintű elnyomás felismerése és személyes megtapasztalása fontos hajtóerő lehet az aktivistává válásban. Sok

70 Samuel Joseph Larsen: Factors of Activism, Identification and Promotion to Increase Global Equity: Personal experience of discrimination: https://digitalcommons.tacoma.uw.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1051&context=gh_theses

nő számára a gyermekvállalás és az anyaság első éveit az az időszak, amikor a nők elleni erőszak különböző formáival a leginkább szembesülnek – ironikus ez azokban a társadalmakban, ahol az anyaságot és a szülést a társadalmi közbeszéd szintjén oly nagyra becsülik. Sok nő számára az alapvető emberi jogaitól való megfosztás legmarkánsabb példája a szülés időszaka, amikor szülészeti erőszakot, tiszteletlen és bántalmazó bánásmódot, kiskorúsítást tapasztalnak, kényelmes kifogásként használva a „baba érdekét”.

Sok nő magára marad élményeivel, a szégyen, a büntudat és az elégtelenség érzésével, annak következtében, hogy végig nyomják őket a szülészeti ellátás elidegenítő „futószalagján”. Sok nő úgy gondolja, hogy ami velük történt, az valahogy az ő hibájuk. Hogy jobban kellett volna tudniuk, hogy más orvost vagy más kórházat kellett volna választaniuk, hogy szólítaniuk kellett volna, hogy többet kellett volna mozogniuk, és kevesebbet kellett volna enniük, hogy a testük valahogy elárulta és cserbenhagyta őket.

Ebben a lelkiállapotban nagyon nehéz jó barátja lenni önmagunknak. A nőknek nagyon nehéz saját maguknak elfogadást és megértést adni, különösen olyankor, amikor közben még egy vagy több teljesen tőlük függő, apró emberi lényről is gondoskodniuk kell.

Természetesen nem minden nőnek van traumatikus szülésélménye, de sokan szembesülnek hátrányos megkülönböztetéssel és az elszigeteltség érzésével az anyasághoz vezető útjuk során, miközben megpróbálnak eligazodni a szoptatással, a gyermekgondozási lehetőségekkel és a munkaerőpiacra való visszatéréssel kapcsolatos döntésekben. Még ha a gyermek(ek) születése előtt többé-kevésbé egyenrangúak is voltak kapcsolataik, nagyon jellemző, hogy a reprodukív munka⁷¹ megosztása kiegyensúlyozatlanná válik a párkapcsolatban, mivel a legtöbb gyermeket nevelő nőre kettős teher hárul: a pénzkereső állás és a fizetetlen gondozási és háztartási munka felelőssége.

Az ember életében bekövetkezett ilyen alapvető változások után fontos, hogy értelmezni tudja a történeteket. A narratív és kognitív feldolgozási mechanizmusok fontos szerepet játszanak a traumából való felépülésben, a traumatikus élményekkel való megküzdésben. A történetnek egy értelmezési keretben való

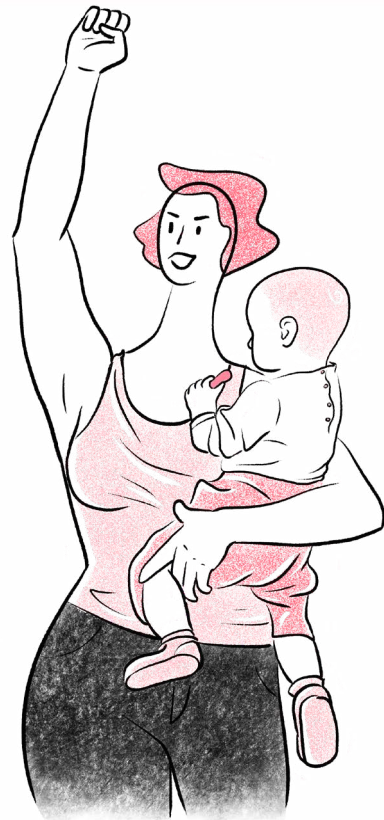
71 Azt a folyamatot, amely során az élet újratermelése a kapitalista termelés részévé válik, a reprodukív munka kifejezésével szokás megragadni. Ez magában foglalja azt a folyamatot, ahogy a kapitalizmus átalakítja és felhasználja a szeretetet, a gondoskodás, a házimunka és a szexualitás gyakorlatait úgy, hogy azok a tőkés felhalmozás logikájába illeszkedjenek (Csányi et al, 2018).

elhelyezése és elmesélése szükséges ahhoz, hogy az események az élettörténet részévé váljanak, és a személyiségbe integrálódni tudjanak. Az anyasághoz vezető út önmagában is átalakító élmény, ezért sok nőnek időre van szüksége ahhoz, hogy létrehozza saját anyai identitását, az anyaságát elhelyezze és beépítse az élettörténetébe. Ha ezt a folyamatot még szülés körüli traumatisztikus élmények is súlyosbítják, akkor különösen nehéz lehet megteremteni a keretet a történet ésszerű és értelmes elbeszéléséhez. A nemrég szült anyáknak tehát szükségük van arra, hogy élményeiket koherens narratívába tudják rendezni, de nagyon gyakran szembesülnek azzal, hogy történetüket nem tudják elmondani, nem tudják megosztani szűk környezetükben. Ezért aktívan keresni kezdenek más tereket, például személyes vagy virtuális csoportokat, ahol megkaphatják azt az ítékezésmentes, megértő figyelmet, amelyben érzéseik nincsenek megkérdőjelezve, érvénytelenítve. F fiatal anyaként az érzések szabad megélésének és kifejezésének lehetősége nagyon fontos ahhoz, hogy szülőként kompetensnek érezzük magunkat, valamint az önbecsülés és a mentális egészség szempontjából is.

És ez az, amiben egy női csoport segíthet. A projekt keretében ezeket a kifejezéseket gyűjtötték össze a spanyol és magyar nők 2022. novemberében Valenciában, mint olyan értékeket, amelyeket egy egyenrangú csoportban megtalálnak:

- * érzelmi támogatás,
- * támogatás a társaiktól,
- * egymás elismerése,
- * képesség a másoktól való tanulásra, folyamatos tanulás és reflexió,
- * felhatalmazás a véleménynyilvánításra,
- * önbizalom,
- * információnyújtás,
- * idő az öngondoskodásra,
- * idő a meghallgatásra, idő a meghallgattatásra,
- * ítékezés nélküli terek létrehozása,
- * megtartó közösség építése,
- * sisterhood, elköteleződés,

- * hasonló tapasztalatokkal rendelkező emberek megtalálása,
- * narratívák létrehozása és meghallgatása,
- * saját szavaink megtalálása a történetek elmeséléséhez,
- * tér a megosztásra,
- * az összetartozás érzése,
- * meghallgatva lenni,
- * saját szükségleteinkre való reflektálás, azok tudatosítása,
- * kapcsolódás a társainkkal,
- * megértés, melegség,
- * egyenlő feltételek, egyenlőség, horizontális kapcsolatok, diszkriminációmentesség,
- * más, teljesen különböző emberek elérése.



A női csoportok leggyakrabban említett előnyei a kortársak közötti támogatás, a szolidaritás és az összetartozás, nővéri támogatás. Bár a csoportoknak lehetnek konkrét működési céljaik, de amellet, hogy a feladatok végrehajtásán dolgoznak, mindig fontos marad, hogy időt és teret szánjanak egymás meghallgatására és támogatására, miközben a döntéshozatali folyamatokban is előrehaladnak. A szervezetekben általában tapasztalható hierarchikus, felülről lefelé irányuló elszámoltathatósági mechanizmusok helyett az egymás iránti felelősségvállalás, a közös értékek és a csoport döntései iránti elkötelezettség a fő hajtóerő. Ez bizonyos szempontból szabadabbá, rugalmasabbá teszi az ilyen alulról jövő kezdeményezéseket, könnyebben tudnak alkalmazkodni a változó igényekhez, és kevésbé kötik őket külső elvárások vagy pénzügyi korlátok, de különösen nagy kihívásokkal jár, ha a szervezet teljes egészében önkéntes hozzájárulásból működik. Nyilvánvaló, hogy az önkénteseknek szükségük van arra, hogy a befektetett idejükért és energiájukért valamit kapjanak cserébe; az érzelmi támogatás és az összetartozás érzése az egyik velejáró jutalom. Ezért van az, hogy az ilyen támogató csoportokban az összes résztvevő jóllétének

mindig a fő prioritások között kell(ene) szerepelnie. A fenntartható aktivizmus érdekében a csoportoknak gondoskodónak és támogatónak kell lenniük, bármilyen élethelyzetben is vannak a tagok.

Sok nő számára az ilyen sorstárs segítő csoportok biztosítják azt a helyet, ahol úgy érzik, hogy őszinték lehetnek, kifejezhetik negatív érzéseiket, mint például a dühöt vagy a büntudatot – ahol úgy érzik, hogy rendben vannak úgy, ahogy vannak. Tudjuk, hogy a személyiség fejlődéséhez és a növekedéshez elsősorban valamiféle önfogadásra, a saját magunkkal való együttérzésre van szükség. Megkönnyebbülést és hatalmas felismeréseket hozhat, ha mások részéről ilyen együttérzést és ítélkezésmentes meghallgatást találunk – egy olyan időszakban, amikor a legtöbb nő nem képes ezt megadni önmagának. De lassan, ahogy a nők kezdik megérezni a biztonságos tér és a megértés erejét, idővel megtanulják elfogadni a támogatást és a segítséget. Ahogy mások szemével kezdik látni magukat, és az érzéseik kifejezhetővé válnak, úgy ráébrednek saját értékeikre. Egy idő után képessé válhatnak arra, hogy ugyanezt az együttérzést önmaguknak is megadják. Ezt jelenti a szolidaritás egy női sorstárs segítő csoportban: segíteni másokat abban, hogy megtalálják és mozgósítsák belső erőforrásaikat.

A szülés mindenkit érint. Nemcsak azokat, akik szülnek, hanem mindenkit, aki megszületett. Mégsem „helyénvaló” beszélni a szüléssel, a várandósság és szülés körüli veszteségekkel és az anyaság bizonyos vetületeivel kapcsolatos tapasztalatok jelentős részéről. Annyi kimondatlan szó, annyi fájdalom marad a zárt ajtók mögött. Legalább a baba egészséges. Legalább gyönyörű babád van. Legalább élsz. Valóban ezt várjuk a 21. században a szülészeti szolgáltatóktól? Hogy az anyák és a babák „legalább túléljék”?

ESETANULMÁNY: A MAGYARORSZÁGI MÁSÁLLAPOTOT A SZÜLÉSZETBEN! MOZGALOM TÖRTÉNETE



2016-ban az EMMA egyesület egyik műhelyének témája a traumatikus szülés volt. Anyák találkoztak és megosztották történeteiket. Hamarosan rájöttek, mennyi közös van bennük, mennyire elterjedt a szülészeti erőszak, és milyen keveset tesznek a döntéshozók és a szakpolitikusok a probléma kezelése érdekében, ezért elhatározták, hogy utcai megmozdulást szerveznek, amelyet a szülészeti ellátás problémáinak szentelnek. A szülészeti erőszak talán nem az a divatos szó, amely tömegeket vonz az

utcára, részben azért, mert ez a női lét egy büntudattal és szégyennel terhelt, intim területe, részben pedig azért, mert a kisgyermekes nők nem a tüntetések legjellemzőbb résztvevői, mivel általában nincs szabad kapacitásuk az érdekérvényesítésre és a közéleti tevékenységre. Mégis, több százan vonultak végig Budapest utcáin, óriási táblákra írva a nemzetközi gátmetszési statisztikákat és a szülészeti erőszak valós példáit, ezzel a legszemélyesebb életeseményeket egy nagyon is nyilvános térbe helyezve, hogy társadalmi párbeszédet kezdeményezzenek, és a nők hangját hallassák ebben a diskurzusban. Így született meg a Másállapotot a szülézetben! mozgalom. A név azt a vágyat tükrözi, hogy a nők alapvető változásokat indítsanak el a magyarországi szülészeti ellátórendszerben. A mozgalom egy nem bejegyzett, alulról szerveződő, kizárólag önkéntes munkával és közös döntéshozattal működő szervezet.

A mozgalom küldetésnyilatkozata szerint: „Nőmozgalomként hangot adunk a nők által megélt élményeknek, elsősorban a fogantatástól a gyermekágyig tartó időszakban. Biztonságos teret biztosítunk arra, hogy a nehéz élmények – akár egy vetélés, akár egy kisbaba elvesztése – kimondhatóak legyenek, de láthatóvá tesszük a pozitív történeteket, jó gyakorlatokat is. Küldetésünk, hogy együttes változást idézzünk elő az egyén, az ellátórendszer és a társadalom szintjén, hogy a nőközpontú ellátás megvalósuljon”.

A mozgalom 2016 óta számos utcai megmozdulást szervezett a Parlament és a minisztériumok előtt, több száz levelet írt különböző kormányhivataloknak, több ezer szüléstörténetet és női üzenetet osztott meg a Facebook-on. A mozgalom alapelve továbbra is a szolidaritás és az egymás közötti támogatás. Olyan terek létrehozása a cél, ahol a nők elismerik, hogy minden szülés egyedi és sokféleképpen történhet; és ahol tágabban értelmezve a nők saját reprodukív és szexuális egészségükkel kapcsolatos döntéseit a társadalom minden szinten tiszteletben tartja. Mert „úgy bánunk egymással, ahogyan azt szeretnénk, hogy mások bánjanak velünk”.



ESETTANULMÁNY: NEMZETKÖZI IGAZSÁGSZOLGÁLTATÁSÉRT FOLYAMODNAK A SZÜLÉSZETI ERŐSZAKOT ÁTÉLT SPANYOL NŐK

Bár Spanyolországban sok nő szenved el szülészeti erőszakot és viselik ennek egész életükre szóló hatásait, csak kevesen tesznek jogi lépéseket és követelnek igazságot. Három nő viszont vállalta, hogy jogi lépéseket tegyen az őket ért szülészeti erőszak miatt. Összesen hat-hét évbe telt a folyamat: először összeállították a beadványt, majd továbbították kérelmüket a megfelelő közigazgatási bírósághoz. Először mindhárom esetben elutasították a keresetet, ezért fellebbezést nyújtottak be a megfelelő régió felsőbb bíróságához, amelyet szintén elutasítottak mindhárom esetben. Ezután sem álltak meg, az Alkotmánybírósághoz fordultak, itt sem méltányolták panaszukat. Mivel Spanyolországban kimerítették az összes jogorvoslati lehetőséget, úgy döntöttek, hogy a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés kiküszöbölésével foglalkozó bizottsághoz (CEDAW) fordulnak.⁷²

Hosszú, költséges és érzelmileg megterhelő igazságkereső útjuk végén a 2020-as döntés egyértelmű volt az ENSZ szakértői által vizsgált első panaszban: „Megállapításaikban – a CEDAW első alkalommal hozott döntést a szülészeti erőszakkal kapcsolatban – a szakértők felszólítják Spanyolországot, hogy fogadjon el olyan állami szakpolitikai intézkedéseket, amelyek az ilyen bánásmód elleni küzdelemre irányulnak. A szülészeti erőszak magában foglalja a rossz bánásmódot, valamint a szóbeli és a fizikai bántalmazást”⁷³ ⁷⁴. A második panasz szintén a CEDAW által Spanyolország ellen hozott határozatban zárult, és 2022-ben jelent meg: „A bizottság úgy véli, hogy a jelen ügy tényei szülészeti erőszaknak minősülnek – különösen a szülés korai megindítása oxitocinnal, mindössze 14 órával azután, hogy a beadványozónak elfolyt a magzatvize, anélkül, hogy tájékoztatták volna, vagy a beleegyezését kérték volna; az elvégzett többszörös hüvelyi vizsgálat; az étkezés megtiltása; a kiskorúsítás; a császármetszés, amelyet az orvosok a beadványozó beleegyezése nélkül végeztek el, anélkül, hogy férje elkísérhette volna, és miközben karjai le

72 <https://www.ohchr.org/en/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>

73 <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2020/03/spain-needs-combat-obstetric-violence-un-experts?LangID=E&NewsID=25688>

74 https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CE-DAW/C/75/D/138/2018&Lang=en

voltak kötözve; valamint a csecsemőtől való elválasztás, amely lehetetlenné tette a bőr-bőr kontaktust, amelyek egyikét sem vitatta a részes állam; valamint a szülők kívánságával ellentétes cumisüveges táplálás előírása és az eseményeknek a beadványozóra gyakorolt fizikai és pszichológiai következményei⁷⁵. A harmadik spanyol nő panasza a CEDAW-ban 2023-ban vezetett döntéshez: „A bizottság megállapítja, hogy jelen esetben a részes állam közigazgatási és igazságügyi hatóságai sztereotip és ezért diszkriminatív nemi megközelítést alkalmaztak, például azzal, hogy abból indultak ki, hogy az orvos az, aki eldönti, hogy császármetszést végeznek-e vagy sem, anélkül, hogy alternatívákat vizsgálnának, elmagyaráznák a betegnek az okokat, vagy tájékozott beleegyezését kérnék, annak ellenére, hogy a beadványozó kifejezte, hogy ellenzi az eljárást”⁷⁶.

A szülési traumát átélt nők számára minden bizonnyal kimerítő, hogy időt, energiát és erőforrásokat fektessenek egy olyan igazságkereső útbá, amelyről nem biztos, hogy valóban eredményt fog hozni. A spanyol intézményeket azonban a CEDAW már háromszor figyelmeztette, a nőket a jogi folyamatokban támogató spanyol szervezetek pedig kitartóan folytatják a fellépést és a jogi érdekképviselést, amíg nem érvényesülnek a nők várandósság, szülés és szülés utáni jogai.

Amint azt az El Parto es Nuestro aktivistáival készített interjúkból megtudtuk, az egyesület fontos szerepet játszott abban, hogy a „szülészeti erőszak” fogalma politikai és társadalmi napirendre került. Ez volt az egyesület egyik nagy sikere, ahogy az El Parto es Nuestro egyik első aktivistája mondta:

„Sokat kaptam az aktivizmustól: barátokat, jó napokat, rossz napokat és nagy elégedettséget, amikor az újságban a 'szülészeti erőszak' kifejezést olvasom. Nagyon nehéz volt eljutni ideig. Olyan ez, mint amikor fiatal feminista vagy, és nem vagy tisztában azzal, hogy a szüfrassetek mennyit szenvedtek azért, hogy elérjék a nők szavazati jogát. Most már a feminizmus történetének részei vagyunk.”

75 https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CE-DAW%2FC%2F82%2FD%2F149%2F2019&Lang=en

76 https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CE-DAW%2FC%2F84%2FD%2F154%2F2020&Lang=es

3. Fejezet

Az anyaság megélése egy nő életében

„Bármikor és bárhol is szülsz, az élményeid életed hátralévő részében hatással lesznek érzelmeidre, elmédre, testedre és lelkedre.”

Ina May Gaskin

Anyává válni a termékenység kibontását jelentheti a testünk és az életünk terében⁷⁷. A jelenben megélt várandósság egyértelműen köt a jövőhöz, a gyermekkel magát a jövőt hordja méhében a nő. Mindeközben, sokszor váratlanul, ez az átalakulás a pillanatba önti a múltat, akár olyan mélyről, amiről tudomásunk sem lehetett korábban. Megszólal a testünk, a zsigereink, a magzati élményekről és a korai anya-gyermek kapcsolatáról mesélve. Ott van velünk sok ősanyánk, nagyanyáink, anyáink, a saját megélésük, szüléstörténetük, küzdelmeik önmagukkal és a világgal. Még ha nem is tudunk a konkrét történésekről, valahogy mi magunk is ezekből fogantunk. A transzgenerációs tér karnyújtásnyira kerül, a múlt érzelmek és testérzetek formájában megérkezhet hozzánk a jelenbe, hogy megteremtsük a jövőt. Milyen mítoszokat tud a családjunk a nővé válásról, a szülésről? Mit enged a környezetünk, a szűkebb és a tágabb társadalom? Hogyan neveltek minket, aminek nyomai velünk vannak a mai napig, és mi az, amin mi változtatni szeretnénk?

Mintha egy tál magot kellene szétválasztani: mi az, amit kidobásra szánunk, és mi az, amit mi magunk is elültetnénk, hogy termőre forduljon? Hogyan adjuk tovább az életet és hogyan adjuk tovább az életet adást lány-

⁷⁷ Ezt a felütést fontosnak tartjuk kiegészíteni a következőkkel: abban az esetben, ha a tervezett gyermekáldás várat magára, a termékenységgel való kapcsolat nehéz élménnyé, a meddőség pedig súlyos címkévé válhat a termékeny életszakaszukat élő nők számára. A WHO adatok ugyanakkor azt mutatják, hogy amennyiben van megragadható szervi ok (organikus meddőség) a reprodukív nehezítettség mögött, a férfiak szinte hasonló arányban érintettek, mint a nők. Az örökbefogadás évezredes hagyománya mellett (gondoljunk akár Mózes történetére), a mai családtervezés számára már a különböző ART (artificial reproductive techniques) eljárások is elérhetőek: az inszemináció, az IVF (in vitro fertilization vagyis a lombik) vagy a donorsejttel történő fogantatás. Végső soron nem az számít, hogy a fogantatás tervezett, természetes vagy mesterséges módon történt, vagy hogy hüvelyi úton vagy császármetszés révén engedjük a világra gyermekünket, vagy épp örökbefogadjuk őt, az igazán fontos a szülővé válás folyamata: az az érzelmi kötelék, az a kapcsolat, ami kialakul anya és gyermek között. A tudatosan vállalt gyermektelenség esetén is beszélhetünk anyai gondoskodásról, hiszen a saját szükségletek háttérbe szorítása mellett is lehet táplálni, gondozni valamit az élet számos hétköznapi történésében (munka, barátságok, társallatok), továbbá erős élményként ott lehet a művészi vagy szakmai csúcsteljesítményekben is.

inknak? Mire figyeljünk, hogy a veszteségeket is magával hozó változás révén „hétszerte szebbek” legyünk, mint annak előtte, és honnan tehetünk szert ehhez erőforrásokra?

A várandósság egy normatív krízis, változást kíván az identitásunkban, a fontos kapcsolatainkban, a párkapcsolatban, a szexualitásban, a testünkben és a megszokott életstílusunkban (a sor még folytatható lenne). Így a várandósság nagyjából 40 hetét és az azt követő 1 évet, amit a pszichológiai értelemben vett gyermekágyas időszaknak tekintünk, átszövik a félelmek, a hangulati ingadozások. A szorongás a szülő szerepre való készülés természetes részeként is megélhető. Ugyanakkor az első menstruáció és a változókor mellett a perinatális időszak⁷⁸ a legsérülékenyebb időszak valamilyen mentális betegség kialakulásához. Egy vizsgálatban szakemberek tettek jóslást várandós nők várható mentális folyamataival kapcsolatban, heti felmérések alapján (a szakmai keret pszichoanalitikus irányultságú volt). Az érdekes az, hogy a szakemberek pszichotikus állapot kialakulását jelezték minden esetben, vagyis a belső megélések egy pszichésen egészséges, normál várandósságnál olyan szélsőséget mutattak, amik egyébként patológiásnak számítanak. Ebben a más-állapotban azonban természetesek.⁷⁹ Ez is bizonyítja, hogy a szülés körüli időszakban a szakembereknek a perinatális jellegzetességeket figyelembe véve kell(ene) viszonyulni az anyák belső élményeihez. S maguk a nők is lehetnek türelmesek önmagukkal szemben, ha időnként szélsőséges vagy ambivalens érzelmeket élnek át.

Nézzük végig a teljesség igénye nélkül, hogy milyen területeken jelennek meg a változások. **Bármilyen meglepő elsőre, a perinatális térben a múlt is megjelenik. A transzgenerációs élmények ott szunnyadnak a bőrünk alatt, a családi mítoszok az anyaságról, szülésről, szoptatásról irányt mutatnak.** A szülés körüli időszak ráadásul a saját élményeinket is beemeli a tudatba, a testben tárolt magzati élmények, a korai gondozás emlékei felszínre vetődnek. Ez a hatás erősebb lehet, ha elsőként lány gyermek érkezik a családba, a hasonlóság, a női örökség továbbadása erősíti a múltbeli élmények felbukkanását (Molnár, 2019). A szülővé válás így jóval korábban elkezdődik, mint amikor egy teszt vagy egy orvosi

78 A perinatális időszak a fogantatástól a gyermek egyéves koráig tartó időszak, pszichológiai szempontból.

79 Parent-Infant Interaction, Ciba Foundation Symposium 33. (1975), Associated Scientific Publishers, Amsterdam, idézi: Varga – Suhai (2010).

vizsgálat során bizonyosságot szerzünk a fogantatásról. Ott rezeg benne a női létet biológiai és pszichés szinten meghatározó számos élmény, az első menstruáció és az első szexuális együttlét. Ebbe a sorba illeszkedik a várandósság, a szülés és a szoptatás, illetve a változókor időszakai is. Közös vonás, hogy a vérrel való kapcsolat meghatározó elem ezekben a belső történésekben, ennek érzelmi-teszt élménye megadhatja a saját termékenységünkkel való alaphangot. A várandósság alatt a vér, mint kommunikációs csatorna jelenik meg anya és magzat között, a gyermekében a vér tejjé alakul.

Saját és ősanyáink érvonalára fókuszálva hangsúlyos témává válhat a szexualitás: mennyire vállalható ez a közvetlen környezetben, milyen információkkal rendelkezünk, kapcsolódnak-e ehhez kibeszélhetetlen traumák. A szülés valójában egy pszichoszexuális esemény, a szexualitás és a várandósság, szülés élményei ugyanarra a testi emlékezeti szálra fűzhetők fel. A medenceöv területén megjelenő testi élmények, legyenek pozitívak vagy negatívak, akár szexuális töltet nélküliek, egy közös élményanyaggá válnak. A területet átjáró energia áramolhat szabadon, de blokkok is kialakulhatnak a korábbi élményekhez kapcsolódóan. Ezek a korábbi tapasztalatok lehetnek szexuális jellegűek, de más élményeket



is behívhatnak: helye van itt a táncnak, a mozgásnak, az egészségügyi kezeléseknak, vagy akár a saját test gyerekkori természetes felfedezésének.

A várandósság és a szülés során a medikalizált modell jellemzően a patriarchális stílusú orvostudományból kiindulva a férfi(orvos) komfortját keresi. Ezért tölt be hiánypótló teret a holisztikus bábai modell, amely a várandósságra és a szülésre nem mint betegségre, hanem természetes testi és lelki folyamatként tekint, a spiritualitás dimenziójának is teret adva. A két megközelítés közti különbségek megrendítően jelennek meg a csatater (medikalizált modell) – virágos mező (holisztikus bábai modell) ellentétpárban, mellyel a nő anyává válását fejezik ki. A két modell között az alapvető eltérés nem maga a helyszín (kórház vs. otthon/születés-ház) hanem a szemlélet: hogyan gondolkodik a szülésről, illetve kinek a szükségletei (orvos vs. anya-magzat/anya-partner-magzat) kerülnek fókuszba. Erről bővebben lásd a kiemelt táblázatot:

	Medikalizált modell	Holisztikus bábai modell
Szülés	veszélyeket rejtő, folyamatos felügyeletet igénylő kórházi esemény	természetes élettani folyamat
Nő önrendelkezésének támogatása	vitatható (negatív szuggesztiók, perekől való félelem)	támogatott
Nő	izoláció, nő és magzat szembeállítás, küzdenek a közös erőforrásokért, szülés/születés utáni szeparáció	a nő a szociális rendszer része: anya-gyermek / anya-gyermek-partner egysége
Szexualitás	szexualitás megidézése tiltott (pl. a nő ne kiabáljon, legyen fegyelmezett)	szülés, mint pszichoszexuális élmény
Jellemző rítusok	félkatonai szervezetet idéző (egyenruha, szigorú szabályok, hierarchia)	természeti képeket, kreativitást, fantáziát, belső képeket (meséket) használnak
Segítő – nő kapcsolata	vezetés: hierarchia, autoriter viszony	kísérés: egyenrangú, személyre szabott

Az anyává válás jellegzetes száma a hármas. Három trimeszter tagolja a várandósság idejét, az egymásba kapcsolódó fő pszichés témák a következők: befogadás-megtartás-elengedés. Szintén hármasság jelenik meg a magzat-méhlepény-anya szövetségében, mely egyszerre jelent biológiai, pszichés és akár spirituális együttműködést. Egyes kultúrák a méhlepényre, mint a magzat ikertestvérére gondolnak. A perinatális időszak fontos külső kapcsolati háromszögei az anya - az anya anyja (nagyamama) és a magzat, illetve párkapcsolatban az anya-magzat-partner trió (abban az esetben, ha van partner). Ezekben az akár stabilnak és jól funkcionálnak megélt kapcsolatokban is szükség van az eddigi működés újjáépítésére (normatív krízis). Minden szereplő szintjén aktiválódhat az önéletrajzi emlékezet a saját gyerekkor, szülői minták, szülővé válás (nagyszülők) emlékeit előhozva.

Ezek a megélések az anya lelkében előhózzák a szép emlékeket, a kapcsolódás pozitív mintáit. Azonban ugyanígy nyílnak maguktól a korai kapcsolat hiányait, sérüléseit tároló „belső fiókok”. Erre lehet egy példa a gyermek sírása. A gyermek sírásának fogadhatósága nagyban függ attól, hogyan kezelte a környezet annak idején az anya sírását. Ebben a megéléseben egyszerre lehetnek ott a testben tárolt korai élmények (ha sírok megtartanak vagy nem vesznek róla tudomást), és ezek keveredhetnek a mostani anya anyjának akkori érzéseivel, gondolataival.

Ezek megtapasztalása fájdalmas lehet, ugyanakkor lehetőséget ad a „rendrakásra”: a transzgenerációs szálon futó negatív kötődési minták megállíthatók, letehetőek és kialakítható egy váltás a tudatosan vállalt pozitív irányba. Ez egyszerre nyújtja a biztonságos kötődés lehetőségét a gyermeknek anyja felé, és korrektív élményt jelenthet magának az anyának is, őt is a biztonságos kötődés felé mozdítva. (Ez a folyamat megjelenhet az aktuális nagyamama oldalán is: a gyermek érkezése a nagyszülők szintjén is egy normatív krízis, újra közel hozza a szülővé válás kapcsán megélt élményeket. Az elmúlt évtizedekben komoly paradigmaváltás történt a csecsemőgondozás, gyermeknevelés területén, számos adat, módszer érhető el manapság, ami annak idején nem volt hozzáférhető. Felszabadító lehet, ha fogadható a gondolat, hogy a szüleinktől kaptuk az életet, ha többet nem is, illetve annak a tudatba illesztése, hogy az egykori szülők mindent megtettek annak idején, amit tudtak, ami módjukban állt.) Ebben a folyamatban nem lehet egyedül lenni, **a kapcsolati trauma csak kapcsolatban gyógyulhat**: itt léphetnek be az anya életébe, akár már a

várandósság alatt is a támogató női körök. A sorstárs kapcsolódás képes megadni az érzést: „nem vagyok egyedül”. A többségi társadalom bagatelizáló attitűdjével szemben képesek validálni a belső megéléseket. Az információmegosztás praktikus segítségnyújtással egészítheti ki a pszichés megtartást a csoportokban.

A magát gyerekcentrikusnak, családbarátnak nevező környezet úgy állítja elvárások elé a nőket az anyaság magányos terében, hogy a szenvedés válik az elég jó anyaság fokmérőjévé, az öngondoskodás pedig önző luxusnak számít. **Valójában a gyerekekről való gondoskodás az öngondoskodásból táplálkozik, a csecsemő akkor van jól, ha az anya is jól van. Az anya érzelmi jóltápláltsága az egész családot eteti.** A patriarchális környezet elvitatja a nőtől az erőt, amit a gyermek kihordása és megszülése hozhat magával. A szülészeti ellátórendszerben a női fókusz figyelmen kívül hagyása rendszerszintűvé teszi a szülészeti erőszakot, és az ebből való gyógyuláshoz nem, hogy nem kapnak segítséget társadalmi szinten a nők, még azt is elvárják tőlük, hogy a traumára az anyává válás normatív részeként tekintsenek. A szerzett anyasebek így az anya és a gyermek terében rekednek, nem mint a bántalmazás következményei jelennek meg, az anya büntudatát és szorongásait szaporítják.

A női körök, a saját élményre alapozó sorstárs segítő csoportok így olyan feladatot vállalnak át, amit ideális esetben a társadalom kéne kínáljon.

Álljon itt egy mese, ami alkalmas lehet arra, hogy egy női csoportban elindítsa a beszélgetés fonalát az anyaság témájáról (Boldizsár, 2013):



AZ ARANYTOJÁST TOJÓ SAS – FINN MESE

A szép és kecses leány, Luonnotar már évek, évszázadok óta lebegett a kék égbolton. A Természet lányát kietlen és egyhangú, végtelen tér vette körül. Lassacskán ólmos fáradtság kerítette hatalmába, kimerítette a magány, más tájakat szeretett volna látni.

Messze, nagyon messze Luonnotar égi birodalmától, odalent hullámmzott a végtelen tenger. A lány összeszedve erejét sebesen lesiklott a magasból, ahol élt, s leszállt a viharos tenger tajtékos hullámaira. Szélvész tombolt, s ő sokáig hanyódott, sodródott a hullámokon, akár egy törékeny csónak.

Amikor minden megnyugodott, és Luonnotar új erőt érzett magában, tudta már, hogy egy fiúval viselős, aki csak akkor fog megszületni, ha a világ készen áll a fogadására.

Luonnotar kilenc esztendeig kutatta a határtalan tengert, reménykedve, hogy talál egy partot, ahol megvetheti a lábát és megpihenhet, de mindhiába. Talán a szüntelen bolyongás a sorsa a végtelen hullámverésben? Dideregve és zokogva fohászkozott a mérhetetlen egék urához.

Könnyeitől elvakulva már nem is látta meg a tenger mélységei fölött keringő kiterjesztett szárnyú sast. A sas fészekrakó helyet keresett, de ez a világ, a víz és a szél nem nyújtott számára menedéket, ezért keservesen rikoitozott.

Luonnotar meghallotta a hangját, a hátára fordult, hogy jobban lássa a madarat, majd egyik térdét a habok fölé tartotta. A sas nyomban elfoglalta ezt a gondviselés támasztotta szigetét, fészket rakott rajta és hét tojást tojt: az első hat aranyból, a hetedik azonban vasból volt. A madár három napig költött. Luonnotar mozdulni sem mert, de a harmadik nap végén égő fájdalom hasított a térdébe, s meg kellett mozdítania. Kinyújtotta a lábát, a tojások legurultak róla, s a hullámok közé zuhanva összetörték. Ám nem merültek el a mélységben, hanem az aranytojások széttört héjának darabjai hatalmasra nőttek, egyes töredékei a levegő legfelsőbb rétegébe szálltak, s belőlük lett az égbolt, más darabjai egybeforrottak, s ezekből formálódott ki a Föld. A tojások sárgájából lett a Nap, fehérjéből a Hold, héjuk apróbb töredékeiből a csillagok és a felhők, az előbbiek aranyból, az utóbbiak vasból.

Luonnotar még kilenc esztendeig bolyongott a végtelen tengeren, de most tekintete végre megpihenhetett az őt körülvevő új világon. Mégsem tudott sokáig nyugodni, mert az új Föld lapos volt és egyhangú. A tizedik nyáron elhatározta, hogy megszépíti a Földet. A mű megalkotásához saját teste szolgált eszközzel. Ahol kinyújtotta a karját, hegyvonulat emelkedett. Csipőjével és homlokával lapította le a partvidékeket. Lábaival völgyeket szántott, kezével szigeteket és kőszirteket formált. Belemerült a tengeri örvénybe, s szakadékokat és barlangokat vájt a mélyben. Ahol víztől harmatos teste megpihent, források, folyók fakadtak, s ha továbblépett, tavak csillogtak nyomában.

Művét azzal koronázta meg, hogy világra hozta hosszú évek óta hordott gyermekét, aki elsőként szántotta fel és vetette be az anyja által megformált Földet.⁸⁰



80 A mese perinatális szempontú elemzését az érdeklődők megtalálhatják Boldizsár Ildikó könyvében, illetve Ördögh Csilla szakdolgozatában (Ördögh Csilla (2016): Szakdolgozat, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés. 2015/16. tanév, Budapest).

4. Fejezet

A szülési trauma feldolgozásának jelentősége

*„A trauma nem az, ami velünk történik,
hanem az, amit empatikus tanú hiányában
magunkban tartunk.”*

Peter A. Levine

A trauma egy olyan hegy, ami nem kell, hogy mindenképp az életút része legyen. De ha azzá válik, bármennyire is próbáljuk elkerülni, soha még csak nézni sem felé, a trauma feldolgozásáig nincs olyan pillanat, hogy ez a hegy ne vetne árnyékot a jelenünkre, életünk látképére. A trauma eltol minket alkalmazkodó- és tűrőképességünk legvégső határáig.

A trauma átélője túlélővé válik, túlél egy potenciális vagy annak megélt életveszélyes helyzetet. Ennek ára nagy. Elveszíheti a kapcsolatot környezetével, a másik emberrel és önmagával is. Elveszíti a biztonságos világba vetett hitét. Egy készenléti állapotba dermed, ahol bármilyen apró inger veszélyforrásnak tűnhet. A test magában tárolja a traumatikus élményt, sokszor erős fizikai tünetek formájában emlékezik: „ledermedtem, lefagytam, elfogyott körülöttem a levegő, mázsás súly nyomott”. A lefagyás a trauma megélésének pillanatában a fájdalomcsillapítás és egyben a túlélés kulcsa volt.

Az átélő tárggyá válik – hasonlóan a medikalizált modell szemléletéhez, ahol a nő csak mint jó beteg jelenik meg. Elveszti a biztonságérzetet fizikai és érzelmi szinten, és a saját működésének kapcsán megélt kontroll is csökken. A trauma története gyakran nem tudatos szinten tárolódik, ahogy testünk hordozza. A történekről való mesélés, ennek képessége, a gyógyulás fontos része lehet. A szavakban való kifejezhetőség idegrendszeri szinten is korlátozott, az átélt traumára gyakran nincsenek szavaink.

Ha arra fókuszálunk, mi az, ami egy traumatizált személynek segíthet, kirajzolóódik, hogy **a trauma megtöri a bizalmat, elveszi a kontrollérzetet, a fizikai és az érzelmi biztonságot. A bántalmazás nyomán fellépő trauma kapcsolatban történik, így gyógyulni is csak egy másik emberrel való bizalmi kapcsolatban tud.** A történekről narratívába öntése mellett hatékonyak lehetnek a testi élményekre fókuszáló módszerek, melyek a testbe fagyott reakciókat, érzéseket oldani képesek.

Trauma és anyaság

A trauma és a szülés sok szempontból hasonló régiókat érint, mindkettő az emberi létezést a legvégsőig elvívó univerzális élmény. Ennek meglátása amiatt lehet fontos, mert így egyértelművé válik, hány ponton tud támogatást biztosítani a szakmai és a laikus környezet, hogy a szülés élménye megélhető legyen traumatizáció nélkül. Az alábbiakban bemutatunk néhány olyan szempontot, melyek mentén egyszerre beszélhetünk a szülésről és a traumáról.



A szülés testbe ágyazottsága a trauma testben hordozásához hasonlóan a nonverbális régiókat érinti. A gyermekágyas időszak az identitás (anyai identitás) és az intimitás teljesen újfajta kibontását hívja, ezek újrateremtése ugyanúgy elkerülhetetlen, ahogy egy traumatizált személy is újra kell, hogy építse önmagát és a kapcsolódását másokkal. A várandósság kapcsán is igaz, hogy már semmi nem lesz olyan, mint előtte volt, és ezt az igazságot az anyai test változásai is hordozzák magukban. A szülés/születés terében az életet adás mellett mindig ott lappang a halál is. A különböző mentális betegségek megjelenése szempontjából az első gyermek születése, az anyává válás kiemelt rizikófaktornak számít. A trauma utáni időszak is számos mentális betegségnek nyithat teret (PTSD, depresszió, pánikbetegség, pszichoszomatikus tünetek). **A kontroll elvesztése a trauma fontos eleme, olyan élmény szakad ránk,**

ami a rugalmas reagálást megtöri, nincs kilépési lehetőségünk. A kontroll visszاسzerzése a traumából való gyógyulás fontos eleme lehet. A várandósság és különösen a szülés idején szintén jellegzetes a kontrollálhatóság határainak megtapasztalása: a ráhagyatkozás fontos élménye a testi folyamatokra való ráhangolódásnak. A testhatárok és énhatárok megsemmisülnek a trauma hatására, ezek visszaépítése, újra megtapasztalása a traumából való gyógyulás fontos része. Az anyaságban és a szülésben szintén megjelenik a határok leomlása, mind testi, mind érzelmi szinten, a kitolási szak előtti jellegzetes pszichés élmény lehet a „nem bírom tovább”, „meghalok” élménye. **Anyává válni nem feltétlenül traumatikus, de a környezetnek való kitettség és kiszolgáltatottság számos abuzív ablakot nyit, amin átbucskázva hirtelen a trauma táján találhatjuk magunkat. A korábbi traumát átélt nő a szülés/születés terébe megérkezve a fenti pontokat triggerként⁸¹ észlelheti, és a nem feldolgozott élmények elakadást hozhatnak a testi folyamatokban. A környezet felelőssége hatalmas, ez egyszerre lehet védelmező erő és veszélyforrás:** a nő privát szféráját tiszteletben tartva valósulhat meg az érzékeny kísérés, mely nem válik abuzívvá.

Az egészségmagatartás természetes részét képező nőgyógyászati szűrővizsgálatok teret nyitnak a patriarchális hatalom gyakorlásának a nő intim szférájában. **Az orvos-beteg kapcsolat hierarchiája eleve kódolja magában a hatalommal való visszaélés lehetőségét, ami a bántalmazás lényegi eleme.** Egy ilyen, a női egészségmagatartáshoz kapcsolt abúzusélmény erős hatással lehet a gyermekvállalással kapcsolatos döntésre, illetve a perinatális életidőben, különösen a szülés folyamatában komoly elakadások (fizikai és pszichés) forrása lehet.

A szülészeti erőszak a nők elleni erőszak intézményesített formája, amelynek során a nő és gyermeke ártalmas vagy szükségtelen beavatkozásokat él meg, sérülnek a jogai és a gyermek jogai, nem kap tiszteletteljes bánásmódot, infantilizálódik, nem kapja meg a szükséges információkat (az információ tudása is kontrollélményt adhat) vagy a döntés lehetőségét, elválasztják a természetes ritmusától a várandósgondozás és/vagy a szülés/születés során. A fizikai bántalmazás (gátmetszés, hasba könyöklés) érzelmi bántalmazással (a csecsemő jóllétével, életben maradásával kapcsolatos riogtatás, hibáztatás) és verbális bántalmazással is együtt járhat (negatív szuggesztiók, mélyen az anyai emlékezetbe bevésődő elmarasztaló mondatok).

81 Trigger: olyan külső vagy belső inger, ami hirtelen, akár tudatos emlékezés nélkül felidézi bennünk a traumatizáló eredeti helyzetet, például egy szag vagy egy szín erős testi tüneteket, magas stressz-szintet vált ki (PTSD tünetek).

A bábai holisztikus modell oldalára állva elmondható, hogy **minden olyan szülészeti eljárás, mely kiszorítja a nőt és a gyermeket a szülés/születés teréből, megfosztva őket saját vagy közös erejüknek megtalálásától, veszteségélményt hozhat és traumatizáló hatású lehet.** Fontos ugyanakkor elmondani, hogy a természetes szülés is olyan vidék bejárását kéri, ami nagymértékben igénybe veszi mind a lelket, mind a testet. **A trauma élménye a nőben ölt formát, az, hogy mi számít traumának, nem eldönthető kívülről.** Egy háborítatlan, a megfigyelő számára csodálatos szülés is jelenthet a szülő nő oldalán nehéz élményt, és egy külső szemmel traumatizálónak ható szülést (pl. császármetszést) is élhet meg felemelőnek és fontosnak a nő. Egy otthon-szülés is hozhat traumát és egy császármetszés is adhat pozitív szülésélményt. Fontos a nő igényeire és a benne zajló folyamatokra való érzékeny ráhangolódás, végső soron a környezet megtartó és támogató képessége.

A perinatális időszak a lelki áttetszőség, a környezetnek való kitettség miatt fokozottan védtelenné teszi a nőt (és a magzatot, gyermeket) a bántalmazással szemben.

Egy traumatizált nő számára különösen nehéz kialakítani a csecsemővel való érzelmileg összekapcsolt, a csecsemőre hangolódó működést. Egyrészt ennek alapja, hogy őt is megtartsák, fizikailag és érzelmileg táplálják, ha épp ezzel ellentétesek az élmények, az megakasztja a folyamatot. Másrészt a trauma önmagunkba börtönzés jellege miatt pont a kapcsolódási készséget blokkolja. **A traumatizált vagy az újra traumatizált anya számára az anyává válás normatív krízise megnyitja a korábban átélt, eltemetett traumák gödrét, elképesztően nehezzé teszi a gyermekkel való érzelmi összehangolást és az anyai identitás kiépítését.** Hiszen a trauma pont ezeket a készségeket nullázza le, a bizalom és kontroll megélését. Nem kedvez a kultúránk által előírt izoláció, vagyis a tény, hogy az anyák teljesen egyedül maradnak a csecsemővel, amit a torz külső vagy korábbi saját elvárásaik szerint minden pillanatban élvezniük kéne. Szintén gyakori az anya-sebek bagatellizációja: „Örülj, hogy egészséges...” E mögött gyakran az egyéni szinten elfojtott, nem feldolgozott traumák „normalizálása” áll, ha mással is ez történik, akkor ez a normális, rendben van. Így teremthetnek újra, akár transzgenerációs szinten, anyák és lányaik, vagy női közösségek szintjén a nők elleni erőszak tűrésének parancsai, akár ennek büszke viselése, mint a mindenkori anya jellemzője. Ez a szemlélet a „jó anyaság” vitathatatlan részeként tekint a szenvedésre, mintha a szenvedés elviselésének és néma tűrésének képessége lehetne az anyai

működés fokmérője. Ez alá a hamis lepel alá pedig bármi besöpörhető, amin a társadalom többségi része nem akar változtatni. Az azonosulás az agresszonnal jelenség tipikus példái lehetnek a bántalmazó egészségügyi dolgozó működése kapcsán megjelenő pozitív érzelmek – „A doktor úrnak hála mindketten életben vagyunk”.



A perinatális traumák kísérője lehet a poszttraumás stresszszindróma (postpartum PTSD). A jellegzetes tünetek között ott lehetnek a rémálmok, az emléketörések, a pánikroham, a szorongás érzete. Az eredeti traumahelyzetre emlékeztető ingerek kerülése is előfordulhat, mivel posztpartum PTSD esetében a csecsemő maga emlékeztet az átéltekre, a róla való gondoskodás elutasítása is előfordulhat. Különösen nehéz lehet az anyának ilyen esetekben kettesben maradnia a csecsemővel, vagy épp eltávolodnia a biztonságos helynek számító otthontól. A csecsemő ugyanakkor átélője is az eredeti traumatizáló helyzetnek, vagyis a csecsemő-anya kapcsolódási terét előnti a traumaélmény. A trauma felidézése, a zsigeri szintről a tudatba való betörése mindig a jelenidejűség érzetét kelti, mintha az egész újra megtörténne. **A szülési traumát átélt nőknél még fontosabb, hogy a gyermekágy idején folyamatos támaszt kapjanak a környezettől úgy, ahogy az nekik fogadható. A gyermek megtartása és táplálása csak akkor válik megvalósíthatóvá, ha ezt az anyák is megkapják a fontos kapcsolatokon keresztül, érzelmi és fizikai biztonságot megtapasztalva.**



Trauma és csoport

A traumák nehezen megosztható élmények, sokszor a felismerést (validálás) is hosszú és nehéz folyamat előzi meg. Tapasztalataink alapján egy anyacsoport szervezésénél és tartásánál szem előtt kell tartásuk Kitzinger (2018) gondolatát, miszerint minden női csoportban lesz bántalmazott/traumatizált nő. **Ezek a női körök gyakran a trauma felismerésének, validálásának első terepei a nők számára.** Az élmény, szembefordulni a hegygel, és nevet adni neki: EZ az én traumám, egyszerre nagyon nehéz és felszabadító. létfontosságú az érzelmi és a fizikai biztonság. Ennek része, hogy a résztvevők választhatják meg a saját helyüket a térben, komfortjukat kiépíthetik párnák, pokrócok használatával. Hasonlóan javasolt, hogy minden, akár maga a részvétel, a megszólalás, megosztás csak megajánlva legyen, ne legyen semmi kötelező, és legyen mindenki számára tiszta, hogy bármikor kiléphet a folyamatból. Mivel a résztvevőket felnőtteként kezeljük, abban bízunk, hogy mindenki érzi, tudja, hol vannak az ő határai, mi az, ami még éppen bírható a számára a csoporton való részvétel szempontjából. **Szabad cselekvésre és döntésre bátorítjuk a résztvevőket. Ez korrekív élmény lehet a perinatális sérülések, anya-sebek kapcsán. A nők a történeteik megosztásával és érzelmeik kimutatásával modellt is nyújthatnak egymásnak. Az értő-érző meghallgatás, az ítélezésmentes elfogadás fontos eleme a validálás, itt tulajdonképpen egy kapcsolódás is létrejön a mesélő (megosztó) és a hallgató fél (felek) között.** A történet tudatosítása erős hatással lehet arra is, aki átélte és a hallgatóság számára is, hiszen triggererek sokaságát rejtheti. A saját traumába való hirtelen visszaesés, a dekompenzáció (retraumatizáció) előfordulhat ilyenkor. Egy anyacsoport facilitátornak készen kell állnia arra, hogy ilyen helyzetekben is fenntartsa a csoport és az egyén, illetve a saját érzelmi és fizikai biztonságát. A megengedő attitűd (bármit ér érezni, ér sírni, az érzelmeket kimutatni) a csoport empatikus hozzáállása, vagy akár külön eszközként a földelő gyakorlatok is segíthetnek a csoportos és a személyes egyensúly újraalkotásában, hogy a csoport az (előre meghatározott és a résztvevők számára jelzett) idő leteltével lezárható legyen. **A sorstárs kapcsolódás, a női lét, az anyasághoz kapcsolt egy időben megélt élmények jó esetben olyan megtartó közeget kínálnak, mely megidézheti az anyai gondoskodás minőségét is.** Szerencsés esetben két facilitátor kíséri a csoportot, a horizontális, egyenrangúságot kínáló működést a párosuk dinamikája is megerősítheti, míg ha szükségesnek tűnik, megadható egyéni szinten az „elég jó anyát” megidéző pszichés megtartás. A facilitátor kapcsán alapvető fontosságú, hogy saját traumái megdolgozottak legyenek,

így a trauma nem szétkapcsol, hanem a lelki sebeket is gyógyítva a „velem is megtörtént” élményen keresztül összeköt. A sorstárs kapcsolódásnak természetesen nem kell feltétele legyen a közös trauma, ám a szülészeti aktivizmus fontos origója lehet. **A facilitátor saját működése, jelenléte a csoportban egyszerre lehet minta a többi nő felé, és megjelenhet úgy is, mint a poszttraumás növekedés példája.**

FÖLDELŐ GYAKORLATOK



Retraumatisáció esetén érdemes a testi élményeken keresztül megérinteni a környezet megtartását, a fizikai biztonságot. Érezhetjük, ahogy megtart a föld, ahogy a talpunkkal, testünkkel ránehezedünk, figyelmet adhatunk annak, ahogy megtart a szék támlája, a fal, aminek neki dőlünk. A légzés ritmusa, szabályozása egyszerre hoz nyugalmat fiziológiai szinten és ad kontrollélményt a testi funkciókon keresztül. Az evés, ivás szintén segíthet a stressz szint csökkentésében. A nyugodt emberi hang ugyanerre képes.

KLASSZIKUS GYAKORLAT

A fekvő testhelyzet, relaxáció alkalmazása kevésbé javasolt, ha feltételezhető, hogy van a csoportban olyan, akit szülészeti/kapcsolati erőszak ért. A védtelen, kiszolgáltatott testhelyzet, maga a póz, könnyen nyitja a trauma élményét zsigeri szinten.

5. Fejezet

Támogató női csoportok jó gyakorlatai

„Nem a te hibád!” Az EMMA Műhelyek működése⁸²

Több mint egy informális sorstárs csoport

Az EMMA Műhelyek olyan alkalmilag szerveződő női csoportok, melyeken általában nincsen frontális információátadás, helyette élménymegosztás, valamint az ezek kapcsán felmerülő társadalmi kérdések megbeszélése történik, kötetlen beszélgetés formájában. Ezek a Műhelyek a kezdetektől, 2015-től fogva egy-egy téma alapján szerveződtek, mint például:

Párkapcsolat SZOPTATÁS sokszínű anyaság
anyavá válás ÉNIDŐ A SZÜLÉS HELYSZÍNE TRAUMATIKUS SZÜLÉS
 TESTVÉR SZÜLETIK *dúlai kíséret*
 SZEREPEK A CSALÁDBAN SZÜLÉSI KÖTŐDÉS
 A SZÜLÉS: KATARZIS VAGY KRÍZIS ANYAINK HAGYATÉKA
 FÁJDALOM *vendégbabák ajándéka*
 GYERMEKAGY ÖNKÉNTÉLEN GYERMEKTELENSÉG
anyai kiégés aranyóra ANYAI BÜNTUDAT SZÜLÉSI JOGOK

A tapasztalat azt mutatja, hogy a témának elsősorban a résztvevők bevonásában, figyelmük felkeltésében, illetve a csoport felütésében van szerepe. Ha nincs meghirdetett téma, akkor kevésbé megfogható, hogy miről is lesz szó, így kevesebben jönnek el (ez a Covid lezárások utáni tapasztalat). Viszont a beszélgetés egy idő után akár el is térhet a meghirdetett témától, hogy az kapjon teret, ami az adott résztvevőket és csoportot éppen aktuálisan a leginkább foglalkoztatja. Az EMMA Műhelyeket egy vagy több facilitátor koordinálja,

⁸² A fejezetben leírtak és az idézetek a 2022. szeptember 29-én tartott Erasmus+ projekt keretén belül megvalósuló workshop beszélgetésből származnak.

illetve alkalmanként egy, a témában jártas szakértő is meghívásra kerülhet, aki szintén inkább facilitátorként, és nem szakemberként van jelen.

Az EMMA Műhely olyan tér, ahol az anyáknak a gyógyulást az emlékezés, és az emlékek elmesélése, megosztása hozza. Ezekon az alkalmakon mindenki önmaga lehet, örömeivel és bánataival együtt. Támogatást, információt és elfogadást találhat. Az EMMA Műhely védett, ítélkezéstől mentes tér, ahol a résztvevők meghallgatják egymást, elismerik egymás valóságát és érzéseit. A hallgatóságnak sokszor ajándék ilyen mélységig ott lenni valakinek a történetében, és mindig sokat lehet tanulni egymás személyes megéléséből.

Az EMMA Műhelyeken olyan légkör teremődik, melyben a nők saját történeteiket biztonsággal megoszthatják egymással, és a jelenlévők hisznek nőtársaiknak. A biztonságot nem a határtalanság szabadsága adja, hanem az egyértelmű alapelvek és csoportkeretek. Például az egyén mesélésének szabadsága addig tarthat, amíg ezzel valaki más szabadságát nem korlátozza – ennek biztosítására a facilitátor ügyel. Így a másik feletti ítélkezésnek sincs itt helye.

Az EMMA Műhelyeken nincsen tabu téma. Ahogy már a Trauma fejezetben is kifejtésre került, a beszélgetések gyakran segítenek szavakat adni arra, amire addig nem voltak, vagy nehezen voltak szavakkal megragadhatóak (ez a szülés körüli megéléseket szokta jellemezni). Ilyen például az anyasággal járó nehézségek kimondása, vagy a szülészeti erőszak megnevezése. A Műhelyek sokszor validálják, „kézzelfoghatóvá” teszik a nők megéléseit, ami kapaszkodó az anyáknak azzal kapcsolatban, hogy nem ők örültek meg, nem ők látják, nem ők érzik rosszul, nem velük van a baj. A nők a gyakori hibáztatás helyett itt végre megértésre lelnek.

EMMA MŰHELY STATISZTIKÁK:



- * 2015 és 2022 között összesen 49 Műhely valósult meg (ebből 13 online),
- * 716 résztvevő, 6 különböző településen,
- * 2022-ben zajlott az első facilitátor képzés, melynek célja az volt, hogy EMMA szellemiségű helyi közösségek szerveződjenek országos szinten,
- * 12 nő képződött arra, hogy EMMA Műhelyeket tudjon elindítani a saját településén.

Közösen az anyai önelfogadás útján

Az EMMA Műhelyeken való részvétel és megosztás hozzájárulhat az anyasággal kapcsolatos önhibáztatás és szégyenérzet elengedéséhez. A gyermek születése után otthon maradt nők sokszor érzik úgy, hogy egyedül vannak a nehézségeikkel. Sőt, ezt még tetézheti az is, ha meggyőződésük, hogy ezek a nehézségek a saját hibáikból fakadnak. Gyakran például kizárólag egyéni felelősségüknek tartják és magukat hibáztatják, amiért a szülésnél nem álltak ki magukért, vagy amiért a partnerüket – és a tágabb családot – nem tudják eléggé bevonni a gyermek életébe. Illetve azért is magukat teszik felelőssé, ha nem képesek a munkát elég jól összehangolni a gyerekeveléssel.

Fontos azonban tudni, hogy ez nem egyéni, hanem közös, bennünk nőkben, anyákban, amire egészen addig nem derül fény, amíg nem mozdulunk ki, nem keressük más anyák társaságát, vagy éppen nem merünk erről őszintén beszélni. Ám amint a nők leülnek együtt, „Emmás légkörben”, akkor végre megfogalmazódhat, hogy az anyasághoz kapcsolódó problémák létezése igazából nem a nők hibája, egyéni felelőssége, hanem a jelenlegi társadalmi berendezkedés nem adja meg azt a segítséget, amire az anyáknak szüksége lenne, sőt néha pont az anyák ellenében működik.

Az EMMA Műhelyek nem hagyják szó nélkül az elhangzó önbántást, önhibáztatást. Segítenek kitekinteni, és felhívják a figyelmet a rendszerszintű problémákra azzal kapcsolatban, hogy egyáltalán nem mindegy, a társadalom hogyan bánik az anyákkal. Egy olyan világban, amit a hierarchia és a kontroll határoz meg, nehéz párhuzamos kapcsolódásokban létezni, mert sokszor nincsen rá mintánk. A Műhelyeken ezért leginkább arra törekszünk, hogy a résztvevők között megteremtődjenek ezek a párhuzamos kapcsolódások, s így a nők anélkül tudnak együtt lenni, hogy akár magukat, akár egymást hibáztatnák.

*„A nőknek nem okosságra van szükségük,
hanem a saját érzéseikre és saját magukra.”*

Az aktivizmus felé – társadalmi reflexió az anyák helyzetével kapcsolatban

Önmagában egy anyacsoporton részt venni még nem aktivizmus. Az aktivizmus akkor jelenik meg, ha el lehet rugaszkodni az egyéni szinttől. Nagyon sok anyacsoport szerveződik egy-egy, az előzőekben már említett téma köré, ám

az EMMA Műhelyek specialitását az adja, hogy a személyes szinten túl képes reflektálni az anyákat érintő társadalmi háttérre is. Nem elég csak meghallgatni és megölelni egymást, lényeges, hogy legyen szándék arra, hogy tettekkel, akciókkal változást próbáljunk elérni, hogy a felismert traumák, amik rendszerszintű problémák következményei, a következő generációkkal már ne történhessenek meg.

A Műhelyeken résztvevők közösen kutathatják és vitathatják meg, hogy egyéni problémáinknak, nehézségeinknek milyen társadalmi összefüggések, hibás rendszerszintű gyakorlatok és rutinok állhatnak a háttérben. Ehhez kapcsolódóan pedig átbeszélhetik azt is, hogy mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a társadalmi berendezkedés úgy változzon meg, hogy igazságosabb és könnyebb legyen a benne élő nőknek, anyáknak. A Műhelyek lehetőséget tudnak teremteni annak megfogalmazására is, hogy milyen az a társadalmi közeg és atmoszféra, amiben az anyák élni szeretnének.

*„Egyszerűen nem így kéne,
hogy működjön a rendszer.”*

Eszközhasználat és csoportszabályok

Az EMMA Műhelyek fontos jellemzője⁸³, hogy a műhelyeket facilitálók általában nem használnak eszközt az élmények felelevenítésére és az érzések kifejezésére. A résztvevők maguk szolgálnak eszközként, és teremtik meg együttérzéssel, tértartással, egy-egy megerősítő szóval a női együttlét és szolidaritás könnyebbé hozó, szégyenkezést és büntudatot felszámoló légkörét.

Ehhez nagyban hozzájárulnak a minden alkalom elején közösen lefektetett csoportkeretek. Ezek meghatározásáért és betartásáért a facilitátor felel. Az alábbiakban összegyűjtöttük azokat a szabályokat, amelyek a leggyakrabban felmerültek a mi csoportjainkban.

⁸³ Az EMMA szakmai teamje döntött úgy, hogy ebben a kézikönyvben nem írunk le konkrét foglalkozásterveket, lépésről lépésre. Célunk, hogy ezzel meghagyjuk a teret a facilitátorok számára, hogy minél inkább saját személyes módjukon, az aktuális témához és résztvevőkhöz legjobban illeszkedően készülhessenek elő, és a csoportok minél spontánabban és sokszínűbben szerveződhessenek.

Közösen jóváhagyott csoportszabályok – személyes találkozásainkon:

- * Titoktartás, az elhangzott személyes információk bizalmas kezelése.
- * Ha valaki a csoport után beszél másnak a műhelyről, csupán a saját megéléseiről számolhat be.
- * Figyelünk egymásra: legyen mindenkinek tér, aki szeretne megszólalni. Ha valaki szeretne megosztani valamit, jelzi.
- * Nem kötelező megszólalni. Csak akkor mesélj magadról bármit, ha készen állsz rá.
- * Végighallgatjuk egymást.
- * Tiszteletben tartjuk az érzéseket.
- * Énközlésekben beszélünk: saját élményeket és reakciókat fogalmazunk meg, E/1 személyben.
- * Nem adunk tanácsot.
- * Lehetőség szerint úgy szervezzük a részvételünket, hogy a csoport elejétől a végéig tudjunk maradni.

Online találkozásaink speciális szabályai (a fentiekén kívül):

- * Készülj elő időben a technikai és környezeti feltételek biztosításával.
- * Kapcsold be a kamerádat a Műhely alatt.
- * Ügyelj arra, hogy ne legyen nagy zaj a háttérben, hogy ne zavarjuk egymást.
- * Ügyelj arra, hogy más személy, aki nem vesz részt a Műhelyen, ne tartózkodjon a térben, hogy biztonságos legyen a személyes információk megosztása.

*„Csak mi magunk vagyunk, meg az érzéseink,
meg a mi valóságunk.”*

Az EMMA Műhelyeket koordináló facilitátor szerepe

A fentiek fényében azt fogalmazzuk meg, hogy az EMMA Műhely szervezése már az anyasággal kapcsolatos aktivizmus része számunkra. A Műhelyeket koordináló személy (vagy személyek) a facilitátor(ok). Ha valaki vállalja, hogy egy Műhely facilitátoraként részt vesz egy alkalmon, akkor azt nem csak magáért teszi, hanem azokért is, akik még ott lesznek. A facilitátor kérdésekkel, reflexiókkal tudatosan behozza a történetmesélésbe a társadalmi szempontokat, és felhívja a figyelmet a megjelenő ítélkezés és áldozathibáztatás lélekölő hatására.

A facilitátor szerepében legfontosabbnak az önazonosságot, a nőkhöz való elfogadó, konstruktív hozzáállást és a csoport kereteinek megtartását határoztuk meg.

A facilitátor önazonossága a Műhelyen való viselkedésében is megnyilvánul. Fontos, hogy találja meg a csoportban-lét azon módját, amiben el tudja engedni magát, és derűvel tud együtt lenni a többiekkel, hisz ekkor lesz ő maga is hiteles. Annak is van jelentősége, s tapasztalataink szerint jégtörő tud lenni a csoportban, ha a facilitátor meg tudja magát mutatni sorstársként, anyaként is: például, ha meri láttatni azt, hogy fáradt, vagy hogy neki is vannak nehézségei a gyermekneveléssel és az anyaságával. Ez persze soha nem szokott dominánssá válni: saját sérülékenységének felfedése inkább egy villanásnyi példa arra, hogy mindezt szabad megmutatni. Ennek alapja, hogy a facilitátor tisztában legyen saját traumáival és érzékenységével, hogy ne saját feldolgozatlan sérülései és szükségletei vezéreljék a csoporton való részvételben.

A facilitátor szerepében, nőkhöz való hozzáállásában lényeges momentum, hogy a résztvevő anyák között sorstársként van jelen, partnerként kezel mindenkit, és nem akarja megmondani a másoknak, kívülálló szakértőként, hogy mit csináljon. Nem akarja megjavítani azt a nőt, aki problémájával a csoportba érkezik. A facilitátor nem gondolja, hogy egy anyának hiányosságai vannak csak azért, mert épp nehézségekkel küzd.

Az is elengedhetetlen a Műhelyeken, hogy a facilitátor kereteket adjon: egyrészt részt vesz a Műhellyel kapcsolatos előzetes kommunikációban, meghatározza a helyszínt, az időpontot, a regisztráció módját, a gyermekekkel érkezés lehetőségeit. Hozzájárul a csoportangulathoz azzal, hogy berendezzi a terepet (cipeli például a babzsákokat, terítőt, virágot, gyertyát stb. készít be), így az érkező anyák érezhetik, hogy őket tényleg várták itt. Nyitó- és záró körrel lehetőséget

ad mindenkinek a megérkezésre és a kijelentkezésre. A történet-megosztások alatt biztosítja az ítélkezésmentességet. Ha ítélet jelenik meg, akkor arra reflektál. Lehetőséget teremt arra, hogy mindenki igény szerint beszélhessen saját magáról, a tapasztalatáról és a témával kapcsolatos megéléseiről. Tisztában van azzal, hogy sok az anyai trauma, és ezeknek kell a tér és az idő. Mindemellett bízik abban, hogy rá lehet bízni a csoportra, hogy szabályozza magát. A figyelemből kérhet mindenki, és aki kér, az kap is – a facilitátor igyekszik nem elvenni a szót (de el is tudja venni, ha szükséges, kivárva a megfelelő pillanatot). A facilitátor képes arra, hogy határozottan kinyilvánítsa: nem kell mindenkivel egyetérteni, viszont a másik megélésének tiszteletben tartása elengedhetetlen, mivel a személyes megélések megkérdőjelezhetetlenek.

„Nekem volt egy nagyon jó szülésélményem, amiben benne ragadtam, hogy hú, de jó, hú, de jó, és utána szembesültem azzal, hogy ez nem így szokott másokkal történni. [...] Tehát hogy valahogy így, ez az élmény vitt arra felé, hogy ennek így kéne lennie.”





PÉLDÁK A FACILITÁTOR REFLEXIÓIRA:

Résztevő:

Nem tudtam úgy képviselni magunkat a szülés során, ahogy szerettem volna. Hiába terveztem, hogy kiállok magamért és a lányoméért, mégis szülészeti erőszak ért, nem tudtam megakadályozni, és a férjem sem. Úgy érzem, kudarcot vallottam és elbuktam, büntudatom van.

Facilitátor:

Nagyon fontos, hogy nem a te hibád, ami történt. Valaki más bánt veled és veletek méltatlanul. Ott és akkor mindent megtettetek, amire lehetőségetek volt, és az is hatalmas dolog, hogy együtt készültetek rá. A szülészeti erőszak az egészségügyi rendszerbe van kódolva és nem tudjuk magunkra venni annak a terhét, hogy ezt egyedül megváltoztassuk, pláne egy ennyire kiszolgáltatott helyzetben, mint a szülés: amikor nyugalomra, megtartásra van szükségünk. Nagyon igazságtalanul bántak veled, így jogosan érzed magad szomorúnak és dühösnek. Viszont ami történt, arról nem te tehetsz. A tény, hogy tudatosan voltatok jelen a szülőszobán, már egy lépés a rendszerszintű változás felé, és a lányodért is nagyon sokat tettél ezáltal.

* * *



Résztevő:

Képtelen vagyok ellátni Zsombort, mindent rendben tartani magunk körül és még a férjemnek is örülni, mikor hazaérkezik. Leginkább csak elbőgném magam előtte. Vagy a kezébe nyomnám a funkat: a nap hátralévő részében ő már a te dolgod!

Facilitátor:

Ezek nagyon természetes reakciók a részedről, nem vagy ezzel egyedül! Én is éltem át hasonlót. [...] Erre nem is igazán készítenek fel bennünket, milyen az, amikor hirtelen egyszerre zúdulnak a nyakunkba még sosem próbált élethelyzetek. Minden anyának ér ilyenkor magára gondolni, kis szusszanást kapni, és átadni a stafétabotot a másíknak.

* * *

Résztevő:

Mi mindig azt gondoljuk, hogy nem elég, amit teszünk. Megéljük a magányosságot, hogy mennyire magunkra vagyunk hagyva

[mondja a résztvevő, közben körbetekint a teremben.]

Facilitátor:

[Felemeli a kezét, jelezve a megszólalónak, hogy szeretne mondani valamit:]

Elnézést, hogy megszakítom, amit mondasz, de nagyon kikívánczok belőlem egy észrevétel. Mi az EMMA Műhelyben mindig arra kérjük a résztvevőket, hogy egyes szám első személyben beszéljenek. Ennek az az oka, hogy bár nagyon sok közös megélésünk van, mégis minden történet egyéni, mindenkinek máshol vannak nehézségei, másban szeretne támogatást kapni. Nagyon köszönöm, ha erre próbálsz figyelni.

„Egy biztonságos tér.” Az El Parto es Nuestro sorstárs támogató anyacsoportjai⁸⁴

Mik is az El Parto es Nuestro sorstárs támogató anyacsoportok?

Az El Parto es Nuestro által szervezett sorstárs támogató anyacsoportok olyan anyák és leendő anyák számára létrehozott találkozók, melyek az egyenrangúság ösztönzése mellett a WHO és a Spanyol Egészségügyi Minisztérium ajánlásai szerint információt szolgáltatnak a női egészség témakörében, illetve támogatást nyújtanak a várandósággal, szüléssel és szoptatással kapcsolatban. Ezzel együtt, a csoportok nem kínálnak orvosi javaslatokat és nem helyettesítik az egészségügyi szakemberrel folytatott tanácsadást. A találkozók során a nők olyan információhoz jutnak hozzá (pl. a protokollok megismerése), amelyhez nincs hozzáférésük az egészségügyi rendszeren keresztül.

A csoportokat az El Parto es Nuestro önkéntesei koordinálják. A részvétel teljesen ingyenes, a nők társai, illetve gyermekei is részt vehetnek a találkozókön. A támogató csoportok általában havi rendszerességgel érhetők el, pénteki vagy szombati napokon, nyilvános terekben (pl. kulturális központban, iskolában vagy egyetemi épületben). Egy ülés általában 2 órát vesz igénybe.

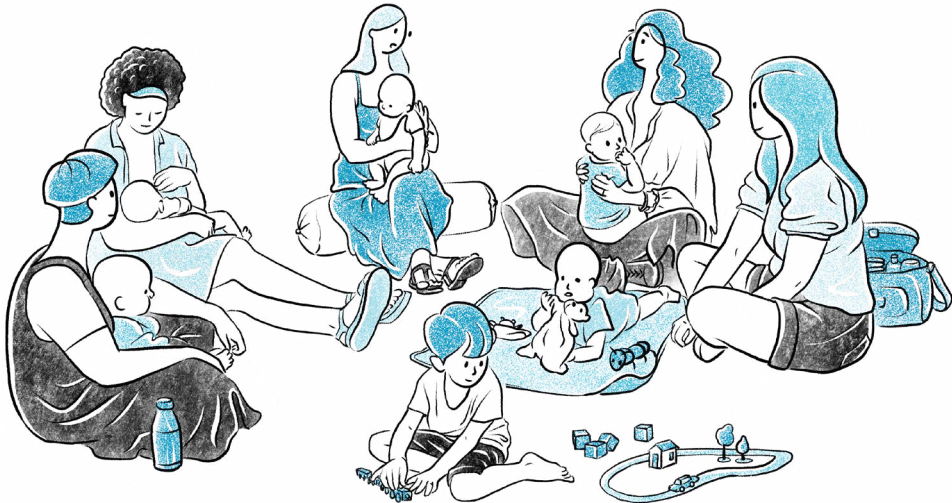
A csoportokat koordináló és facilitáló önkéntesek a csoportokra úgy hivatkoznak, mint biztonságos terekre, ahol a nők, *„bárki legyen is az, aki megosztja a történetét, nem érzik magukat megítélve”,* és ahol *„nem jelenik meg egy szakember, hogy megítélje a nőt vagy tanácsot adjon neki”.* Ez egy olyan tér, ahol a nők megosztják tapasztalataikat, érzeteiket és érzéseiket, melyek érvényesítést kapnak egy sorstársi nézőpontból. A foglalkozásokon egyenlő felek találkoznak, akik maximális empátiával és tisztelettel vannak jelen, és ez megkönnyíti a nőknek azt, hogy megtalálják a saját útjukat.

84 A fejezetben leírtak és az idézetek a 2023. április 17-én és 22-én tartott Erasmus+ projekt keretén belül megvalósuló 2 workshop beszélgetésből származnak.

Személyes támogató csoportok

Az El Parto es Nuestro születését egy levelezési lista hívta életre, mely „Császáros segítség” (Apoyo Césareas) néven indult el a 2000-es évek elején. Amikor azonban az Egyesületet 2003-ban megalapították, a támogató csoportok személyesen kezdtek el szerveződni. Ezek a csoportok azóta is lokálisan működnek, ami azt jelenti, hogy a résztvevő nők az adott régióban élnek. A csoportok során a nők megosztják egymással a tapasztalataikat a régió egészségügyi intézményeiben megélt jó és rossz gyakorlatokról. A helyi csoportok sok évnyi facilitációs tapasztalatával rendelkező koordinátorok egyetértenek abban, hogy ezen az információcserén túl, a személyes csoportforma különleges módon nyújt támogatást a nők számára:

„Ha valaki, akkor mi igazán ismerjük a bőrkontaktus előnyeit.”



„Nem csupán a fizikai közelségről van szó, rengeteg más dolog is hozzájárul [...] a szemébe nézni valakinek, miközben megosztja a tapasztalatát, nyújtani felé a papírzsebkendőt, fogni a kezét vagy a vállát, vagy a tudata annak, hogy az egyik koordinátor kíséretében ki lehet menni a teremből, amikor valakinek több térre van szüksége, és friss levegőt szívhat odakinn.”

Online támogató csoportok

A Covid-19 világjárvány során a nők támogatását megnehezítette, hogy nem volt lehetőség a személyes találkozásokra. Sok koordinátor nem érezte késznek magát arra, hogy online csoportokat vezessen, így az egész országot behálózó El Parto es Nuestro helyi csoportjai közül sok feloszlott ebben az időszakban.

A koordinátorok szerint a világjárvány idején a virtuális támogató csoportok egyfajta találkozási pont szerepét töltötték be a magányos nők számára. Ekkor nem az egészségügyi intézményekkel kapcsolatos információcsere volt fontos, hanem az, hogy az online csoportok teret nyújtottak a nők számára a várandósságuk, a szülésük és a gyermekágyas ellátás során megtapasztalt élményeik megosztására. Megjelentek a járvány okozta szabályokhoz köthető történetek, mint például az, hogy egyedül kellett vizsgálatokon részt venniük, vagy hogy maszk viselésére kötelezték őket a szülés közben.

A koordinátorok véleménye szerint az online csoportok nyilvánvaló haszna az, hogy elérhető azon nők számára is, akik egyébként nem tudnának részt venni egy személyes találkozón. Arról is beszámoltak, hogy az online csoportok kevesebb előkészületet igényelnek, mert egy nyilvános hely foglalása nélkül a saját otthonukból, rugalmasan szervezhetők.

Néhány önkéntes koordinátor, aki a járvány idején online csoportok szervezésébe kezdett, még ma is online tartja a csoportjait. Eközben mások felváltva, havi váltásban szerveznek személyes, illetve online találkozókat. És persze vannak olyanok is, akik azóta teljesen visszatértek a személyes csoportokhoz.

Tematikus események

Évente egyszer vagy kétszer, egyes koordinátorok speciális csoportokat is szerveznek, amelyek általában több résztvevőt vonzanak be és új tagokat szólíthatnak meg, vagy nagyobb érdeklődést ébreszthetnek az egyesület tevékenységei iránt. Ezek általában egy konkrét témára fókuszálnak, és nyílt párbeszédre ösztönöznek a téma kapcsán, pl. az ellátás sztereotípiái a várandósság, szülés és a gyermekágyas ellátás során, vagy a partner szerepe a szülésnél. Volt olyan is, hogy egy dokumentumfilm vetítését valósították meg (ilyen volt a szülés életünkre gyakorolt hatásáról az Aztarnak-Huellas⁸⁵ vagy a „Doktor, én otthon szeretnék szülni”).

⁸⁵ <https://www.aztarnak-huellas-film.net/>

AZ EL PARTO ES NUESTRO CSOORTJAINAK STATISZTIKÁI



A járvány előtt (személyes):

- * 33 támogató csoport Spanyolországban,
- * 1 Ecuadorban,
- * 1 Argentínában.

2022 június:

- * 9 személyes támogató csoport,
- * 4 csoport online találkozókkal (2 Spanyolországban és 2 Dél-Amerikában).

2023 június (személyes és online kombinációja):

- * 18 csoport folytatja a csoportos találkozók szervezését,
- * Helyszínek: Málaga, Cádiz, Zaragoza, Oviedo, Tenerife, Burgos, León, Valladolid, Toledo, Ourense, Alcobendas, San Lorenzo del Escorial, Bilbao, Vitoria, Castellón, Valencia, Argentína és Ecuador.

Hogyan működnek a csoportok? – Módszertan

Nincs előre meghatározott tematika sem az online, sem a személyes csoportok esetében. A témák minden egyes találkozás alkalmával attól függően alakulnak, hogy a résztvevő nők milyen igénnyel és érdeklődéssel érkeztek. Az alkalmak felépítése azonban mindig azonos:

- * Bemutató kör
 - A koordinátorok bemutatkoznak, bemutatják az El Parto es Nuestro-t és elmagyarázzák a csoport módszertanát, hivatkoznak a szervezet működési alapelveire (lásd alább).
 - Minden nő bemutatkozik, és eldöntheti, hogy mennyit szeretne megosztani magáról a csoportban.
- * Nyitott beszélgetés: szüléstörténetek megosztása
 - A koordinátor megragadja az alkalmat, hogy több, specifikus információt osszon meg.
- * Megbeszélés: várandós nők kérdéseinek megosztása
- * Záró gondolatok és további információk



EL PARTO ES NUESTRO MŰKÖDÉSI ALAPELVEI

1. Az El Parto es Nuestro egy feminista, nonprofit egyesület, melynek fő célja, hogy a nők jogait támogassa a várandósság, a szülés és a szoptatás ideje alatt, valamint a nők önrendelkezését a testük fölött, igényeik szerint. Minden munkánkat önkéntes alapon végezzük.
2. A szervezetünket elsősorban nők és anyák alkotják. Sem politikai, sem vallásos célok nem egyesítenek bennünket; ami egyesít bennünket, az a tiszteletteljes szül(et)és védelme.
3. Céljainkat három pontban foglaljuk össze: a) biztosítani, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásait a várandósság és a szülés alatt nyújtott ellátás során betartsák; b) érzelmi támogatást nyújtani az anyáknak és a családoknak, akiknek traumatikus szülésélményben volt részük; c) elősegíteni a szoptatást.
4. Célunk, hogy információkkal segítsük a nőket abban, hogy megtalálják a számukra leginkább megfelelő szülési helyszínt, a legmegfelelőbb ellátást biztosító szakembereket, és általában a legjobb módját annak, hogy kisbabájukat világra hozzák. Mi nem mondjuk meg egy nőnek sem, hogy milyen módon, hol vagy kivel kellene szülnie. Hiszünk abban, hogy minden nő tudja, hogyan hozza meg a legjobb döntéseket a saját életére vonatkozóan, ha objektív és teljeskörű tájékoztatást kapott.
5. Védjük a tiszteletteljes vajúrást és szülést, függetlenül annak módjától (hüvelyi vagy császármetszés). A tisztelet, amit követelünk, túlmutat a vajúró nő gyengéd és udvarias ellátásán. Számunkra a tisztelet magában foglalja a testünk, ritmusunk, döntéseink, babáink és a szüléseink iránti mély tiszteletet is.
6. Emberi jogokon alapuló feminista egyesületként nem foglalunk állást olyan témákban, amik szerintünk a nők és családjaik szabad döntésén kell, hogy alapuljon, mint például az oltás, nevelés és oktatás kérdéseiben.
7. Fenntartjuk, hogy az élettani szülést kísérő képzett szakember a szülésznő. Nem támogatjuk a szaksegítség nélküli szülést.
8. Azokat az egészségügyi szakembereket szeretettel fogadjuk az Egyesületünkben, akik osztoznak a céljainkban, különös tekintettel a nők

szerepének tiszteletben tartására a szülés során. Visszautasítunk minden kezdeményezést, amely egyesületünket profitszerzés vagy reklámozás céljából használná.

g. Amikor azt mondjuk El Parto es Nuestro, azaz „A szülés a miénk”, nem csak a szülést akarjuk újra sajátunkénak tudni, hanem a testünk fölötti, fiaink és lányaink iránti felelősséget is vissza akarjuk szerezni.

Ki koordinálhat egy támogató csoportot?

A támogató csoport koordinátorának a következő feltételeknek kell megfelelnie:

- * legyen anya,
- * legyen az El Parto es Nuestro tagja, legalább 1 éves aktív részvétellel,
- * ideális esetben a koordinátori szerepet egy másik nővel ketten töltik be annak érdekében, hogy el lehessen kerülni az 1 fő által koordinált támogató csoportokat,
- * a koordinátor nem oszthatja meg saját tapasztalatait a csoportban.

A koordinátorok maguk szabják meg az éves beosztásukat és a találkozók formáját (személyes vagy online), nyilvános helyet keresnek és foglalnak le a csoportjaik megtartásához, kommunikálnak a helyi El Parto es Nuestro tagjaival, és terjesztik a csoport hírét helyi szinten (pl. egészségügyi központokban elhelyezett plakátokkal).

Kik vesznek részt a csoportokban?

„A várandós nők a szülés menetével kapcsolatos információkról kérdeznek, valamint azzal kapcsolatosan érdeklődnek, hogy mit kell tenniük, és mi az a szülési terv. Azok a nők, akik nemrégiben váltak anyákká egyszerűen érteni szeretnék, hogy 'mi a franc történt velem?'”

Általában két típusú nő vesz részt az online és a személyes csoportokon:

- * Várandós nők, akik információhoz szeretnének jutni a várandóssággal (pl. orvosi vizsgálatok) és a vajúdással, szüléssel kapcsolatban.
- * Anyák, akik egy negatív vagy traumatikus szülésélményen vannak túl, és azért jönnek a csoportba, hogy támogatást kapjanak.

Amit a helyi csoportvezetők kihangsúlyoznak a két típusba tartozó nők részvételével kapcsolatban, hogy a várandós nők megoszthatják az aggodalmaikat és az elvárásokat, az anyák pedig megoszthatják a tapasztalataikat.

A helyi csoportvezetők szerint ez a tapasztalatcsere mindkét nőtípus számára gyümölcsöző. Egyrészt ez a kölcsönhatás segíti a várandós nők tudatosságának növelését a szülészeti erőszak témakörében, és azon a téren is hasznos, hogy miképpen lehet elkerülni a rossz bánásmódot vagy a helytelen ellátást az egészségügyi szakemberek részéről.

„Úgy érzem, hogy a nők nagyon távol állnak a szülészeti erőszak és a női jogok vitatémáitól. Azon aggodalmaskodnak, hogy előkészítsék a babaruhákat, hogy nevet találjanak a babájuknak [...] és amikor szóba hozol valamit, ami sokkal komplexebb, technikaibb, komolyabb, akkor gyakran azt válaszolják, hogy 'ez nem fog velem megtörténni'. A legnehezebb ebben az, hogy meggyőzzük a nőket arról, hogy a szülészeti erőszak igenis létezik, és hogy a vajúdás lehet más, tisztelettelibb.”

Másfelől azok az anyák, akik a szülészeti erőszak bármely formáját elszenvedték, érezhetik úgy, hogy azzal, hogy megosztják a tapasztalataikat, segíthetnek megelőzni azt, hogy más nőknek is hasonló élményeken kelljen keresztülmenniük.

Hogyan találják meg a nők a környékükön lévő támogató csoportokat?

Minden támogató csoportot közzéteszünk az El Parto es Nuestro honlapján⁸⁶, Facebook csoportjában⁸⁷ és levelező listáján.

⁸⁶ <https://www.elpartoesnuestro.es/agenda>

⁸⁷ <https://www.facebook.com/elpartoesnuestro>

Milyen a részvételi arány?

Az egyes csoportokban résztvevők száma sokkal magasabb volt a Covid-19 világjárványt megelőzően. A jelentősebb spanyol városokban tartott támogató csoportokon akár 15 vagy több fő is részt vett. A járványt követően a csoportok létszáma lecsökkent, ami „a támogató csoportok találkozóit konzultációs találkozó jellegűvé varázsolta”. Ideális esetben, ha a résztvevők száma minimum 3-4 fő, és a várandós nők és gyermekágyas anyák vegyesen vannak jelen, akkor ez elegendő ahhoz, hogy a találkozó gyümölcsöző legyen és lekösse a résztvevőket.

„Azok a legjobb találkozók, amikor nem kell moderálnod [koordinátorként] a beszélgetést, mert az magától áramlik. Minden esetben így történik, ha van legalább 3 vagy 4 résztvevő.”

Azok a koordinátorok, akik évek óta facilitálnak támogató csoportokat, azt figyelték meg, hogy a részvételi arány ingadozik az évszakoktól függően. Télen (december, január, február) valamint a koranyári időszakban (június), amikor az iskolai szünet kezdését veszi, alacsonyabb részvételi arányt tapasztalnak.

Erre a tapasztalatra hagyatkozva egyes koordinátorok a hidegebb hónapok során inkább online találkozókat, valamint a tanév végének közeledtével, a nyári szünet előtt különleges eseményeket szerveznek.

Felismert kihívások és lehetőségek

A világjárványt követően az El Parto es Nuestro önkéntes facilitátorai által szervezett sorstárs támogató csoportok csökkenést tapasztaltak az alábbiakban:

- * aktív támogató csoportok száma Spanyolország szerte,
- * a csoportokon résztvevők száma,
- * egyes támogató csoportok csupán egy koordinátor irányításával valósultak meg, ami gyakran kiégéshez vezethet.

A támogató csoportok folytatólagos megerősítése és az önkéntes koordinátorok fenntartható foglalkoztatása érdekében az Erasmus+ projektben végzett kutatás az alábbi lehetőségekre mutatott rá:

- * Az éves hivatalos közgyűlésen és a helyi csoporttalálkozókon túl, hozzunk létre kreatív tereket, ahol a csoportok koordinátorai kapcsolódhatnak egymással és megoszthatják érzéseiket, illetve tapasztalataikat a jó gyakorlatok és a felmerülő nehézségek kapcsán.
- * Vizsgáljuk felül a támogató csoportok új koordinátorainak felvételi és beilleszkedést segítő eljárásait, hogy elősegítsük a koordinátori csoportba való beilleszkedésüket, miután elkezdik a saját csoportjaik facilitálását.
- * Erősítsük meg a támogató csoportok offline és online kommunikációját, hogy több nőt érjünk el:
 - Tervezzük újra a hirdeteéseinket, hogy a támogató csoportok hírére terjeszthessük.
 - Reklámozzunk nagyobb stratégiai szándékkal helyi szinten, például egészségügyi központokban oly módon, hogy meglátogatjuk a szakembereket és elmagyarázzuk nekik az El Parto es Nuestro vízióját, tevékenységeit és hogy a támogató csoportok hogyan tudnak támogatást nyújtani a várandós nőknek és anyáknak. Ez elő fogja segíteni azon szakemberek tudatosságának növelését a szülészeti erőszakot illetően, akik nem értik, vagy akár el is utasítják azt. Tehát a helyi szintű képviselet az El Parto es Nuestro egyik kulcstevékenysége, mert az aktivistáknak kell egy olyan új megközelítés, amiben az egészségügy középpontjában a nők állnak.

„Egy másik szemszögből kell megközelítenünk a szülészeti erőszak kérdéskörét. A tisztelettel szülésről kell beszélnünk, nem az erőszakról. Az embereknek sokkal kényelmesebb ilyen módon beszélni róla: a szakembereknek is és a többi embernek is.”

A nők közötti szolidaritás működő jó gyakorlatai a társadalmi egyenlőtlenségek felszámolására

Az EMMA Egyesület különösen nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a nők sérülékeny csoportjai számára is fenntartható modelleket működtessen. Az alábbiakban két működő programot szeretnénk ismertetni, és ezen keresztül bemutatni a női összefogás erejét, mely hosszú távon hatással van a társadalmi berendezkedésre, és pozitív változásokat hozhat.

Hátrányos helyzetű anyák egymás közötti támogatása⁸⁸

*„Milyen jó lett volna, ha lett volna dúla,
aki támogat, ott van velem!”*

Az EMMA Egyesület 2014-ben fordult a hátrányos helyzetű nők felé: ebben az évben megrendeztük az „Értsük meg egymást! Roma nők a szülészeti ellátórendszerben”⁸⁹ c. szakmai napot, 2016-ban pedig kutatást végeztünk, melynek célja a roma nők tapasztalatainak, szükségleteinek és igényeinek részletes megismerése volt a szülészeti ellátással kapcsolatban⁹⁰. 2020-ban a Regina Alapítvánnyal közösen indítottuk el Magyarország első közösségi dúlaszolgálatát Alsózsolcán.

2022-ben szakmai partnerként részt vettünk Budapest legnagyobb hajléktalan-ellátó intézménye, a BMSZKI⁹¹ (Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei) hajléktalan és lakhatási szegénységben élő nők számára indított traumaérzékeny szemléletű nőgyógyászati szakrendelőjének kialakításában. Az intézményekben dolgozó szociális munkások számára „Nőközpontú segítő beszélgetés” címmel tartottunk képzést.

AZ ALSÓZSOLCAI KÖZÖSSÉGI DÚLASZOLGÁLATRÓL



A hátrányos helyzetű nők társadalmi és anyagi helyzetük következtében nagyobb mértékben vannak kitéve a szülészeti erőszaknak, reprodukciós és szülés körüli jogaik nagymértékben sérülnek (Balogh – Gellér 2019). A képzett közösségi dúlák ingyenesen támogatnak olyan hátrányos

⁸⁸ A fejezetben leírtak és az idézetek a 2022. október 15-én tartott Erasmus+ projekt keretén belül megvalósuló „Egyenlőség, szolidaritás” című workshop beszélgetésből származnak.

⁸⁹ Értsük meg egymást! Roma nők a szülészeti ellátórendszerben. 2014. január 31-én tartott Szakmai Nap összefoglalója. 2014. Születésház Egyesület. [ertsuk-meg-egymast.pdf](https://emmagygyesulet.hu/ertsek-meg-egymast.pdf) (EMMAegyesulet.hu)

⁹⁰ Roma nők helyzete és lehetőségei a szülészeti ellátásban. 2016. Születésház Egyesület. [https://EMMAegyesulet.hu/wp-content/uploads/2020/05/roma_hu.pdf](https://emmagygyesulet.hu/wp-content/uploads/2020/05/roma_hu.pdf)

⁹¹ www.bmszki.hu

helyzetű várandós lányokat, asszonyokat, akik a szülésük során kísérőt szeretnének maguk mellé. Mellettük vannak a szülés körüli teendők intézésekor, fizikai, érzelmi támogatást nyújtanak a vajúadás és szülés során, segítik őket az egészségügyi személyzettel való kommunikációban. A kórházból való hazatérést követően felkeresik az anyát, hogy a szülésélmény feldolgozásában is közreműködjenek. A dülák tevékenysége könnyítheti az egészségügyi szakemberek munkaterhét is; mindezek által csökkentve a szülészeti erőszak esélyét és az esetleges diszkriminációt. Mindezen túl, a programban részt vevő anyák számára ingyenes fogamzásgátló eszköz is hozzáférhető a dülákon keresztül, amennyiben ezt igénylik.

A dülák a helyi közösség nőtagjai, aktivitásuk eredménye, hogy alaposan megismerték az ott élő nők igényeit, elégedettségüket és problémáikat a szülés és gyermekvállalás területén az elmúlt években.

A szülő nők visszajelzéseai nagyon pozitívak, a szolgálat működése egyre ismertebb, egyre több felkérés érkezik a környező településekről is. A dülák a képzés, mentorálás és az aktív dülai tevékenység hatására személyes és szakmai megerősödést tapasztalnak (empowerment), szerepmoddellé válnak saját közösségükön belül azáltal, hogy nőtársaikat támogatják. A szülő nők biztonságérzete, önrendelkezése, informáltsága, érdekképvisellete és anyai kompetenciái erősödnek. Emellett a dülaszolgálat jelenléte hidat tud képezni a hátrányos helyzetű nők és az egészségügyi dolgozók között, különösen a kiskorú várandósok esetében.

A program további eredménye, hogy az egymás között lefolytatott beszélgetések hatására az alsószolcai telepen élő nők tudatosabbá válnak a szexuális egészség, a reprodukciós jogok és a nők elleni erőszak témáiban is. A helyi nők felismerik a női szolidaritás fontosságát, és megtanulják kifejezni igényeiket a közösségükön kívül, más intézményekben is.

A következőkben az alsószolcai roma dülák tapasztalatait írjuk le a szülés körüli időszakban történő női sorstárs segítsérről⁹². A hagyományos értékeken alapuló közösségek szokásai és normái nagyban meghatározzák a nők lehetőségeit, és ezek erősen kihatnak az amúgy is nagyobb sérülékenységet magában

92 Az „Egyenlőség, szolidaritás” című workshop alapján, amelyet 2022. október 15-én tartottunk az Erasmus+ projekt keretében.

hordozó perinatális életszakaszra. Az alsózsolcai közösséghez hasonlóan sok más közösségben jellemzőek lehetnek az alábbiak:

- * A szexualitás, fogamzásgátlás és a szülés témakörei tabut képeznek; szégyenlősek a lányok és nők a testi folyamatokkal kapcsolatban. Ezek hatására a lányok és nők felkészületlenül, hiteles információk nélkül érkeznek a szülőszobára. *„Nálunk nem nagyon szokás ilyen intim dolgokról beszélni. [...] A gyerekeinkkel már nyíltabban, már bátrabban beszélünk, akár védekezésről is. [...] A mi gyerekkorunkban tabu volt.”*
- * A szülés a nők dolga, a férfiak nagy része nem szívesen kíséri a párját szüléskor.
- * Férfiak hagyományosan általában nem vesznek részt a csecsemő gondozásában és a házimunkában.
- * Erős, szoros elvárások kapcsolódnak a női és anyai szerepekhez a szűkebb család és a tágabb közösség részéről; emiatt a nők lehetőségei korlátozottak.
- * Gyakori a több generáció együttélése a családban (pl. a lányok a fiú családjához költöznek, a fiatalok ott alapítanak családot, miközben a lány egy új családba is beilleszkedik), ami megnehezítheti a saját anyai identitás kialakítását.

„Én mindig hátrányban vagyok.”

Ahogy említettük, a hátrányos helyzetű nők – Magyarországon különösen a roma nők – nagyobb mértékben vannak kitéve szülészeti erőszaknak. A hozzánk kapcsolódó hátrányos helyzetű nők szüléstörténeteiben több példa van arra, hogy az egészségügyi személyzet egyes tagjai figyelmen kívül hagyják a szülő nők igényeit, nem tisztelik emberi méltóságukat. Gyakori tapasztalatuk, hogy a nem roma nők jobb bánásmódban részesülnek, mint a roma nők. Szintén sokszor jelen van a tájékoztatás hiánya, illetve az olyan tájékoztatás, amit a nő nem ért. A szülészeti erőszakot tovább súlyosbítja, hogy sok esetben a roma nőknek etnikai diszkriminációt és rasszista megnyilvánulásokat kell elszenvedniük. A szülészeti ellátás során előfordulnak az indokolatlan, hosszú távon testi és pszichés károkat okozó beavatkozások is. A legrosszabb bánásmódban gyakran a kiskorú roma anyák részesülnek.

A nők számára a várandósság, szülés és gyermekágy idején jó esetben a közelebbi és távolabbi nőrokonok nyújtják a támogatást. Az egészségügyi

ellátórendszer dolgozói (szülésznők, nővérek, védőnők) ritkán bukkannak fel a történetek szereplői között, mint az anyát pozitívan támogató személy. A gyermekágyas osztályon kevesebb idő és figyelem jut a roma nőkre.

A dülák úgy látják, hogy a hátrányos helyzetű anyák az anyagi javakon és erőforrásokon túl (pl. szegényebb családok esetében a pelenka, babaápolási szerek és a gyógyszerek, vitaminok beszerzése is nehézséget okoz) a szükséges információkhoz is kevésbé férnek hozzá. Ebben több dolog is szerepet játszik: a legfőbb, hogy *„nem mondanak el nekik mindent úgy, hogy értsék is”*; illetve a roma nők kevésbé mernek kérdezni, szégyenlősebbek.

Nehéz szülésélmény és/vagy szülészeti erőszak átélése után nehezített gyermekágyas időszakról, gyakran gyermekágyi depressziós tünetekről számoltak be a nők. Azonban mindannyian úgy érezték, hogy velük van a baj, a hozzájuk legközelebb állókkal sem beszélhetnek erről, mert azt fogják hinni, hogy megőrültek. Egyedül próbálnak túljutni a nehézségen, feldolgozni a traumát – a környezet vagy észleli, hogy támogatást kell nyújtania, vagy sem.

A Dúlaszolgálat működése ezekre a hiányokra reagál: a szülő nőt támogató, ugyanabból a közösségből érkező roma dúla a szüléskíséréskor tanúként is jelen van, jelenlétével segít megelőzni vagy tompítani a méltatlan bánásmódot, szülészeti erőszakot és diszkriminációt. A dülák úgy látják, hogy ez leginkább a kiskorú és először szülő anyák esetében fontos. A szülés utáni találkozón az anya elmeséli, hogy ő hogyan élte meg a szülését, ezzel is segítve a szülésélmény feldolgozását. A dülák ismerik a gyermekágyas depresszió tüneteit, figyelemmel vannak arra, ha egy anyának ebben van szüksége támogatásra. A dülával szült nők a gyermekágyas időszak után is szívesen fordulnak a dülákhoz anyasággal kapcsolatos segítségért.

Az alsózsolcai közösségben spontán módon alakult ki a nőket összetartó közösség: jó időben kint összegyűlnek a lányok és nők, beszélgetnek a szülésélményeiről (is). A Dúlaszolgálat elindulása hatással volt a női közösségre: a dülák megosztják a szüléssel kapcsolatos tapasztalataikat, a fiatalabb generációk így már hiteles forrásból származó információk birtokában készülhetnek a szülésre. A dülák működése segített a tabuk ledöntésében is, most már a lányok kevésbé szégyenlősek, szabadabban mernek beszélni és kérdezni a szexualitásról, szülésről. A dülák a fiatalabb fiú családtagokat is felvilágosítják a fogamzásgátlás lehetőségeiről.



*„Elfogadják, amilyenek vagyunk,
ahogy beszélünk.”*

A vegyes háttérű női körökkel/informális női csoportokkal kapcsolatban is az a tapasztalatunk, hogy a legfontosabb, hogy a résztvevők meghallgassák, elfogadják egymást. Ha a történetek elmesélhetővé válnak, a résztvevők könnyebben megértik a saját közegüktől eltérő szokásokat, normákat. Így a résztvevők számára fontosabbak lesznek az összekötő erejű közös tapasztalatok, mint a különbségek.

Ugyanakkor fontos leszögezni, hogy a hátrányos helyzetű közösségekben a létért folytatott mindennapi küzdelem általában akadályozza az aktivizmus létrejöttét. Ilyen közösségekben egy már működő mozgalom vagy szervezet külső facilitátori szerepet tölthet be és a közösség belső erőforrásaira építve támogathatja a helyi aktivizmus elindulását és hosszú távú fenntartását. Alapvető fontosságú, hogy az aktivizmus kulcsfigurái a közösségen belüliek legyenek – ők a közösség legjobb szakértői, akik legjobban ismerik a közösség tagjait, normáit, szokásait.



MI SZÜKSÉGES AHHOZ, HOGY HASONLÓ KEZDEMÉNYEZÉST INDÍTSUNK HÁTRÁNYOS HELYZETŰ KÖZÖSSÉGEKBE?

- * folyamatos, rendszeres jelenlét, bizalomépítés,
- * hosszútávú elköteleződés,
- * lokális viszonyok feltérképezése, helyi intézmények, családok megismerése,
- * közösségen belüli kulcsfigura/kulcsfigurák megtalálása,
- * a várandósság, szülés iránt érdeklődő, lelkes roma anyák toborzása,
- * beszélgetések nőket érintő témákban (pl. menstruáció, gyermekvállalás, várandósság, szülés, párkapcsolat),
- * a nők igényeihez igazított dülaképzés szervezése,
- * kapcsolatfelvétel az érintett kórházzal és más helyi intézményekkel,
- * visszajelzések gyűjtése mind az anyáktól, a düláktól, és az intézménytől is,
- * mentorálás, szupervízió, további fejlődési lehetőségek biztosítása a dülák számára,
- * közösségi programok, akciók szervezése,
- * a dülaszolgálat elindításához, működtetéséhez és fenntartásához szükséges erőforrások megteremtése és biztosítása.

Menekült roma nőkkal folytatott segítői munka⁹³

A háttér

2022 februárjában kezdődött az Ukrajna elleni orosz invázió, amelynek következtében ukrán családok tömegei kényszerültek elhagyni otthonukat. Néhány nap leforgása alatt 90.000 menekült érkezett Magyarországra a szomszédos Ukrajnából.

Rengeteg nő egyedül, vagy egyedüli szülőként, gyermekeivel együtt kényszerült elhagyni a hazáját, miután röviddel a háború kitörése után elrendelték a 18-60 év közötti ukrán férfiak hadkötelezettségét. Az EMMA Egyesület korábban soha nem végzett humanitárius tevékenységet, de nem volt kérdés, hogy a hazánkba menekülő kisgyermekes nők támogatásában szerepet kell vállalnunk.

A tavasz beköszöntével, egy rövid stratégiai tervezést és felkészülést követően elindítottuk humanitárius programunkat, melynek kedvezményezettjei – az EMMA Egyesület eredeti célcsoportjának megfelelően – a várandós és kisgyermekes nők lettek. Arra készültünk, hogy pszichoszociális támogatást fogunk nyújtani a menekült nőknek, illetve információt arról, hogy milyen egészségügyi ellátásra jogosultak, továbbá segítséget az ellátáshoz való hozzáférésben.

Első utunk a keleti határra vezetett, hogy feltérképezzük, milyen támogatás az, amire ténylegesen szüksége van a menekülő nőknek. A határon tett látogatásunk során hamar kiderült, hogy közvetlenül a határátlépést követően a menekülők primer szükségleteinek (élelemhez, szálláshoz jutás stb.) kielégítése az elsődleges feladat, amire a nagy humanitárius szervezetek össze is szerveződtek a helyszínen. Ezt felismerve elhatároztuk, hogy a menekültszállókon fogjuk felvenni a kapcsolatot a nőkkel, amikor már biztonságban tudhatják magukat és gyermekeiket. Bízunk abban, hogy az első sokkból felocsúdva könnyebben kerülnek majd felszínre azok a várandóssághoz, anyasághoz kapcsolódó szükségleteik, amelyek kielégítésében mi tudunk szerepet vállalni.

93 A fejezetben leírtak és az idézetek a 2022. december 16-án tartott Erasmus+ projekt keretén belül megvalósuló workshop beszélgetésből származnak.

A menekültszállókra tett első látogatásaink világossá tették számunkra, hogy ezeken a szálláshelyeken a legszegényebb, legkiszolgáltatottabb, Kárpátaljáról elmenekült, magyar ajkú roma közösség tagjai kaptak helyet. A jobb gazdasági és társadalmi státuszú családok ugyanis magánszállásokra kerültek, vagy néhány napos tartózkodást követően tovább utaztak Európa más országaiba. Miután nem volt más módja a menekült nőkkel való kapcsolatfelvételnek, mint a szállók személyes felkeresése, a humanitárius programunk elsődleges célcsoportja az ukrán menekültek leghátrányosabb helyzetű csoportja, a gyermeket váró és kisgyermekes roma nők lettek.

A menekült roma nők kihívásai

Ahhoz, hogy megértsük a menekült roma nőknek a helyzetét, meg kell ismerünk azt a kontextust, ahonnan érkeznek és azokat a sajátos tulajdonságokat, amelyek rájuk jellemzőek.

A roma nők életében az anyává válás időszaka sokszor egybeesik a pubertás koraival. Az első gyermeket nem ritkán kiskorúan, még 18 éves koruk előtt vállalják. A korai gyermekvállalással pedig jellemzően együtt jár, hogy kimaradnak az iskolából és a további gyermekek vállalásával gyakorlatilag ellehetetlenül a visszacsatornázódásuk az oktatási rendszerbe. Mindezekből következik, hogy a nők többsége ezekben a közösségekben aluliskolázott, nem elhanyagolható hányaduk pedig analfabéta.

Az aluliskolázottság, a korai gyermekvállalás és a sok gyermek vállalása együttesen idézik elő, hogy felnőtté válva – kevés kivételtől eltekintve –, a roma nők előtt nem is rajzolódik ki más út, mint a főállású anyaság. A családokban az egyedüli kenyérkeresők jellemzően a férfiak, akik közül sokan külföldön vállalnak munkát és csak időszakosan látogatnak haza családjaikhoz. A gyermeknevelés és a háztartás terhe szinte kizárólagosan a nők vállát nyomja. Ugyanakkor ez az a szerepkör, amiben teljes-körülményben elismerik és kompetensnek is tekintik őket. Ahogy az egyik munkatársunk fogalmazott a workshopon:

„[ezekben a közösségekben] a nőnek az egyetlen státusza, amit megszerezhet, az anyaság.”

A kárpátaljai romák Magyarországon maradásában szerepet játszott, hogy magyar anyanyelvűek, így minden gond nélkül megértetik magukat az országban. Ez különösen nagy előny számukra, ugyanis Ukrajnában az alacsony színvonalú oktatás és a romák szegregátumokba tömörítése mind nagyon megnehezítik, hogy elsajátítsák az ukrán nyelvet, ami mindennapos kihívásokat jelent számukra a saját hazájukban.

A nyelvi előnyökön túl ugyanakkor lényegesen több hátrány éri őket Magyarországon, mint más menekült csoportokat. A rasszizmus és hátrányos megkülönböztetés mindennapos tapasztalatuk és az élet szinte minden területén tetten érhető: az intézményi ellátásban, az egészségügyben, a munkaerőpiacon, az albérleti piacon egyaránt.

„Intézményesült rasszizmus – amit már egy ideje nem volt 'divat' megtenni, azt most kitöltik a menekült roma nőknél.”

A magyar társadalom egy jelentős része ráadásul nem tekinti őket valódi menekültnek. Sokan vélik úgy, hogy a kárpátaljai romák megélhetési menekültek, akik a menedékes státusszal járó előnyöket és támogatásokat igyekeznek kihasználni.

„A romáknak általában minden nehéz, de nekik még inkább – látszik rajta, hogy nem is magyar cigány, hanem menekült s ha kiállna magáért, számonkérnék, hogy miért panaszkodik, amikor kapja az ellátást ingyen.”

A menekült roma anyák kiszolgáltatottságát fokozza, hogy nem ismerik a helyi egészségügyi és oktatási rendszert, nehezen igazodnak el bennük és nehezen viselik, hogy kardinális kérdésekben másképp, szigorúbban működnek, mint az ukrán. Márpedig ezekkel az intézményekkel gyakran kell kapcsolatba kerülniük a várandósság alatt, vagy a gyermekeik ellátása és intézményi elhelyezése folytán. Így a rasszizmuson túl rendszeresen megélik egyfajta kompetenciavesztést, ugyanis ezekben az ügyekben nem tudnak olyan önállóan eljárni, mint megszokták.

„Nehéz nekik az, hogy itt tankötelezettség van, a gyerekeknek kötelező óvodába járni, ami náluk otthon nem volt. Megélték egyfajta autonómiát [szabadon dönthettek az iskoláztatásról], és ez itt nincs. És ez más dolgokban is megvan, például a receptfelírás, sok 'panasz' van arra, hogy az orvosok nem írnak fel gyógyszert, ők pedig ahhoz vannak szokva, hogy mindig kapnak valamit.”

További nehézség számukra, hogy a meneküléssel sokan távol kerültek az idősebb női rokonaiktól, akiktől támogatást remélhetnének. Vagy azért, mert az idősebb nőrokonok el sem hagyták Ukrainát, vagy azért, mert Magyarországon belül más-más településen szállásolták el őket. Ez különösen nehezen érinti azokat a várandósokat, akik még kiskorúak. Sok fiatal nő a háború előtt is külön élt az édesanyjától – mert a roma közösségekben hagyományosan a választott férfi családjához kerülnek a fiatal nők –, de a köztük lévő távolság sosem volt annyira áthidalhatatlan, mint a menekülést követően.



Hogyan segítünk?

„A munkánk minden momentumában ott van a szolidaritás és aktivizmus, hogy tapintatosan fordulunk a nők felé, igyekszünk velük megfelelően kommunikálni.”

A menekült roma nőket támogató munkánk során abból az alapvetésből indulunk ki, hogy minden nő kompetens az őt érintő kérdésekben – érkezen akármilyen hátrányos helyzetből. Vannak megérzései és megélt tapasztalatai, amelyeket érvényesnek tekintünk és nem kérdőjelezünk meg. Empatikusan fordulunk az általunk támogatott nőkhöz és jelenlétünkkel biztosítjuk őket afelől, hogy nincsenek egyedül. Különösen fontos ez azon társadalmi csoportok esetében, akikkel szemben az elutasítás és a hátrányos megkülönböztetés a többségi attitűd.

Minden általunk támogatott nő egy (legfeljebb két) neki dedikált segítővel áll kapcsolatban, akikhez közvetlen elérhetőséget biztosítunk, hogy minél egyszerűbbé és személyesebbé tegyük a kapcsolódást és teret teremtsünk arra, hogy az igényeiket, szükségleteiket szabadon kifejezhessék.

Tevékenységünket az elfogadás és a partneri kapcsolatra törekvés hatja át. Természetesen a segítő és segített kapcsolata nem lehet teljesen szimmetrikus, de az erre való törekvés mindenkor célkitűzésünk. Olyan párhuzamos kapcsolódásokra törekszünk, amelyekben lehetőség van megtapasztalni, hogy az egyéni igényeknek helye van, hogy minden nőnek joga van – és ebben a segítői kapcsolatban lehetősége is – arra, hogy a kielégítő információk birtokában meghozhassa az élethelyzetébe beilleszthető döntéseket. Lehetőség arra is, hogy kölcsönösen növekedni tudjunk egy olyan partneri viszonyban, melynek alapkövei az elfogadás, a megértés és az önmagunkért való felelősségvállalás.

„Emmának speciális szemlélete van, ami teljesen tudatos, s ez az, ami az aktivizmusból jön. Még a legnehezebb helyzetekben is próbálunk egyenrangú partneri viszonyban kommunikálni egymással.”

„A másik ember ugyanannyit ér, mint én, nincs köztünk különbség, nem kell szerepben lenni azért, mert terepen vagyok, segíteni akarok neki, de ettől még nem fogok felette állni.”

Segítőként a legfőbb értékeink a hitelesség, a valódiság és az őszinteség. Ha úgy ítéljük meg, hogy indokolt, bátran hozzuk saját nőiségünkkel és anyaságunkkal kapcsolatos tapasztalatainkat a segítői munkába, ezzel is hozzájárulva a bizalmi kapcsolat kialakításához. Mert hiába jövünk más társadalmi, gazdasági, kulturális közegből, az anyasággal kapcsolatos megéléseink, örömeink és nehézségeink hasonlóak. Ez az együttérzés és szolidaritás az alapja a menekült nőkkel való munkánkunk. És az anyaság, mint közös nevező nagyban hozzájárul a partneri, egymás mellé rendelt kapcsolatok kialakításához is.

„Egy vagyok közülük, amikor már bent ülünk a körben, el tudom engedni magam, mert úgy érzem, közém tartozom, én is megosztok.”

„Sok közös megélés az anyaságban – ezekben a dolgokban egyszerűen tudunk kapcsolódni egymáshoz. Ez mindig segíti a munkámat, s a másik oldalról is megerősítő, hogy tudunk beszélni olyan dolgokról, hogy az óvodás gyereket nehéz ott hagyni, vagy a gyerekek folyik az orra, és ezért nem tud aludni stb. Úgy érzem, hogy akkor jutok beljebb egy belső bizalmi körbe, ha megmutatom, hogy én is ugyanolyan anya vagyok, ugyanolyan élményekkel.”

A nyitottság és őszinte érdeklődés is fontos része a segítői munkánkunk. Időt és teret szánunk arra, hogy megismerjük a nőket és azoknak a működési módoknak (gondolatmeneteknek, szokásoknak, cselekedeteknek és reakcióknak) a hátterét, amelyeket a közös munkánk/kapcsolódásaink során tapasztalunk. A nyitottság és kíváncsiság gyakran kölcsönös, így sokat tanulunk egymástól.

A személyes, támogató beszélgetések mellett abban is segítjük a menekült nőket, hogy eligazodjanak a magyar várandósgondozás rendszerében. Egyrészt információt nyújtunk nekik a gondozás menetéről, másrészt személyesen is elkísérjük őket az egyes vizsgálatokra. Tesszük ezt több okból is. Ahogy a fentiekben részleteztük, a menekült roma nőknek egyrészt teljesen ismeretlen a magyarországi egészségügyi rendszer, másrészt nem ritkán még kiskorúak, sokuk írástudatlan és nem utolsó sorban egy olyan intézményi rendszerben kell boldogulniuk, amely sok esetben igyekszik ellehetetleníteni, vagy megtagadni a gondozásukat.

Emellett az egészségügyi személyzet bánásmódja sok esetben megalázó, alá-fölérendeltség jellemzi és hatósági szemlélettel átitatott. Habár mindany-

nyian a magyar nyelvet beszélik, az ellátásban a menekültek számára érthetetlen kifejezéseket használnak, melyek megértése sokszor az iskolázott, középosztálybeli nőknek is nehézséget okoz.

„Az aktivizmust pedig az intézmények felé élem meg inkább, hogy olyan kérdéseket felteszek a nőnek, amit mondjuk az orvosnak kéne, de ő nem teszi.”

Az egészségügyi vizsgálatokra kísérés során kiemelten fontos feladatunk, hogy úgy segítsük a kommunikációt a szakszemélyzet és az ellátott között, hogy a nő informált döntést tudjon hozni, azaz megértse, hogy mit és milyen céllal ajánlanak neki a kezelése során, illetve megismerje egy-egy kezelés, illetve vizsgálat előnyeit, esetleges kockázatait és elmaradásának következményeit. Ez igen nagy kihívást jelent egy olyan rendszerben, ahol az ellátónak a tájékoztatás és informált döntéshozatal gyakran egyáltalán nem célja. Mi magunk mutatjuk a példát az egészségügyi szakszemélyzetnek arról, hogyan kell tisztelettel bánni és kommunikálni a hátrányos helyzetű roma nőkkel és hogy elengedhetetlen úgy megfogalmazni egy-egy üzenetet, hogy azt megértsék. Ezzel a hozzáállásunkkal a támogatott nők számára is példát mutatunk arról, hogy a tiszteletteljes bánásmód nekik is jár és minden joguk megvan ahhoz, hogy mástól is elvárják ugyanezt.

7. Fejezet

Kommunikáció és forrásteremtés az anyasággal foglalkozó szervezetekben

KOMMUNIKÁCIÓ

A legtöbb kommunikációs stratégia első pontja a célközönség kérdését tisztázza.

Az, hogy kinek célozzuk az üzeneteket, alapvetően határozza meg azok tárgyát és a közlés lehetséges felületeit is. Az aktivizmushoz kapcsolódó civil lét sajátossága a for profit szférával szemben az, hogy az üzenetet társadalmi súlya miatt jellemzően a lehető legszélesebb közönség elé szeretnénk tájni. Emiatt egyszerűnek tűnhet a dolgunk, hiszen úgy érezhetjük, az üzenetünk mindenkinek szól, mindenkit érint, ezért nem is kell szűkítenünk a célközönséget. Sok kérdés merül fel azonban, amint rálépünk a nyilvános kommunikáció útjára, nőügyekben pedig különösen is igaz, hogy hatékonyak lenni az üzenetközvetítésben sokkal könnyebb elméletben, mint a gyakorlatban.

Nőkkel, nőkről, nőkért – ez a hármas jellemzi legjobban a kommunikációs célkitűzések megvalósulását a legtöbb nőszervezetben, főként, ha anyákról van szó. Nem is szűkülhetne tehát jobban a célközönség a hétköznapi gyakorlat során. Gyakori (és hosszú évek gyakorlatával is nehezen áthidalható) tapasztalat, hogy az üzenetek csak egy bizonyos réteget érnek el – és nem ugranak túl az anyákon, akik számára ráadásul sokszor nagyon megterhelő szembesülni azzal a társadalmi pozícióval, amelyben léteznek. A következőkben célcsoportokra lebontva mutatjuk be az EMMA Egyesület és az El Parto es Nuestro (EPEN) legnagyobb kommunikációs kihívásait és a legjobb gyakorlatokat, melyeket a kihívásokkal való szembenézés során sajátítottunk el.

Kihez beszélünk? – Célcsoportok és kihívások

Első ránézésre talán úgy tűnhet, minden egyes nőket célzó felületen – legyen az offline vagy online – az anyákról és az anyaság kihívásairól olvashatunk. Valóban: az elmúlt évtizedek egyfajta nyitottságot hoztak az anyák magányával, a szülést követő hangulatzavarokkal vagy éppen a szülészeti erőszakkal kapcsolatban. Ennek a tabudöntögetésnek ráadásul a social media térhódítása soha nem látott szélességű vásznat biztosított. Blogokban, először Facebook, mára inkább Instagram és TikTok feedekben mesélik, fotózzák vagy éppen táncolják el nők ezrei napról napra az anyák mindennapjait behálózó problémákat. A női történeteknek tehát látszólag jól definiált helye van a nyilvánosság előtt. Talán ennek köszönhető az is, hogy az egyik leggyakoribb kérdés, amelyet a különböző interjúk során meg kellett válaszolnunk így szólt:

„Még mindig nem beszéltünk eleget arról, hogymilyen nehéz anyának lenni?”

Nos, a válaszuk erre: egyértelműen nem. Mindaddig nem, amíg a megosztások nem érnek el jelentős változásokat a társadalomban.

Az anyaság magányáról vagy a szülészeti ellátás során átélt borzalmakról nyíltan beszélő nők egyértelműen óriási munkát végeznek. Olyan történeteket jelenítenek meg, amelyekről évszázadokig senki nem beszélt, amelyeket a női lét velejárójaként azonosított a társadalom, mindezt ráadásul úgy, hogy folyamatosan ki vannak téve az újratraumatizálódásnak – akár virtuálisan, akár a családjaikon belül – a megosztásaik kapcsán.

Bár valóban van egy (látszólagos) túlkínálat az anyasággal kapcsolatos történetekből, fontos látni, hogy az egyéni megosztásoknak leggyakrabban nem célja – nem is igazán lehet célja –, hogy társadalmi változásokat idézzenek elő, vagy hogy gyökérokokat tárjanak fel és oldjanak meg.

Az anyákkal foglalkozó civil szervezetek feladata ebben a kommunikációs klímában tehát kettős:

- * Az első feladat, hogy mindezekben a történetekben mintázatokat azonosítsunk, és **az egyes nők helyett a mintázatok mögött meghúzódó társadalmi problémákra irányítsuk a figyelmet.** Ez áthelyezi a fókuszot (és vele együtt gyakran a sokféle forrásból fakadó indulatokat is) az egyénről a problémára.
- * A második feladat tulajdonképpen az első feladat teljesítésének a következménye: az anyai tapasztalatok mögötti társadalmi problémák kihangosítása a megértettség ritka élményét adja az anyáknak, így pedig **olyan védett közeget hozhatunk létre számukra a felületeinken, amely által egyre többen lesznek képesek megosztani a saját történetüket – olyan közösségek létrejöttének lehetünk csatornáik, amelyek modelljei lehetnek az általunk olyan régóta várt társadalmi változásoknak.**

Szembenézés vs. szembesítés

Természetesen nem minden nő számára könnyű és magától értetődő a szembenézés ezekkel a problémákkal vagy éppen az anyák aktuális státuszával a társadalmunkban, sőt. A kommunikációnkban szinte kötelezően érintett

témák nagyját különösen megterhelő olvasni mindazoknak, akik érintettek, és fogalmunk sem lehet arról, hogy ki hogyan áll mindezek feldolgozásával.

A gyakran traumatikus élményeket is érintő megosztások kapcsán ezért mindig rengeteg defenzivitás megjelenésével kell számolnunk. **Nemcsak a történeteket megosztó anyák, vagy a témáink iránt már eleve is érdeklődő nők védelme fontos tehát, nagyon kell figyelniük arra is, hogy kellő tisztelettel és megértéssel forduljunk azok felé a nők felé, akik talán a mi tartalmaink kapcsán szembesülnek először például a szülészeti erőszak jelenségével.** Mit tehetünk értük, ha saját felületeinken keresztül éjük el őket?

- * **Kínálhatunk nekik zárt felületeket**, ahol sorstársak mellett moderátorok is jelen vannak (erre ideálisak lehetnek a Facebook csoportok). Az El Parto es Nuestro például egy zárt Facebook-csoportot működtet (10 500 taggal), amely lehetőséget biztosít a kérdések feltevésére vagy támogatás kérésére. Sok nő használja ezt a várandóssága során, hogy tájékozódjon és tanuljon mások tapasztalataiból.
- * **Készülhetünk a jellegzetesen ismétlődő kérdéseikre online elérhető, gyorsan linkelhető, vagy rögzített posztokban fellelhető leafletekkel, cikkekkel és anyagokkal** (ehhez nagyon fontos, hogy állandó jelenlét kíséresse a megosztásokat).
- * Az EMMA Egyesületben minden nehéz posztunk mellett feltüntetjük **ingyenesen elérhető segélyvonalunk számát** is. Ez utóbbi lépéshez a sajtóban megjelenő cikkeink kapcsán is ragaszkodni szoktunk, hiszen ezeknél a tartalmaknál nincs lehetőségünk utánkötésre.
- * Az El Parto es Nuestro weboldala **külön aloldallal rendelkezik, ahol nők (és néha a partnereik) osztják meg szüléssel kapcsolatos tapasztalataikat**. Ez az oldal eddig 947 szüléssel kapcsolatos beszámolót tartalmaz, amelyekben pozitív és traumatikus tapasztalatok egyaránt szerepelnek.
- * Az El Parto es Nuestro honlapján elérhető az **„Ismerd meg a jogaidat” oldal, mely tájékoztatást nyújt a betegek és a gyermekek jogairól a spanyol egészségügyi rendszerben**, a foglalkoztatási jogokról, az anyaságról és az emberi jogokról. Meg van adva egy konkrét e-mail cím a kapcsolatfelvételre, mely konkrét esetekben kereshető. Az EPEN csapata megkeresés esetén tájékoztatást nyújt arról, hogy hogyan lehet panasszal élni vagy bírósághoz fordulni.

- * Az El Parto es Nuestro helyi csoportjainak találkozóiin kizárólag **a szakma-
ilag elismert intézmények által rendelkezésre bocsátott tudományos
bizonyítékokra hivatkozunk** (például a WHO vagy a spanyol Egészségügyi
Minisztérium által 2007-ben jóváhagyott „Szülészeti Ellátási Stratégia”
– EAPN). Helyi csoportjainkban semmiféle orvosi tanácsadást nem nyújtunk.
- * Az El Parto es Nuestro működési alapelveit követve, **online és személyes
találkozóinkon nem ajánlunk szakembereket**. Ha valaki pszichológiai
segítséget kér, a Spanyol Perinatális Pszichológiai Egyesülethez irányítjuk.

Aktivizmussá alakuló történetek

A női történetek tehát valójában a kezünk között gyúródnak aktivizmussá⁹⁴, ezért óriási a felelősségünk abban, hogy az anyai tapasztalatokat a mélyreható társadalmi változások előmozdítása érdekében folyamatosan kommunikáljuk minden illetékes szervezet felé: a szülész szakma irányába, a szakpolitika irányába, sőt, más fókusszal dolgozó nőszervezetek felé is. **Milyen kommunikációs kihívásokat tartogatnak ezek a célcsoportok?**

Számtalanszor nyílt alkalmunk arra, hogy szülészeti konferenciákon, kerekasztal-beszélgetéseken találkozzunk az egészségügyi dolgozókkal. A célunk ilyenkor mindig egyértelmű: a nőközpontú szülészeti ellátórendszerre való átállás előmozdítása. Az egyik legfontosabb kommunikációs teendő ennek során az volt, hogy **felszámoljuk azt a mélyen gyökerező tévhitet, amely szerint az anya érdekei a szülészeti ellátás során ellentétesek az újszülött érdekeivel, és vagy egyik, vagy másik vehető csak figyelembe**. Ebből a félreértésből nemcsak kommunikációs, de súlyos ellátás szervezési és orvos szakmai hibák is következnek.

⁹⁴ Lásd részletesebben az „Anyaság és aktivizmus” című alfejezetet az 1. fejezetben.



A MAGYAR POLITIKAI KLÍMA

A magyarországi politikai klíma alapvetően családbarátként hirdeti magát, a nő- vagy anyaközpontú szemlélet azonban semmilyen narratívájuknak nem része. Ezzel párhuzamosan aktívan buzdítják a nőket a gyermekvállalásra, lakhatási hiteltámogatást, diákhitel támogatást kínálva a minél fiatalabban minél több gyermeket szülőknél, nem gondoskodva közben arról, hogy például a szülészeti rendszer problémáit felszámolják. Ezzel nők tömegét teszik ki szülészeti erőszaknak, és nem biztosítják a családok számára az egészséges életkezdet jogát. Ennek megfelelően elsőszámú feladatunk volt, hogy **ne engedjük, hogy a szülészeti rendszert érintő, gyakran populista módon családközpontúnak és nőközpontúnak hirdetett reformok során a női érdekek elveszenek, valamint hogy a látszatintézkedésekre a lehető leggyorsabban, a nők érdekeit szem előtt tartva reagáljunk.** A kormánypárti politika erős jelenléte a hazai sajtóban ráadásul rengeteg módon korlátozta ennek a szándéknak a megvalósulást, így nagyon figyelniünk kellett arra is, hogy minden nevünk alatt megjelenő anyagot folyamatosan utánkövessünk.

Gyakori tapasztalat, hogy a nem anyákra fókuszáló nőszervezetekben az anyaság kérdése gazdátlanul kallódik⁹⁵. Óriási felelősségünk tehát az is, hogy **az anyák problémáinak nőjogi perspektíváira a többi civil szervezet és jogvédő szervezet figyelmét is felhívjuk.** Ennél a célcsoportnál természetesen (az előző kettővel ellentétben) rengeteg előnyünk van: közös perspektívák, közös nyelvezet, és jellemzően osztozunk az alapértékeinkben is. Az ezekkel a szervezetekkel közös kommunikációs csatornák használata, a közös kampányok és projektek pedig nagyon hatékonyak lehetnek a célközönségünk diverzitásának növelésében.

A családi életről és a nemi szerepekről alkotott meggyőződések

A különböző célközönségek tehát teljesen különböző módon képesek fogadni ugyanazt az üzenetet, de az adott célközönségen belül is körültekintőnek kell lenniük az üzenet tolmácsolásának mikéntjével. **Az anyák nehézségeinek, az őket érintő szülészeti erőszaknak a láthatóvá tétele ugyanis nemcsak**

⁹⁵ Lásd részletesebben a „Hol van az anyaság helye a feminizmusban?” című alfejezetet az 1. fejezetben.

mély társadalmi problémákra világít rá, de olyan hallgatólagos megegyezéseket is felrúg, amelyek alapvetően forgatják fel a családi életről és a nemi szerepekről szóló hiedelmeinket. Mivel a témát szinte érintetlenül hagyták a feminizmus hullámai, a felelősség a miénk, hogy hogyan mutatjuk be ezeket a súlyos kérdéseket a családoknak, az egészségügyi ellátóknak és a társadalmi változás előmozdításában potens szervezeteknek. Felelősségünk emellett az is, hogy a kommunikációnk mentén utat találó női történeteknek állandóan elérhetően tartsunk megtartó közegeket:

- * Például az EMMA Egyesületben a Műhelyek és a Segélyvonal mellett ezt zárt Facebook csoportban is igyekszünk megvalósítani.
- * Az El Parto es Nuestro a közösségi felületeken, a blogjában, a sajtó- és televíziós megjelenésekben folytatott nyílt kommunikációjában olyan politikai üzeneteket fogalmaz meg, amelyek a probléma orvosi és jogi intézményeink általi elismerését szorgalmazzák, valamint olyan női narratívákat jelent meg, amelyek az üzeneteket alátámasztó valóságot mutatják be.⁹⁶ Az EPEN ezeket a tereket arra is használja, hogy olyan statisztikai adatokat szolgáltatson, amelyek a spanyol kórházakban a várandósság, a szülés és a szülés utáni ellátás minőségével kapcsolatos releváns adatokat mutatják be. Mindezeket túl tájékoztatást nyújtanak a helyi csoporttalálkozókról, hogy bárki csatlakozhasson, aki egy olyan helyet keres, ahol tájékozódhat vagy megoszthatja tapasztalatait.

96 Az üzenetek magyar nyelvű fordítása:

Első sor balra: „Üresnek, felháborodottnak és félrekezeltnek éreztem magam.”

Első sor közepén: „Eltörték két bordámat.”

Első sor jobbra: „Úgy vágta bele a hüvelyembe, hogy nem szóltak előre.”

Második sor balra:

„Mondtam nekik, hogy nem akarom...”

Második sor közepén:

„Túl sokáig voltál a szülőszobán.”

Második sor jobbra:

„Micsoda kezdő, nem tudod, hogyan kell szülni.”

Harmadik sor balra: „Miután elvesztettem a babámat, szörnyű bánásmódban részesültem.”

Harmadik sor közepén: Arra kérünk, hogy osszátok meg szülészeti erőszakkal kapcsolatos tapasztalataitokat a közösségi médiában a #ThisIsViolence, #ObstetricViolence hashtaggal közzétételé.

Harmadik sor jobbra:

Kiáltvány a szülészeti erőszak ellen



Túl a hazai pályán – a kommunikáció kihívásai különböző szintereken

Ahogy fentebb is említettük, könnyű dolgunk van traumatudatos és megtartó közeg teremtésében akkor, amikor erre a saját felületeinket használjuk. Sokkal nehezebb azonban megfelelnünk a saját elvárásainknak abban az esetben, ha külső platformokon szeretnénk bemutatni az anyák nehézségeit – ez a lépés pedig természetesen egyrészt elkerülhetetlen, másrészt elképesztően fontos, ha valóban széles társadalmi kört kívánunk megszólítani. Az elmúlt évek kommunikációs kampányaiban lehetőségünk volt együtt dolgozni a témában elkötelezett hazai influencerekkel, valamint a sajtóval is – az együttműködések mindig rengeteg értékes tapasztalatot hoztak, amelyek alapvetően formálták a saját felületeinken zajló kommunikációt is. Bár rengeteg erőforrást igényel az érzékeny témák megfelelő reprezentációja a médiában, alapvetően számtalan hasznot is hoz az ügynek, ezért a tapasztalataink szerint mégis jó befektetésnek bizonyul.

AZ EMMA JÓ GYAKORLATAI

Social media – influencerekkel a jó ügyért

Az influencerekkel folytatott kampányok kétséget kizáróan virágkorukat élik. A for profit szféra mellett a civil szektornak is óriási lehetőséget rejtenek ezek a kapcsolódások. **Melyek voltak a leghasznosabb tapasztalataink az együttműködések során?**

- * Nagyon fontos, hogy **minden közös munkánál meggyőződjünk arról, hogy képesek leszünk-e ugyanazt az üzenetet közvetíteni.** Ennek érdekében minden együttműködés előtt 1-2 órát szánunk arra, hogy a kérdéses influencerrel megismertessük a szervezet legfontosabb értékeit, az általunk közvetíteni kívánt üzenetet.
- * Legtöbbször ilyenkor is anyákkal dolgozunk együtt – ezért **ugyanazzal az óvatossággal és tudatossággal kezdünk minden együttműködésbe, mint bármikor, amikor anyai történeteket és sorsokat osztanak meg velünk a nők.** A velünk dolgozó influencereknek ugyanúgy javasoljuk az EMMA Műhelyeket például, mint bárkinek, aki hozzánk fordul, és ébernek kell lennünk arra is, hogy az anyaságukkal kapcsolatos történeteik megosztása során ők se traumatizálódjanak újra.

- * Mindannyiunknak segít, ha **előre meghatározzuk a közös munka kereteit**: milyen posztok, pontosan mikor, milyen időtartam alatt és milyen formában jelennek majd meg. Ezeket a kérdéseket az együttműködés előtt kell tisztáznunk.

Együttműködés egy országos magazinnal

2021 októbere és 2022 márciusa között lehetőségünk nyílt arra, hogy az egyik legnagyobb hazai női magazin nyomtatott és online felületein saját cikkekkel jelenjünk meg, social media platformjainkon pedig rendszeresen indíthattunk élő bejelentkezéseket olyan nehéz, és a médiában nagyon ritkán tárgyalt témákban, mint amilyen a szülészeti erőszak, az anyák magánya, a perinatális veszteség, a nőközösségek hiánya, és a patriarchális berendezkedés hatása az anyák társadalmi helyzetére. Nagy lehetőség volt mindez és nagy kihívás is egyben: úgy kellett célba juttatnunk megalkuvás nélkül a legfontosabb üzeneteinket, hogy azokat megpróbáljuk teljesen mainstream keretbe helyezni.

Rengeteg egyeztetés előzte meg a közös projekt indulását, amely elképesztő lehetőségeket nyitott meg előttünk. **Kölcsönösen segítettük egymást a magazin újságíróival**: mi abban, hogy **elsajátítsanak egy addiginál sokkal nőközpontúbb nyelvezetet az anyaságról szóló tartalmaik kapcsán, és néhányat a legfontosabb ügyeinkből felvegyenek a rendszeres témáik közé. Ők pedig abban minket, hogy hogyan, mely eszközökkel tudjuk hatékonyan bővíteni a célközönségünket, és hogyan szólhatunk olyan nőkhez, akik még a gyermekvállalás előtt állnak, vagy akik más forrásból még soha nem hallottak a szülészeti erőszakról.**

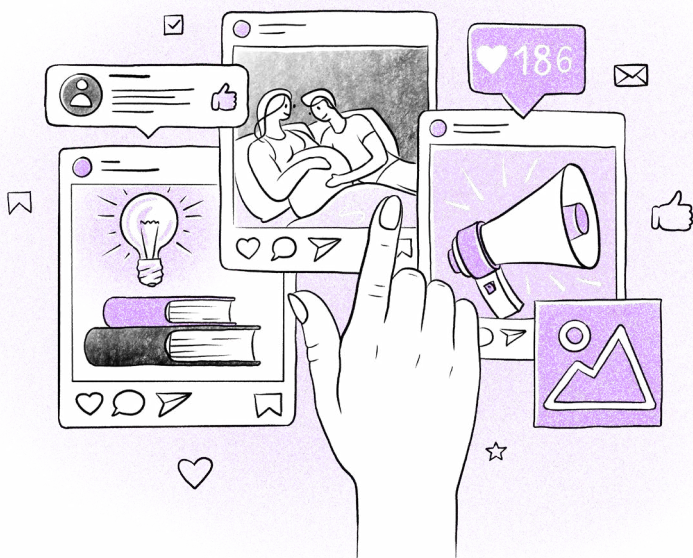
AZ EPEN JÓ GYAKORLATAI

Érdekérvényesítés a spanyol intézményeknél és azon túl – a protokollok javítása és a „szülészeti erőszak” kifejezés elismerése érdekében

Az elmúlt húsz évben az El Parto es Nuestro különböző politikai pártok kormányait látta hatalmon. Az EPEN évek óta együttműködő partnere az Egészségügyi és Esélyegyenlőségi Minisztériumnak, hogy a nők jogait képviselő egyesületként szakértelemmel szolgáljon a várandósság, a szülés és a szülés utáni időszak tiszteletben tartása érdekében. Az évek során hozzájárultunk

a spanyol Egészségügyi Minisztérium által 2007-ben jóváhagyott Szülészeti Ellátási Stratégiához (EAPN), 2010-től kezdve kiegészítéseket tettünk a szexuális és reprodukív egészségről szóló törvényhez, továbbá Spanyolország-szerte szorgalmaztuk annak gyakorlati szintű végrehajtását az egészségügyi rendszerben. 2017-ben részt vettünk a „2030-as program: a szexuális és reprodukív egészség előmozdítása és a spanyol szenátus kötelezettségvállalásainak teljesítése” című szemináriumon. Javaslatot tettünk a szexuális szabadság integrált garantálásáról szóló törvényhez (2022), hogy az tartalmazza a „szülészeti erőszak” kifejezést.

2022 novemberében az El Parto es Nuestro meghívást kapott egy interjúra az Európa Tanács emberi jogi biztosának, Dunja Mijatovicnak a látogatása során, amelynek célja az egészséghez, a lakhatáshoz, a véleménynyilvánítás szabadságához, valamint a menekültek és menedékkérők emberi jogaihoz való jog felügyelete volt. Az egészségügyről szóló jelentésében a biztos asszony aggodalmát fejezi ki a szülészeti erőszakkal kapcsolatban, és megemlíti a CEDAW (a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés minden formájának kiküszöböléséről szóló egyezmény) Spanyolországgal szemben e tekintetben hozott három ítéletét. Dunja Mijatovic arra is felhívja a figyelmet, hogy a három nő közül, akik számára kedvező ítéletet hoztak (elismerve a szülészeti erőszak által okozott fizikai és pszichológiai károkat) Spanyolország egyiket sem kárpótolta, a bizottság ajánlása ellenére.



Közösségi média kampányok – a szülészeti erőszakkal kapcsolatos társadalmi tudatosság növelése érdekében

Az El Parto es Nuestro az évek során több kampányt indított, hogy felhívja a figyelmet a szülészeti erőszak különböző aspektusaira. Minden egyes kampány vizuális tartalmakból és cikkekből épült fel, sőt egyes esetekben még külön weboldalt is indítottunk (ezek továbbra is relevánsak az adott témával kapcsolatos tájékoztatás szempontjából). A számos megvalósított kampány közül két kulcsfontosságú területet szeretnénk kiemelni:

Információs kampányok, amelyek mélyen belemerülnek egy adott témába:

- * „A rutinszerű gátmetszések ellen” (2006) – a kiadvány hangoztatja, hogy ezek az eljárások semmilyen előnnyel nem járnak, fájdalmat és súlyos károkat okoznak a nőknek. A kiadvány az összegyűjtött számos cikknek és női történetnek köszönhetően nyújt tájékoztatást.
- * „Ne váljatok külön” (2008) – a kampány célja, hogy tájékoztatást nyújtson az anya és a baba közötti kötelék fontosságáról, a NEM rutinszerű elválasztásról a születéskor, valamint a kórházban fekvő gyermekek jogairól. A Spanyol Gyermekgyógyászok Szövetségének Szoptatási Bizottsága és az UNICEF támogatta a projekt megvalósítását.
- * „Egyesült Újszülöttek” (2012) – annak ellenére, hogy a nemzeti és nemzetközi ajánlások szerint a csecsemőket nem szabad elválasztani az anyjuktól, és nagyon kevés olyan eset van, amikor az elválasztás valóban szükséges, azt tapasztaltuk, hogy a kórházak gyakran nem tartják be ezt, és akkor is előfordul az anya és az újszülött szeparációja, ha nem ez a hivatalos kórházi irányelv. Ez a helyzet arra ösztönzött minket, hogy elkészítsük az „Anyák és apák hozzáférhetőségéről az újszülöttsztyályokon” és „A csecsemők jogainak betartásáról” szóló jelentéseket.
- * „STOP Kristeller” – a Kristeller manővert még ma is gyakran alkalmazzák a spanyol kórházakban a szülés kitolási fázisának felgyorsítására. Már ez is elég ok az aggodalomra, mivel ez a manőver a Spanyol Nőgyógyászati és Szülészeti Társaság (SEGO) által ellenjavallt, és olyan országokban, mint az Egyesült Királyság, már be is tiltották. A WHO az óvatossággal használandók közé sorolja, mivel nincs bizonyíték a hasznosságára.

- * „La Voz Es Nuestra” (A hang a miénk, 2016) – ez a kampány segíti a nőket felkészülni arra, hogyan érveljenek, amikor az egészségügyi intézményekben azzal kapcsolatos igényeiket és véleményüket szeretnék kifejezni, hogy mi történik velük a várandósságuk, a szülésük közben, és utána. A tájékoztató kampány segít abban, hogy a szülésük felett átvegyék az irányítást a törvények segítségével, amelyek megmutatják, milyen jogaik vannak az egészségügyi szolgáltatásokat igénybe vevőknek. További cél arra ösztönöznöni őket, hogy ismerjék el és erősítsék meg az egészségügyi szakembereket, ha jól dolgoznak. A szakember számára a köszönet ösztönzőleg hat a további jó munkavégzésre, és arra inspirálja az egész személyzetet, hogy a jövőben is fejlődjön.
- * „Ne lépj be egyedül!” (2021) – a Covid-19 világjárvány idején a kísérők eltiltása miatt egyedül maradó várandós nők panaszai nyomán született meg ez a kampány, amelynek célja a nőkkel szemben ezt az intézményi erőszakot gyakorló protokoll módosítása.
- * „A szülészeti erőszakról” (2022) – több mint 60 egyesület és közösség fogott össze az ügy érdekében, arra hívva a nőket, hogy emeljék fel a hangjukat és osszák meg történeteiket, a kampány több mint 300 tanúvallomást gyűjtött össze.

Kampányok, amelyek átláthatóságot követelnek az egészségügyi intézményektől és a szülészeti ellátásban dolgozó szakemberektől:

- * „Átláthatóságot a szülészetben” (2007) – a kampány elítéli a szülészeti ellátásra vonatkozó adatok és statisztikák hiányát, valamint a rendelkezésre álló kevés adat nem megfelelő pontosságát.
- * „A 39. héten történő szisztematikus indukció ellen” (2020) – az El Parto es Nuestro hozzáférhetett a SEGO (Spanyol Nőgyógyászati és Szülészeti Társaság) belső felméréséhez. Ebben a felmérésben arra voltak kíváncsiak, hogy a szakemberek hogyan vélekednek a 39. héten az általános szülésindítás lehetőségéről az alacsony kockázatú várandósoknál. A szülés megindítása jelentős egészségügyi kockázatokkal jár az anyákra és a csecsemőkre nézve, és csak akkor szabad elvégezni, ha megalapozott orvosi indikáció áll fenn a várandósság ilyen módon történő befejezésére.

- * „A szülészeti erőszak mutatói az ENSZ fenntartható fejlődési céljainak keretrendszerében” (2020) – egy közös civil nyilatkozat, amelyet 49 társadalmi csoport írt alá világszerte, hogy szorgalmazza a tiszteletteljes szülészeti ellátás mutatóinak felvételét az ENSZ fenntartható fejlődési céljainak keretrendszerébe.

FORRÁSTEREMTÉS

Élhetőbb társadalmat az anyáknak! – De kinek lesz ez jó?

Ahogy a kommunikációval kapcsolatos kihívások listájából is sejthető, az anyák támogatására való adománygyűjtés nem tartozik a legegyszerűbben kommunikálható fundraising célok közé. Az évszázados, ki nem mondott megállapodások lebontására pénzt gyűjteni, új, sok tekintetben példa nélkül álló társadalmi berendezkedést propagálni mind-mind olyan célok, amelyekre nem könnyű közösségi gyűjtéseket tervezni. A legfontosabb feladat a kampánytervezés során tehát a potenciális adományozók elérése szempontjából az, hogy a lehető leghatározottabban konkretizáljuk a célokat: **miért szorulnak az anyák támogatásra?**



A másik óriási feladat, amellyel azonban szervezeti szinten, tehát az adományokat kérő oldalról kell szembenéznünk, az pontosan az a társadalmi dinamika, amely ellen napról napra küzdünk: **kérhetnek-e az anyák?** Azaz: jogos kérésünk-e, hogy támogassanak minket? Kérhetünk-e abban a világban, ahol a kérések óriási tragédiákkal forrnak össze. Egyértelműen sikeresek a katasztrófákkal, betegek gyógyulásával, vagy éppen háborús konfliktusokkal kapcsolatos adománygyűjtések. De mi a helyzet azokkal a fundraising célokkal, amelyek a hétköznapiak élhetőbbé tételéért küzdenek? Szervezeti megbeszélések sora szükséges ahhoz, hogy magunk is stabilan állhassunk be a saját kérésünk mögé – ez nyilvánvalóan erőforrás-igényes feladat volt, azonban megúszhatatlan, hogy **első körben mi tegyük vérünkkel az üzenetet: amit az anyák kérnek, jogos igény, az élhető társadalom, vagy például a biztonságos szülészeti ellátás pedig alapjogok, és nem luxuscikkek.**

AZ EMMA JÓ GYAKORLATAI

Egyesületünk 2019-ben indította első adománygyűjtését, azóta kilenc kampányt tudunk a hátunk mögött. Mit mutatnak a tapasztalatok? A hogyan tekintetében egyértelművé vált, hogy legnagyobb sikereinket a követekkel folytatott gyűjtések keretein belül érjük el.

Követes adománygyűjtés – az első lépés az aktivizmus felé?

A követes adománygyűjtés a legnagyszerűbb módja annak, hogy valódi arcokkal keltsük életre az üzeneteinket.

2019 és 2022 között négy ilyen kampány zajlott az Egyesületben: 8-15 nő dolgozott ezekben egy hónapon keresztül azért, hogy az előre megjelölt célra forrást teremtsenek (az EMMA Műhelyek szervezése, vagy az EMMA Vonal fenntartása volt a cél a kampányokban). Bár olyan nőket kértünk fel követnek, akik alapvetően is kapcsolódtak valahogyan az Egyesülethez, vagy akiről pontosan tudtuk, hogy osztoznak alapértékeinkben, mégis hosszabb felkészülési időszak előzte meg a közös munkát, amelynek kettős célja volt:

- * Egyfelől részletes képet adni nekik az Egyesület tevékenységéről és működéséről: ez nagyon fontos ebben az esetben, hiszen a kampány során ismerőseiket kérték meg arra, hogy támogassanak minket, azaz egy harmadik felet, aki számunkra potenciálisan teljesen ismeretlen. Ahhoz, hogy valaki kapoccsá tudjon válni köztünk és a világ között, fontos ismernie minket – fontos, hogy az Egyesület részévé váljon.

* Másfelől pedig szeretnénk volna bemutatni nekik az anyák ügyeire való adománygyűjtések klasszikus problémáit. Ahogyan fentebb is írtuk, az ő esetükben is mindig dolgoznunk kellett azzal az alapélménnyel, hogy a társadalom ritkán validálja az anyák kéréseit – ez pedig ezerszeresen válik láthatóvá, ha anyák számára folytatunk adománygyűjtést. Szembesülni ezzel sokféle korábbi negatív tapasztalatot mozgósíthat, erre előre szeretnénk volna őket felkészíteni, valamint jelezni, hogy folyamatosan mellettük fogunk állni, és segítünk az olykor igen keserű tapasztalat aktivizmussá gyúrásában.

A kampányok elején tehát létrehoztunk egy zárt Facebook csoportot, ahol a követek egymással és velünk is bármikor kapcsolatba léphettek: posztötleitekkel, írásaikkal egymást inspirálhatták, együtt örültek az elért eredményeknek. Mi is igyekeztünk őket támogatni előre összeállított kommunikációs anyagokkal, megosztható képekkel, cikkekkel, stratégiai észrevételekkel, és természetesen a tartalmaik megosztásával a saját felületeinken. Hetente egy-két órás online beszélgetést biztosítottunk nekik, illetve hétköznapiakon tulajdonképpen folyamatosan elérhetőek és nyitottak voltunk a kéréseik kapcsán.

Bár mindez sok szervezést és egyfajta állandó elérhetőséget igényelt, jelentősen többet hoztak a kampányok a befolyt összegnél. A követek észrevétlenül alakultak a gyűjtés zászlója alatt nőközösséggé, a négy hetes kampányok vége pedig rengeteg esetben abszolút nem jelentette a közös munka végét. Az Egyesületünknek rengeteg tapasztalatot hozott a követek toborzása és a kampányidőszak arról, hogyan érhetjük el, hogy a nők elköteleződjenek az aktivizmusban, és hogyan támogathatjuk őket hatékonyan akkor, amikor a mi buzdításunkra kezdenek munkába a saját közösségeik berkeiben.

AZ EPEN JÓ GYAKORLATAI

Tagdíjfizetés: több mint pénzügyi hozzájárulás

Az EPEN egy önkéntesek által létrehozott és irányított egyesület. Az elnökség feladata a szervezet fő tevékenységeinek igazgatása (például az éves közgyűlés összehívása), a források felhasználásáról való döntés, valamint a kapcsolattartás más civil szervezetekkel, közszolgálatokkal és intézményekkel (például az Egyenlőségért felelős Miniszterrel való találkozókra való részvétel).

Önkéntes egyesületként működni számos kihívást jelent. Manapság minden egyesületnek, amely olyan társadalmi célokat követ, mint az El Parto es

Nuestro, nagyon aktívnak kell lennie a digitális csatornákon. Ez azt jelenti, hogy naponta frissített információkat kell feltölteni a weboldalra és a közösségi média felületeire. A Facebookon az El Parto es Nuestro egy nagyon aktív csoporttal rendelkezik, ahol a várandós nők és anyák kérdéseket tesznek fel és tapasztalatokat osztanak meg egymással. Ennek a csoportnak is szüksége van önkéntesekre, akik moderálják a beszélgetéseket és válaszolnak a kérdésekre.

Az El Parto es Nuestro tagjai főként nők, akik 45 eurós éves tagdíjat fizetnek. A munkanélküli nők kedvezményt kapnak a tagdíjból, másoknak viszont lehetőségük van arra, hogy magasabb díjat fizessenek, ha van rá lehetőségük. A tagok önkéntesnek is jelentkezhettek, bár a két szerepkör független.

A legtöbb tag ugyan nem végez önkéntes munkát, és csak a tagdíj befizetésére szorítkozik, kutatásunk azt mutatta, hogy ez semmiképpen sem jelent kevesebb elkötelezettséget az El Parto es Nustro céljai iránt. Éppen ellenkezőleg, az aktivistákkal készített interjúink során kiderült, hogy az El Parto es Nuestro tagjai és önkéntesei úgy érzékelik, hogy a „tagdíjfizetés” jóval túlmutat a pusztán pénzügyi hozzájáruláson.

A munka és a magánélet egyensúlya rendkívül nagy kihívást jelenthet a dolgozó anyák számára, és az időigényes önkéntes tevékenységek sok tagunk számára elérhetetlenek. Mivel a szakmai és gyermekgondozási feladatok közötti zsonglörködés korlátozza őket, ezek a nők úgy látták, számukra a díjfizetés az egyetlen módja annak, hogy hozzájáruljanak az El Parto es Nuestro működéséhez. Ezért a „díjfizetést” úgy is értelmezhetjük, mint az önkéntesség és az aktivizmus egy másik módját, amikor a nőekkel szemben támasztott számos követelmény csak ezt teszi lehetővé számukra.

A díjfizetés egyszerű elkötelezettségnek tűnhet, azonban nagyon értékes, mivel lehetővé teszi, hogy az El Parto es Nuestro gazdasági forrásokkal rendelkezzen tevékenysége folytatásához.

A „díjfizető tagságnak” három archetípusa van. Ezeket mutatjuk be a kutatásunk során készített interjúkból vett idézetekkel:

- * Kisgyermekes anyuka, aki nem tud részt venni az önkéntes aktivizmusban, de szeretne hozzájárulni az Egyesület működéséhez:

„Vannak nők, akik az El Parto es Nuestro-t saját terüknek tekintik. Eljönnek és nagyon gyorsan taggá válnak, majd elkezdnek intenzíven részt venni a tevékenységekben. Nagyon szeretnének tenni, de egy bizonyos ponton rájönnek, hogy az anyaság nem teszi lehetővé számukra, hogy olyan szinten vegyenek részt a tevékenységekben, amennyire szeretnének. Néhányan közülük emiatt nagyon frusztrálnak érzik magukat. Azt mondjuk nekik, hogy ne aggódjanak, lesz idő, amikor majd visszatérhetnek. Tehát továbbra is fizetik a díjat, és nagyon fontos, hogy mi, aktívak is megértsük, hogy nem tehetnek mást, mint hogy fizetnek. De így, ez a fizetés nagy különbséget jelent számukra.”

- * „Díjfizető munkatárs” – egy átmeneti állapot: olyan nőkről van szó, akik sokáig bevonódtak az El Parto es Nuestro-ba, de szükségük van egy kis időre az önkéntes és aktivista tevékenységtől, hogy gondoskodjanak a gyermekeikről, vagy akár saját magukról is:

„Sokáig nagyon aktívan vettem részt az El Parto es Nuestro-ban, és naponta sok órát töltöttem önkéntes munkával. Két héttel a gyermekem születése előtt azt mondtam nekik, hogy „díjfizető tag” leszek, amikor a fiam megszületik. Három évet szenteltem az életemből annak, hogy anya legyek, és ez volt életem legjobb döntése. Most visszatértem az önkéntességhez, főként olyan online dolgokat csinállok, amelyek lehetővé teszik, hogy a fiammal tölthessek időt, mivel még mindig nagy szüksége van rám.”

- * Önkéntesek és aktivisták, akik úgy érzik, hogy más társadalmi csoportokban vagy mozgalmakban kell közreműködniük, amelyek jobban illeszkednek az életükhöz, és már nem kapcsolódnak az anyasághoz:

„Miután annyi éven át önkénteskedtem az El Parto es Nuestro-ban, úgy döntöttem, hogy aktivistaként kilépek az Egyesületből, mert elkezdtem a gyermekeim iskolájában tevékenykedni. Bár kiléptem, továbbra is fizetem a tagdíjat. Így adom vissza mindazt, amit az El Parto es Nuestro-tól kaptam.”

A KOMMUNIKÁCIÓ ÉS A FUNDRAISING VISZONYA

Minden adománygyűjtő tevékenység elválaszthatatlanul összeforr a kommunikációs stratégiával. A jól megfogalmazott, egyszerű üzenetek kiemelkedő szerepet töltenek be az adományozók elérésében: jó kommunikációs stratégia és állandó láthatóság nélkül lehetetlen fundraising tevékenységbe kezdeni. Ha elárasztják a social media és más webfelületeket az adománykérő posztok és bejegyzések, akkor a potenciális adományozók túlterhelődnek – ezzel szemben, ha a szervezetet jól, hitelesen képviselő, a látogatók elvárásait kielégítő tartalmakkal találkoznak, nagyobb esélyünk lesz arra, hogy támogatóinkká váljanak. Emiatt különösen fontos, hogy a kampányokat egymáshoz képest is jól időzítsük, és előre kijelöljük a helyüket a kommunikációs stratégiában.

Felhasznált irodalom

Andorka Rudolf (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.

Balogh Lídia – Gellér Judit (2019): Roma nők hátrányos megkülönböztetése a szülészeti ellátás során: két magyarországi jogeset, háttérrel. In.: *Fundamentum*, 2019. 1-2. Szám, 204-223.

Online [fundamentum-19-1-2-17.pdf \(mtak.hu\)](#)

Barna Emília – Csányi Gergely – Gagyai Ágnes – Gerőcs Tamás (2018): A rendszerváltozás utáni magyar feminista mozgalom globális, történeti perspektívából. *REPLIKA* (108-09), 241-262.

Online: [replika_108-109-14_barna_csanyi_gagyai_gerocs.pdf \(mtak.hu\)](#)

Boldizsár Ildikó (2013): *Mesekalauz úton lévőknek*. Magvető Kiadó, Budapest.

Bolemant Lilla – Szapu Mariann (szerk.) (2015): *Bevezetés a gendertanulmányokba. Egyetemi jegyzet*. Phoenix Polgári Társulás, Pozsony.

Online: <http://phoenix-ngo.sk/wp-content/uploads/2014/11/Gender-Studies-u%C4%8Debница.pdf>

Campbell, Joseph (2023): *Az ezerarcú hős*. Good Life Books, Budapest.

Csányi Gergely – Gagyai Ágnes – Kerékgyártó Ágnes (2018): Társadalmi reprodukció. Az élet újratermelése a kapitalizmusban. *FORDULAT: TÁRSADALOMELMÉLETI FOLYÓIRAT* (24), p. 5-29.

Online: [Társadalmi reprodukció. Az élet újratermelése a kapitalizmusban \(fordulat.net\)](#)

Gal, Susan (2011) (ford. Barát Erzsébet): A feminizmus "határátlépései": A nőkről szóló beszédmódok körforgása. *TNTeF* (2011) 1.2, 167-200.

Online: [Előszó/Preface \(u-szeged.hu\)](#)

Garai Mixi (2016): *Szülészeti erőszak és kommunikációs bázisa* (Előadás).

Online: [GaraiMixi_Szuleszeti_eroszak.pdf \(babahaz.hu\)](#)

García, Eva Margarita (2018): *La Violencia Obstétrica como violencia de género. Estudio etnográfico de la violencia asistencial en el embarazo y el parto en España y de la percepción de usuarias y profesionales.* (Doktori disszertáció)

Kitzinger, Sheila (2018): *A szülés árnyékában – Katarzis vagy krízis?* Alternatal Kiadó, Budapest.

Molnár Judit Eszter (2019): Jerikó rózsája – a várandósság és szülés perinatális pszichológiai értelmezése. In.: Varga et al (szerk.): *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében.* Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Rosta Andrea – Ádám Szilvia (2014): *Női élethelyzetek.* L'Harmattan, Uránia Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest.

Varga Katalin – Suhai Gábor (2010): *Szülés és születés.* Pólya Kiadó, Budapest.

Ajánlott irodalom

Aktivizmus – Feminizmus

Dósa Mariann – Udvarhelyi Éva Tessza (szerk.) (2016): *Velünk beszélj, ne rólunk! Hátrányokkal induló aktivisták beszélnek életükről és munkájukról.* Napvilág Kiadó, Budapest.

Dósa Mariann – Udvarhelyi Éva Tessza (szerk.) (2017): *Anyá kiáll és beszél. Anyák önmagukról, közéletéről és aktivizmusról.* Napvilág Kiadó, Budapest.

Fejős Anna – Szikra Dorottya (szerk.) (2022): *Támogatás és támadás. Női civil szervezetek az illiberális demokráciában.* Balassi Kiadó, Budapest.

Friedan, Betty (2021): *A nőiesség kultusza.* Noran Libro Kiadó, Budapest.

Perez, Caroline Criado (2019): *Láthatatlan nők. Így vesszük semmibe a népesség felét az adatokra épülő világban.* Gabo Kiadó, Budapest.

Réz Anna (2023): *Mardos. A bűntudatról kilenc fejezetben.* Európa Könyvkiadó, Budapest.

Yousafzai, Malala (2019): *Nincs más út.* Kolibri Kiadó, Budapest.

A Nőkért Egyesület honlapja, feminizmus, nőtörténet: <https://nokert.hu/>

Várandósság, szülés, gyermekágy

Gaskin, Ina May (2010): *Útmutató szoptatáshoz.* Jaffa Kiadó, Budapest.

Gaskin, Ina May (2015): *Útmutató szüléshez.* Jaffa Kiadó, Budapest.

Kisdi Barbara (2015): *Létkérdések a születés körül.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.

Kitzinger, Sheila (2008): *A szülés árnyékában – Katarzis vagy krízis?* Alternatal, Budapest.

Lim, Robin (2021): *Gyermekágy – Testi-lelki útmutató az anyaság első hónapjaira.* Open books, Budapest.

Lim, Robin (2022): *Várandósság – Gyakorlati tanácsok és éltető receptek a babavárás időszakára*. Open books, Budapest.

Lim, Robin (2016): *Bölcs születés – A méhlepény elfeledett története*. Open Books, Budapest.

Neumann, Erich (2005): *A nagy anya*. Ursus Libris, Budapest.

Székely Zsófia (2022): *Egymás-Állapot. Szülésznők – bábák – dülák tapasztalatai a segítő kapcsolatról*. Oriold és Társai Kft, Budapest.

Varga Katalin – Suhai Gábor (2010): *Szülés és születés. Lélektanon innen és túl*. Pólya kiadó, Budapest.

Varga Katalin – Andrek Andrea – Molnár Judit Eszter (szerk.) (2019): *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében*. Medicina Kiadó, Budapest.

Születésház Egyesület (2016): *Roma nők helyzete és lehetőségei a szülészeti ellátásban*.

Online: https://emmaegyesulet.hu/wp-content/uploads/2020/05/roma_hu.pdf

Az EMMA Egyesület honlapja, könyvtár, tájékoztatók, szakmai anyagok: <https://emmaegyesulet.hu/emma-konyvtar/>

Trauma

Dr. Máté Gábor (2021): *Szétszórt elmék – A figyelemhiány zavar új gyógymódja*. Open books, Budapest.

Dr. Máté Gábor (2021): *A test lázadása – Ismerd meg a stresszbetegségeket*. Open books, Budapest.

Dr. Máté Gábor (2022): *A sóvárgás démona – Ismerd meg a függőségeidet*. Open books, Budapest.

Herman, Judith (2019): *Trauma és gyógyulás*. Háttér Kiadó, Budapest.

Kline, Maggie – Levine, Peter A. (2021): *Derült égből villámcsapás. Hogyan vértessük fel a gyerekeket trauma ellen?* Ursus Libris, Budapest.

Levine, Peter A. (2017): *A tigris felébresztése – Hogyan dolgozható fel a trauma?* Ursus Libris, Budapest.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna (2021): *Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Újrapcsolódás a belső biztonsághoz*. Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest.

Nagoski, Emily – Nagoski, Amelia (2022): *Érzelmi kiégés. A stresszkezelés gyakorlati titkai nőknek*. Libri Kiadó, Budapest.

Stupiggia, Maurizio (2016): *A bántalmazott test*. Oriold és Társai Kft., Budapest.

van der Kolk, Bessel (2020): *A test mindent számontart. Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban*. Ursus Libris, Budapest.

Yalom, Irvin D. (2022): *A terápia ajándéka*. Park Kiadó, Budapest.

NANE honlapja, párkapcsolati erőszak, szexuális erőszak, zaklatás témakörökben: <https://nane.hu/kiadvanyok-szakembereknek/>

Női szexualitás

Davis, Elizabeth (2009): *A női szexualitás – Öröm és intimitás életünk minden szakaszában*, Jaffa Kiadó, Budapest.

Davis, Elizabeth – Leonard, Carol (2021): *Életkör – a női lét tizenhárom arche-típusa*, Jaffa Kiadó, Budapest.

Nagoski, Emily (2021): *Úgy, ahogy vagy. Az önfelelt szexualitás pszichológiája*. Libri Kiadó, Budapest.

Mesék

Boldizsár Ildikó (2011): *Életválságok meséi – Mesekalauz útkeresőknek*. Magvető Kiadó, Budapest.

Boldizsár Ildikó (2019): *A királyné, aki madárnak képzelte magát – Meseterápiás csoporttörténetek*. Jelenkor Kiadó, Budapest.

**Az Anyákkal anyákért kézikönyvet az
EMMA Egyesület és az El Parto es Nuestro
magyar és spanyol női aktivistái készítették.**

**A tartalom sok anyai tapasztalataiból virágzott ki:
abban a sok-sok együtt töltött pillanatban, amikor
érzékenyen figyelve hallgattuk egymást.**

**A kézikönyv célja, hogy összegyűjtse a feminizmusról,
a szülészeti erőszakról, az anyaságról, a traumáról,
a csoportozás módszertanáról, a női szolidaritásról,
a kommunikációról és a forrásteremtésről szóló
fontos elméleti információkat, illetve a gyakorlati
tapasztalatokat, ezáltal inspirálva az anyaközpontú
aktivizmust. Azáltal, hogy kézikönyvünk számos
nézőpontot mutat be ezekről a témákról,
úgy gondoljuk, hogy hasznos lehet az aktivisták,
a szakemberek és az anyák számára is.**

