

Tartalom:

Bevezetés
Beszámoló a 2000. év pénzügyeiről
Beszámoló a LESZ-nek a 2000. évről
Az elmúlt év statisztikája I.
Rövid hírek, információk
Programok
Szakmai előadás
Délkeleti Régió hírei
Drogfüggőség
Egy kis pszichológia...
Színház
Könyvajánlat
Idézetek

B o l d o g ú j é v e t !

Bevezetés

Kedves Ügyelők!

Az év első hónapja számadás és felkészülés az egész esztendőre. Számadás: kiszámoljuk a pénzügyi mérlegünket, mire és mennyit költöttünk (anyagi szempontból mire jutottunk), aztán statisztikát készítünk a hívásainkról, kik és milyen problémákkal hívtak bennünket (mire jutottunk a Hívókkal), összegezzük az elmúlt év eseményeit, fejleményeit (mire jutottunk szakmailag). És a leírtak elemzésével eljutunk oda, hogy felkészüljünk egy újabb évre, feladatokat tűzünk magunk elé. A mostani lapban a számadás egyik részével találkozhattok (februárban folytatjuk), illetve egy nem mindenre kiterjedő éves tervezet is megfogalmazódik. A végleges formáját a **közyűlés**nek kell megadnia. A közgyűlésen több szervezeti kérdésről is kell döntenünk, az SZMSZ módosításait is meg kell beszélnünk. (Ne felejtsetek el, hogy mindenki megjelenésére számítunk!)

Van egy új rovatunk: a *Délkeleti Régió hírei* címmel. A következő 3 évben mi leszünk a régióközpont, ezért fontos, hogy a stáb is informálva legyen a régiós kérdésekben.

Új külalakra váltottunk. Ennek elsősorban anyagi oka van. Ebben az évben megpróbálunk sokszorosítási költségekre is pályázati pénzt szerezni, amiből az *Infó* költségeit is tudnánk fedezni.

Többen is mondták, hogy a neven is kellene változtatni, mivel ez nem túl szellemes. Aki ezzel egyetért, kérem, „ötöljön” ki találóbbat, s majd az egyik stábon összevetjük a név-variációkat, melyik a frappánsabb.

Mindenkinek jó munkát kívánunk!

Debrecen, 2000. január 15.

Rénes László

Beszámoló a 2000. év pénzügyeiről

MÉRLEG
A „SEGÍTŐKÉZ” LELKISEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

2000. évi gazdálkodásáról

Sorszám	Megnevezés	Összeg forintban
1.	1999. évről áthozott vagyon	35406
2.	Bevétel 2000-ben	594532
3.	Összes bevétel	629938
4.	Kiadás	610989
	Egyenleg / 2001-re átvitt vagyon /	18949

RÉSZLETEZÉS

BEVÉTEL

Költséghely	Megnevezés	Összeg forintban
I.	Pályázatból származó bevétel	430432
II.	VESZ-től /utazási előleg ld. egyéb bevételnél /	1200
III.	Ellátmány 10.000/n.év	46570
IV.	Tagdíjból származó bevétel	65000
V.	Telefonos perselyből származó bevétel	4230
VI.	Egyéb előre nem látható bevételek	47100
	1999-ről áthozat	35406
	ÖSSZES BEVÉTEL	629938

KIADÁS

Költséghely	Megnevezés	Összeg forintban
VII.	Posta költség	32093
VIII.	Irodaszer vásárlás	17812
IX.	Háztartási cikkek	3769
X.	Ajándékok konferenciákra	14275
XI.	Fotók a stáb eseményeiről	5726
XII.	Könyvek vásárlása	3009
XIII.	Szakfolyóiratok vásárlása	4030
XIV.	Vendéglátásra	20334
XV.	Eszközök vásárlása	18362
XVI.	Nevezési díj (pályázatok)	-
XVII.	Utazási költség (LESZ Budapest)	2304
XVIII.	Telefonszámla (VESZ)	-
XIX.	Egyéb előre nem látható kiadások	28675
XX.	Tagdíj (LESZ)	30000
XXI.	Jubileumi konferenciák költsége	380432
XXII.	Képzési segédanyag pályázatból	50168

KIADÁSOK ÖSSZESEN

610989

A 2001. évre átvitt vagyon: 18.949.- Ft, azaz Tizennyolcezer-kilencszáznegyvenkilenc forint.

Szöveges indoklás

Bevétel

Pályázati pénzek

2000-ben két pályázati forrásunk volt: 380.e. Ft a jubileumi találkozó megszervezésére, ill. 50.e. Ft kiképzésre. Ezt az utóbbit kiképzésre nem tudtuk felhasználni, mert december 31-éig el kellett a pénzzel számolnunk, tehát sokkal hamarabb, mintahogy fel tudtuk volna használni. Ezért ebből az összegből a kiképzési segédanyag sokszorosítását és spiráloztatását fedeztük.

Telefonos persely

A „becsület-kassza” nálunk valóban fedi a nevét, hiszen ebben az évben a tavalyihoz képest (3.450.-) is több összeg folyt be. Köszönet érte.

Egyéb bevételek

Az egyéb bevétel (47.100.-) túlnyomó része az új ügyelőkötől a kiképzésre beszedett háromezer Ft-okból áll. Ezt a bevételt aztán a kiképzési segédanyagra és kazettákra fordítottuk.

Kiadás

Postaköltség, irodaszer, eszközök vásárlása

Ezek a költségek összességében (75.267.-) jóval többet tesznek ki, mint az éves ellátmányunk (46.570.-), pedig ezeket a kiadásokat az ellátmányi keretből kellene fedeznünk. A különbözetet a tagdíjból vagyunk kénytelenek fedezni.

Könyvek

Az utóbbi 6 év alatt mindig többet költöttünk szakkönyvekre. Sajnos most nem volt olyan pályázati pénzünk, amiből erre is tudtunk volna többet fordítani.

Folyóiratok

Négy szakfolyóiratot járattunk: Szenvedélybetegségek, Magyar Szexológiai Szemle, Esély és Kharon (Thanatológiai Szemle). A Szenvedélybetegségek 2000-es előfizetési díját még 1999-ben befizettük, így ez ebben az évben nem jelent meg költségnek.

Debrecen, 2001. január 11.

Összeállította: Kozma Ferencné és Rénes László

Beszámoló a LESZ-nek a 2000. év munkájáról

Szakmai beszámoló a minisztériumi támogatás hatásáról a Debreceni Lelkiségegy Telefonszolgálat 2000. évi munkájára. (részletek)

• Milyen akadályai, illetve nehézségei voltak a szerződésben foglaltak teljesítésének?

A „Segítőkéz Lelkiségegy Telefonszolgálat”-nál az 1999. évben megtörtént a zökkenőmentes átállás. 2000. január 19-én kelt beszámolóinkban erről már számot adtunk. A 2000. évben folyamatosan, kiegyensúlyozottan végeztük a szükséges tennivalókat. Minden feladatra megvolt a megfelelő ember.

- **Mennyire lehetett megvalósítani a modellt?**

Szolgáltatunknál alkalmazott modell:

- szolgálatvezető	1 fő		
- szervező titkár	1 fő	9-17-ig	8 óra
- ügyintéző, adminisztrátor	1 fő	10-14-ig	4 óra
- nappali ügyelők	1 fő	6-10-ig	4 óra
	1 fő	10-14-ig	4 óra
	1 fő	14-18-ig	4 óra
- szupervizor	1 fő	megbízásos szerz.	
esetmegbeszélő csoportvezető	1 fő	stábból választott	

A nappali ügyelők, az ügyintéző, valamint a szervező titkár tagjai az önkéntes ügyelők stábjának. Betegség vagy más akadályoztatás esetén könnyen, szakszerűen tudjuk egymást helyettesíteni. Egyformán ismerjük a telefonos munka sajátosságait, nehézségeit.

- **Okozott-e a támogatás szemléletváltást, arányeltolódást a szerepekben?**

Jobban körülhatárolódtak a feladatok. A támogatás előtt 1 fő 4 órás nappali ügyelő volt, és 1 fő szervező titkár (3 órában szervező titkár, 5 órában nappali ügyelő). Nagyon sokszor előfordult, hogy a nappali ügyelőnek tovább kellett dolgoznia, mivel nem sikerült 12 órára a szervező titkárnak elvégeznie az adott feladatot (utazás, pályázatok keresése, megírása, pénzügyi dolgok elintézése, rádió interjú, eszközök vásárlása stb.). Táppénz vagy szabadság esetén egymást kellett helyettesíteniük, ami munkajogi szempontból is hátrányos (törvénytelen)¹.

A telefonbeszélgetések között kellett végezni a különböző adminisztrációs munkát (ügyeleti beosztás, ügyeleti díjak számfejtése, képzések megszervezése, levelezések, beszélgetések adatainak regisztrálása, stb.). Ma már viszont jobban lehet figyelni a hívókra, hiszen a nappali ügyelőnek csak ezzel kell foglalkoznia. A szervező titkárnak is belefér a munkaidejébe minden feladat megoldása.

- **Keletkezett-e konfliktus a stábon belül, a vezetésben, a fenntartóval vagy egyéb külső támogatókkal való kapcsolatban, s sikerült-e, s hogyan rendezni azt?**

Az 1999-ben felmerült konfliktust megoldottuk. 2000. évben minden kiegyensúlyozottan, simán ment. A fenntartóval jó a kapcsolatunk

A megfelelő információ áramlásban nagy szolgálatot tesz a folyamatosan, havonként megjelenő INFÓ c. információs hírlevél. A stábot érintő rendezvények, kérések, utasítások mellett szakmai előadások, könyvismertetések is megjelennek.

2000-ben kaptunk egy új telefonvonalat, így a zöld számon lévő hívásokat egyirányú telefonkészléssel használhatjuk.

- **A pénzügyi lehetőségek mennyiben javítottak a munka szervezésén, színvonalán?**

1998. július elseje óta a zöld számra való áttérés a hívások emelkedését is magával hozta. A nappali időszakban még inkább emelkedett az érdemi hívások és a nem érdemi hívások száma egyaránt.

2000-ben az érdemi hívások 65%-a a nappali időszakban (7-19 óra között) bonyolódott le, az éjszakai időszakban pedig a 35%-a (19-6 óra között).

A nem érdemi hívásoknál is közel hasonló arányban alakult, ami 10-11 ezer nem érdemi hívást jelentett a nappali időszakban.

A hívások megemelkedése az egész stábot megviselte, nem volt könnyű ilyen hirtelen megfelelni a drasztikus növekedésből adódó megterhelésnek.

A minisztériumi támogatás nélkül nem tudnánk megfelelni a nagyobb megterhelésnek.

¹ A 4 órás részmunkaidős kolléga így a másik munkavégző 2 hetes szabadsága alatt pl. nem 10x4 órát dolgozott, hanem 10x9 órát, napi 5 óra túlmunkát, természetesen ingyen. Segítőmunkában ez példátlan megterhelés, s valóban jogilag is kifogásolható.

A minőségbiztosítás feltétele, hogy a szolgáltatás ellátásáról kellő adataink legyenek, s ezeket megfelelő módon értékelni tudjuk. Értékelésre csak akkor vállalkozhatunk, ha ennek minden feltétele adott, köztük működőképes adminisztrációs háttérmunkával is rendelkezünk. Eddig gyakorlatilag erre sem volt lehetőségünk, nagy erőfeszítések árán sikerült számítógépre vinni az adatainkat. A támogatás a folyamatos értékelésre is lehetőséget biztosít.

A minisztériumi támogatástól függetlenül az alábbi feladataink, rendezvényeink voltak a telefonos ügyelet elvégzésén kívül:

1. Új ügyelők képzése
2. Jubileumi találkozó
3. Jubileumi telefonos nap
4. Évadzáró szabad program (bogrács főzés)
5. Továbbképzés filmvetítéssel. (Amerikai szépség c. film)
6. Részvétel országos találkozón (Gyöngyös)
7. Karácsony előtti közös program (ajándékozással)
8. A 30 év történetét, hívások értékelését feldolgozó könyv megjelentetése (folyamatban van).

Debrecen, 2001. január 19.

Kozma Ferencné - Rénes László

Az *Infó* februári számában közöljük az elmúlt év szakmai beszámolóját, illetve a 2001. évre a tervezetünket.

Az elmúlt év statisztikája I.

Most, első alkalommal a tavalyi hívásaink statisztikájából csak a két legalapvetőbb tényezőt nézzük meg: az érdemi és a nem érdemi hívások alakulását.

Érdemi Hívások

Hónap	Hívások száma (db)			Beszélget. idő (perc)		
	Nő	Férfi	Összesen	Nő	Férfi	Összesen
Január	213	110	323	3889	1426	5315
Február	186	114	300	2895	1767	4662
Március	201	100	301	2706	1366	4072
Április	177	108	285	3046	1571	4617
Május	223	83	306	3755	1028	4783
Június	244	85	329	3508	1294	4802
Július	208	108	316	3738	1580	5318
Aug.	292	121	413	4731	1828	6559
Szept.	282	86	368	4826	989	5815
Okt.	287	131	418	3725	1179	4904
Nov.	281	106	387	4116	1316	5432
Dec.	276	118	394	4692	1349	6041
Összesen	2870	1270	4140	45627	16693	62320

	Hívások (db)				Beszélgetés (perc)			
	Új Nő	Régi Nő	Új Férfi	Régi Férfi	Új Nő	Régi Nő	Új Férfi	Régi Férfi
Január	108	105	56	54	1928	1961	835	591
Február	86	100	54	60	1067	1828	945	822
Március	122	79	52	48	1554	1152	638	728
Április	105	72	59	49	1628	1418	1028	543
Május	133	90	55	28	1890	1865	758	270
Június	133	111	52	33	1859	1649	959	335
Július	133	75	60	48	1945	1793	836	744
Aug.	171	121	80	41	2335	2396	1166	662
Szept.	137	145	61	25	1724	3102	727	262
Okt.	160	127	79	52	1714	2011	566	613
Nov.	143	138	73	33	1639	2477	831	485
Dec.	143	133	80	38	2140	2552	893	456
Összesen	1574	1296	761	509	21423	24204	10182	6511

Látható, hogy az érdemi hívások száma megint jócskán emelkedett. Örömmel tapasztaljuk, krónikus Hívókkal kevesebbet beszélgetünk, de mégis a „rég” nő Hívók perc összesítése több, mint az új nőké, ami azt mutatja, hogy a kevesebb krónikus között még mindig vannak olyanok, akiknél nehéz betartatni az időkorlátokat. Erre a következő számunkban még részletesebben is visszatérünk.

Nem érdemi Hívások

	Csendes	Informáci ókézés	Hecc	Üres	Egyéb nem érdemi	Összesen
					(pl. téves hívás)	
Január	20	51	599	565	132	1367
Február	46	76	726	482	108	1438
Március	25	50	701	687	122	1585
Április	23	45	716	492	127	1403
Május	28	38	878	578	113	1635
Június	12	40	807	530	88	1477
I. félév Összesen	154	300	4427	3334	690	8905
Július	43	100	916	894	176	2129
Aug.	9	90	771	556	142	1568
Szept.	11	46	832	463	133	1485
Okt.	16	59	770	548	144	1537
Nov.	15	66	767	507	112	1467
Dec.	14	99	655	415	131	1314
II. félév Összesen	108	460	4711	3383	838	9500

Összes érdemi hívás: 4.140

Összes nem érdemi hívás: 18.405

A nem érdemi hívásoknál az emelkedés szintén tapasztalható, bár megítélésünk szerint a tavalyi szinten maradása is nevezhető lenne aggasztónak. Erre is részletesebben vissza fogunk térni a következő számunkban.

Hónap	Regisztrált	Telefonszámla alapján	Díja (Ft)
Január	1690	2155	120763
Február	1738	2133	104161
Március	1886	2489	106600
Április	1688	2379	110448
Május	1941	2541	103380
Június	1806	2209	91975
Július	2445	2361	85471
Augusztus	1981	2261	99599
Szeptember	1853	2313	125799
Október	1955	2196	108321
November	1854	2193	124471
December	1806	1870	109965
Összesen	22643	27100	1290953

A MATÁV-tól 2000. évre 1.3 millió Ft támogatást kaptunk a zöld szám forgalomra. Most szeretnék köszönetet mondani azért, hogy az időkorlátokat a stáb komolyan vette, felelősséggel végezte a munkáját, így a keretet tudtuk tartani, annak ellenére, hogy a hívásaink száma emelkedett. A regisztrálással van még némi probléma. A sok hecc és üres hívást sokszor egy-két „pálcika” behúzásával elintézzük, holott számszerűleg több is volt. Véleményem szerint ebből adódik, hogy az általunk regisztrált hívásszám közel ötezerrel kevesebb, mint amennyit a telefonszámla mutat.

(folytatjuk)

Rövid hírek, információk

- Szolnokon tizedik születésnapját ünnepli a Lelkiségegy Telefonszolgálat. A jubileum kapcsán január 27-én, szombaton tartanak egy konferenciát, melyre meghívást kaptunk. A Szolgálatunkat öt fő képviselheti, a következő stábon várjuk a jelentkezéseket (a meghívó a faliújságon található).

- Változás az adózás jogszabályában!

2000. évi CXIII. törvény

az adókra, járulékokra és egyéb költségvetési befizetésekre vonatkozó egyes törvények módosításáról

A személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény módosítása

17. § Az Szja tv. 34. §-a (1) bekezdésének f) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

[(1) A számított adót csökkenti:]

„f) a szociális gondozói díj, de legfeljebb évi 48 ezer forint, és/vagy”

65. Szociális gondozói díj:

az a költségtérítést nem tartalmazó bevétel, amelyet a személyes gondoskodásról szóló jogszabályi rendelkezések alapján, illetőleg azoknak megfelelően nem munkaviszony keretében folytatott tevékenységért és nem munkaviszony keretében folytatott lelki segélyszolgálatért kap a magánszemély.

Megjelent: Magyar Közlöny 2000. november 14-én (111.szám).

- A GYITOSZ kiadásában, dr. Varga Gábor tollából, megjelent az Ifjúsági Telefonosügyelők Kézikönyve. *A kötet ára 1500.- Ft.* Korlátozott példányszámban beszerezhető a GYITOSZ címen: Magyar Gyermekek és Ifjúsági Telefonszolgálatok Országos Szövetsége, 9200 Győr, Pf. 527.

Programok

2001. január 12.	péntek	15 ³⁰ - 18 ³⁰	
szupervízió			
		14 - 15 ³⁰	egyéni
szupervízió			
2001. január 22.	hétfő	18 - 21	
közgyűlés			
2001. január 29.	hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és
megbeszélés			
2001. február 9.	péntek	15 ³⁰ - 18 ³⁰	
szupervízió			
		14 - 15 ³⁰ és 18 ³⁰ -19	egyéni szupervízió
2001. február 19.	hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és
megbeszélés			

Szakmai előadás

Szellemi sokszínűség, ökumené és lelki egészség

Előadás: Az ezredvég spirituális irányzatai a jungi pszichológia tükrében c. tudományos ülésén.
Debrecen, 2000. október 28.

Süle Ferenc dr.

1. **Technikai civilizációnk** erősen egyoldalú, tudatos, racionális, extrovertált, teljesítményorientált, aktivitás kultúrát termel ki szélsőséges méretekben. Az általa létrehozott információrobbanás a világképek, az értékrendek soha nem látott bőségét és keveredését hozta létre. Kissé hasonló történelmi helyzet volt 2000 évvel ezelőtt a Római Birodalomban.

2. Következmények:

A) A hagyományos *értékrendek megrendülése*.

B) Manipulált *hedonisztikus anyagi* tömegkultúra kialakulása.

C) *Kaotikus* viszonyok létrejötte és mindezek következtében az *üresség, depresszió és szorongás* életérzésének gyakori, szinte általános panaszává válása.

D) Ösztönös, spontán *védekezési és elhárítási formák* próbálkozásai ezek ellen a különböző szellemi áramlatokban.

Ide sorolhatók elsősorban az *élmény és dinamizmus kultúrák* kialakulása, melyek a tudatos és tudattalan személyiségrészek közti határt sokszor felelőtlenül, kontroll nélkül megnyitják, rombolják.

a/ *A drogosok*

b/ *A „drog and roll” „partikultúrák” a „screenagerek” világában, ahol dj. tölti be sámán szerepét.*

c/ *Az extáziskeresők,*

d/ Még egyes *karizmatikus* mozgalmak bizonyos momentumai is részben ide sorolhatóak.

Ezek is értelmezhetők a regresszió, az archaikus gyökerekhez való viszonyulás egyfajta, gyakran kifejezetten kóros, de tudattalan öngyógyító, menekülő kísérletként.

3. Megoldáskeresések, talán az elhárításoknál jobb színvonalat jelentő áramlatokat soroljuk ide. Mindezek az irracionális, a tudattalan, a spiritualitás iránti érdeklődés, éhség jelentős fokozódásával kapcsolatosak, ami a technikai civilizációnk egyoldalú racionalitásának kompenzációi:

a/ Jellemző a fogyasztói társadalom, vegye-vigye anyagias pozitívista légkörének általánossága, mely mindent pozitívnak akar látni és közben a gonosz realitásáról megfedkezve annak csapdájába esik. Fundamentalizmus.

b/ Felszínesség.

c/ Új vallások és világvég kombinációk tömeges jelentkezése. A jungi mitopoetikus funkciók projektív, kompenzatórikus burjánzása indult meg. Jó példa C. Castaneda munkái.

d/ Integráció keresés (felszínes pl. New Age mozgalmak és a mélyebb változatok pl. Ökumené).

4. Országunkban is tapasztalhatjuk, gyakran kellően meg nem értett formában, a *különféle szellemi érdeklődések felbuzgását*. A legfontosabbak:

a) A kereszténységen belüli számos megújulási mozgalom.

b) A sámánizmus iránti érdeklődés (lásd pl. M. Harner „városi sámánizmusa” C. Castaneda könyvsikere, magyar vonatkozások: színészek, zenészek, pszichológusok, pszichiáterek stb.)

c) A magyar ősök eredetének, ősi gyökerek keresésének megnyilvánulásai.

d) Keleti vallások, ezoterikus rendszerek iránti érdeklődés.

e) A globalizáció jelenségei, az egyetemes emberi fejlődésben való részvétel.

f) A vallási-, világ- és életszemléleti integrációra már több mint egy évszázada egyre több szellemi áramlat kísérlete történik a theozófusok- antropozófusoktól kezdve a Bahai valláson és a New Age mozgalmakon keresztül a világvallások parlamentjének létrejöttéig. A kereszténységen belül az ökumenikus mozgalom és a karizmatikus megújulás mozgalmak a legjelentősebbek e téren.

Magyarországon az emberi lélekért leginkább felelősséget érző két fő szakág a pszichiátria és az egyházak sokban szemben állnak még egymással, és *nagy úr tátong köztük a lakosság lelki szükségletét* illetően. Ebbe a vákuumba tör be számos, magát leginkább természetgyógyászatnak nevezett irányzat, melyben nagyon sok sajnos a sarlatánizmus.

5. Kérdés, hogy adva vannak-e már a szintézis lehetőségei? Megítélésem szerint még nincs, bár sok erőfeszítés történik ez irányban. Addig is:

a/ Egymás iránti tolerancia és megbecsülés.

b/ A saját irányzat szellemi elmélyítése.

c/ A másiktól való tanulás lehetőségének nyitva tartása.

d/ A kérdéskör megoldásának központjában a probléma fő tárgyának, *az ember megismerésének előrehaladása állhat, amit a klinikai lélektan képvisel elsősorban*. Ez a szakterület találkozik és foglalkozik leginkább az ember problémáival és torzulásaival.

6. A lélekgyógyász számára az előzőekből adódó feladat:

a) *tájékozottság,*

b) *tolerancia,*

c) *mélységi elemzések,*

d) *háttér kutatása, a közös nevezők keresése a mélyebb embermegismerésben.*

A *jungi emberkének* különös értéke van itt, a kollektív tudattalan, az archetípusok feltárásában és a vallások istenfogalmának lélektanilag megtalálható megjelenésében a Selbst koncepcióban.

Összefoglalva: az igazi ökumené kultúrájának művelése az egyedi és társadalmi viszonylatokba a gyógyszer korszellemünk patalógiájára.

Délkeleti Régió hírei

Ez történt a LESZ Délkeleti Régiójában (1998-2000)

Szakmai rendezvények, konferenciák, értekezletek, szakmai írásos anyagok

1998. május 8.-án a Magyar Pszichiátriai Társaság Délkelet-Magyarországi Tagozata, a Mentálhigiénés Programiroda Dél-alföldi Régiója és a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének Délkeleti Régiója közösen rendezett egy tudományos ülést : „ KI CIPELI A MENTÁLHIGIÉNE KERESZTJÉT ?” címmel.

- A szolnoki stáb volt a házigazdája 1998. szeptemberében a stábvezetők számára szervezett egész napos tréningnek. A tréning másnapján a LESZ pénzügyi szakembere a pályázati pénzek kezelésével kapcsolatos praktikus információkkal látta el a résztvevőket.
1998. november 17-én régióértekezletet tartottunk. A megbeszélésen vendégünk volt a helyi sajtó két képviselője, akik a rövid sajtótájékoztató utáni írásaikban kiemelték a lapokban a Telefonszolgálatok létének fontosságát.
- Szakmai megbeszélésünkön az alábbi kérdéseket érintettük:*
- közös rendezvények, találkozások körvonalazása,
 - belső feltételeink, lehetőségeink felkutatása,
 - az információáramoltatás mikéntje, hogyanja,
 - szakmai adatbázis, „könyvtár” kialakítása; vázolt munkaterv 2000-ig,
 - pályázati lehetőségek; kutatómunkák.
1999. május 7. – Délkeleti Régió V. Tudományos Konferenciája Békéscsabán került megrendezésre. Az egész napos szakmai program témái voltak: A depresszív gondolkodás sajátosságai a segítő beszélgetésben, egy motivációs vizsgálat tapasztalatai, értékorientáció és társadalmi alkalmazkodás.
1999. augusztus 27-28-29 a XII. Országos Találkozó Makó-Hódmezővásárhely Szolgálatainak szervezésében, melynek témája a szupervízió volt.
1999. december 2.-án régióértekezletet tartottunk, melynek fő témái a debreceni konferencia előkészületei, a szankciós bizottság első megbeszélése voltak. Ezen kívül azoknak a személyeknek a kiválasztása is megtörtént, akiket a propaganda feladatokkal megbízott csoportba javasoltunk, illetve a szupervizori ajánlati listába is jelölt meg minden jelenlévő szolgálat szakembereket.
2000. február 25-én a TELEMÖSZ szervezett öt éves fennállása alkalmából Szakmai napot. Fő témája a segítő kapcsolat magatartástudományi megközelítése volt.
2000. április 14-16-ig az országban legelsőként létrejött Debreceni Lelkiségegy Telefonszolgálat 30 éves jubileumát ünnepelte igen színvonalas szakmai és kulturális programokkal, mely egy „kibővített” regionális konferencia volt. Az ország minden részéből képviseltették magukat a Telefonszolgálatok.
2000. május 23-án régióértekezletet tartottunk az aktuális kérdésekről. Többek között a 2000. év Telefonos Napjának tapasztalatairól, a soron következő országos konferenciáról, a Kiskunhalasi szolgálat tagfelvételéről, és a 24 órás működés nehézségeiről esett szó. Ezenkívül összegeztük a szolgálatonként elkészített SWOT-analízist.
- “Tudományos” tevékenységek, szakdolgozatok:*
- A Szegedi Szolgálat egy helyi újságot indított tevékenységéről.
- A Debreceni Szolgálat 2000-ben 30 éves lett. Egy széleskörű kutatómunkára készülnek. A 30 év hívásainak elemzését egy kiadványban szeretnék megjelentetni.
- Békéscsabán telefonszolgálatos és volt telefonos munkatársak körében motivációkutatás készült, amit igény szerint szeretnénk kiterjeszteni a régió más szolgálataiban is.
- A Világbanki Egészségügyi Pályázatba a Régió Telefonszolgálatainak fejlesztési programja is bekerülhetett, ezen kívül a Környezet-egészségügyi Akcióprogramban is szó volt a Telefonszolgálatok munkájának fontosságáról.
- A debreceni szolgálat információs újságot indított, mely nagyon széles körben felöleli a “telefonosság” kapcsolódó egyéb humán szakmák idevágó érdekességeit, újdonságait.



BÉKÉSI MEGYEI NAPLÓ

2000 november 8.-i számából:

ÚJ RÉGIÓKÖZPONTOT VÁLASZTOTTAK

Öngyilkosságban lekerültünk a dobogóról.

Öt megye – Békés, Csongrád, Szolnok, Hajdú-Bihar és Bács-Kiskun megye – telefonos szolgálatainak képviselőit, valamint Parádi Levente pszichiáter főorvost, a LESZ alelnökét, Dr. Sarkadi István pszichiátert Békéscsabáról és Dr. Kálmánchey Albertet Hajdú-Biharból látta vendégül tegnap Békéscsabán a NEFI (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet) Dél-alföldi Regionális Központja Békés Megyei Irodájának békéscsabai telefonos szervezete. Az összejövetel célja napjaink társadalmi folyamatainak elemzése, a hatékonyabb telefonos szolgálat kialakítása, valamint az új régióközpont megválasztása volt. Az eltelt három esztendőben Békéscsaba, azt megelőzően pedig a húszesztendős szegedi szolgálat töltötte be ezt a tisztséget. Mint a megjelentek beszámolóiból kiderült, Magyarország a nemzetközi öngyilkossági statisztikát nézve az első helyről a harmadik-negyedikre került: Amikor hazánk a „toplista” élén állt 1995-ben, négyezer öngyilkosság történt, mára 3600-ra csökkent a befejezett öngyilkosságok száma. Ám nincs okunk a megnyugvásra, mert az

országon belül – Pest megye után – a keleti országrész viszi a prímet a befejezett öngyilkosságok számát tekintve. A szakemberek beszámolóiból az is kiderült, hogy ennek nem a fejletlenebb gazdasági környezet az elsődleges oka – bár kétségtelen, hogy szerepet játszik benne a családi történelmi hagyományok, a településszerkezet, a természeti viszonyok, az alacsonyabb iskolázottság, a gyengébb lakásállomány. A kialakult helyzetnek nem kedvez, hogy csökkent az antidepresszáns szerek támogatottsága: az öngyilkosságok felét depressziós betegek követik el. Szerencsére a Tiszántúl két legveszélyeztetettebb megyéjében - Békésben és Hajdú-Biharban - nem csökkentették, hanem növelték a finanszírozott kórházi ágyak számát. Szabóné Dr. Kállai Klára klinikai szakpszichológus tegnap elmondta, hogy Békés megyében tavaly 165 befejezett öngyilkosságot követtek el. A statisztikák szerint minden egyes befejezett öngyilkosságra 10-12 kísérlet jut megyénkben. Az 560 ezer lelkes Hajdú-Biharban az elmúlt öt esztendőben folyamatosan emelkedik az öngyilkosságok száma: míg '98-ban 235-en, addig '99-ben 284-en követtek el öngyilkosságot. Magyarországon egyébként 36 városban működik telefonos lelkesegély szolgálat, nyolc non stop, s az utóbbiak közül négy régiókban tevékenykedik! Szükség is van a szolgálatok munkájára, hiszen a keleti megyék még mindig vezetik az öngyilkossági statisztikákat. Tegnap a megjelent öt megye képviselői Debrecent választották az elkövetkező három évre regionális központjukká. Az egy évtizedes fennállását ünneplő csabai szolgálat a nap 24 órájában a (66)441-300-as számon hívható, a tini telefonos lelkesegély-szolgálat pedig a 447-750-esen, a Hungarotel Rt. jóvoltából díjtalanul. A csabai szolgálathoz segítőköt, ügyelőket is várnak szerény díjazás ellenében. Az érdeklődők a 447-334-es telefonszámon jelentkezhetnek.

V.A.

Egy kis pszichológia...

Debrecenyi Károly István 1999. decemberi szupervízióján a kiégésről elhangzottakat ketten is lejegyzeteltük a stábtól. Pontosan egy évvel ezelőtt az *Infóban* már az egyik "verzió" megjelent, utána pedig Károly István - a témával kapcsolatos - szemléltető ábráit is szerepeltettük lapunkban. Úgy gondoltuk, nem árt a témát leporolni, ennyi idő után érdemes is elővenni, s most a másik tömör összefoglalást közreadni.

"Kiégés" (burn-out) folyamata és jelentősége

Debrecenyi Károly István 1999. december 3-ai előadása nyomán

Kiégés: Olyan állandósult kimerültségi állapot, ami a szokott módon már nem kezelhető.

- Veszélyeztetettek: - Segítő foglalkozásúak
 - Egészségügyi dolgozók (nővérek, orvosok)
 - Lelkészek (tévhit, hogy ők fáradhatatlanok!)
 - Maguknak túlzott jelentőséget tulajdonító "fontos emberek" is hártják a kiégés lehetőségét.

Általános tünetek, jelzések: (az adott fokozat függvényében)

- Pszichés tünetek; érzelmek kontrollja felborul.
- Koncentráció gyengülése, szétszórtság.
- Fiziológiai tünetek: állandósuló fejfájás;
 csökkenő ellenálló képesség;
 magas vérnyomás.
- Magatartási tünetek: gyakori kontrollálatlan indulatkitörések;
 szakmai érdeklődés csökkenése;
 szociális magatartás változása;
 beszűkülés, baráti kapcsolatok elhanyagolása;
 problematikus viselkedés;
 elhatalmasodó cinizmus (hárítás módozata);
 közömbösség.

!! Az elhárító mechanizmusok valamelyike életformává válik !!

Legveszélyesebb az introjekció és a fantáziálásba menekülés!

Megelőzés lehetőségei: (segítség a SEGITŐ-nek)

- Egész életen át tartó önismeret-fejlesztés;
- Tudni kell segítséget kérni: bölcsesség \neq gyengeség;
- Örömképesség megőrzése, sikerélmény (nem csak a hivatásban);
- Hobbifontossága, jelentősége;
- Kapcsolatok megtartása - kifelé, befelé, felfelé -;
- Kikapcsolódás, eltávolodás a munkától, mindennapi tevékenységektől;
- Kellenek a társak: "EGYEDÜL NEM MEGY!!"
- Folyamatos képzés, továbbképzés, megújulás;
- Nyitottság arra, hogy kapjunk is, ne csak adjunk;

Az állapotra utaló tünetek:**Kilépés módja:***1. lépcsőfok*

- Bizonyítási kényszer

- Önismeret fejlesztése

2. lépcsőfok

- Fokozott erőfeszítés, delegálási készség gyengülése

- Feladatok megosztása

3. lépcsőfok

- Saját igények elhanyagolása
- Feladatcentrikusság

- Felismerés, feltérképezés
- Korábbi kedvtelések, barátok
- Megtervezett napirend

- Személyes ügyek háttérbe helyezése

4. lépcsőfok

- Személyes igények és konfliktusok elfojtása! (Eltitkolása mások előtt)
- A szokott pihenési módok már nem segítenek

- Barátok, munkatársak, család segítsége elegendő lehet felismerés mellett

5. lépcsőfok

- Értékrend megváltozása, átalakulása /hozzáidomul a jelen hibás állapotához /
- Egyedülmaradás, elmagányosodás

- Az izoláció feloldásához külső segítség szükséges

6. lépcsőfok

- Fellépő problémák tagadása
- Fixálódás
- Pszichoszomatikus tünetek
- Kapcsolatait tehernek érzi
- Cinizmus, sértődöttség

- Külső segítség szükséges
Munkatársak szerepe jelentős!

7. lépcsőfok

- Visszahúzóadás
- Eszmecsere, érzelmcsere elmaradása
KAPCSOLAT-hiány; "KISZÁLLOK"-állapot

- Külső segítség szükséges

8. lépcsőfok

- Magatartás és viselkedés megváltozása. Mások véleményét elutasítja, a kapott szeretetet nem

- Külső segítség szükséges ("nem szeret senki,

viszonozza és nem is veszi észre
- Alkohol, drog, depresszió megjelenése

nem ért meg senki")

9. lépcsőfok

- Deperszonalizáció
- Önértékelés képességének elvesztése
- "Hisztériázás"

- Külső segítség szükséges
("nem szeret senki,
nem ért meg senki")

10. lépcsőfok

- Belső üresség érzése

- Külső segítség szükséges
("nem szeret senki,
nem ért meg senki")

11. lépcsőfok

- Depresszió, mint betegség

- Külső segítség szükséges
("nem szeret senki,
nem ért meg senki")

12. lépcsőfok

- Teljes kiegészítés - Klinikai állapot

- Külső segítség szükséges
("nem szeret senki,
nem ért meg senki")

Lejegyezte: Bihariné Marika

Drogfüggőség

Téves az az elgondolás, hogy a kábítószerfogyasztás csak napjainkban okoz problémát, a régi társadalmi rendszerben nem, vagy alig létezett. Ez igaz lehet a hatvanas évekre és a hetvenes évek elejére, mikor még valóban nagyon szűk körre volt jellemző az abúzus, s ez is főleg csak gyógyszerek szedését jelentette alkohollal kombinálva. A hetvenes évek második felében viszont már sokkal szélesebb körben elterjed a fiatalok körében a kábítószerfogyasztás, s ez egy "ellenkulturális" mozgalomnak, a csöves szubkultúrának a számlájára írható. A gyógyszer+alkohol mellett megjelennek az olyan gyógyszerek, amelyekhez nincs szükség az alkohol besegítésére (Parkan, kodeint tartalmazó gyógyszerek), de tömegesen a *szipózás* terjed el (ragasztókat és hígítót belelelegezve érhető el a hatás, aminek az elterjedését főleg a könnyű beszerezhetőségének és olcsóságának köszönhetjük).² A hetvenes-nyolcvanas évek fordulójára már a fiatalok között nem ritka a *politoxikomán*. A nyolcvanas években a fogyasztott drogok köre nő. Szélesedik az *indiai kendert* termelők és fogyasztók köre.³ A kemény drogok iránti igény elterjedését mutatja, hogy egyre többen fogyasztanak házilag gyártott *mákkészítményeket*. Tulajdonképpen ekkorra már mindent kipróbáltak a fiatalok, amitől valamennyire is kábító, bódító, euforizáló hatást remélhettek. A rendszerváltozás idejére így kialakult egy potenciális keresleti oldal, aminek nem sokáig kellett várnia a megfelelő kínálati oldalra.⁴

² Külön fejezetet lehetne írni arról, hogy a "hatalom" hogyan próbálta elkendőzni ezt a problémát, de egy idő után nem lehetett szemet hunyni, hiszen szaporodni kezdtek a recepthamisítások, a gyógyszerári betörések, a kórházi osztályokról a jellegzetes gyógyszerek lopása, lakótelepek építkezéseiről, cipőgyárakból tetemes mennyiségben tűntek el a ragasztók (Palma-tex), stb. És a közvélemény már ekkor több halálesetről is tudott!

³ Ekkor már könnyű nyugatra kiutazni (és még nem is olyan drága). "Divatos" célpont Amsterdam, Európa drog-fővárosa, ahonnan szinte semmi kockázattal nem járt kisebb mennyiségű magot hazahozni.

⁴ Magyarország tranzit országból cél országgá vált, s ma már mindenféle drogból megvan a megfelelő kínálat. Bárhol beszerezhetőek, igaz a kemény drogok köre még inkább csak Budapesten, egy-két nagyobb városban, valamint Dunántúl néhány városában találunk gazdára. Ennek az oka az igazán magas árak lehetnek.

A kábítószerfogyasztásban az utóbbi pár évben nagy változások történtek. Nemzetközileg is tapasztalható tendencia, hogy tömegesen terjedt el az *extasy* és a *speed* tabletták használata⁵ (*amfetamin származékok*), s minden drogot, de ezeket különösen egyre fiatalabbak használják és egyre több nő/lány.

Egységes kábítószer egyezmény: 1961 N.Y.C.

Drogok

Drognak nevezzük azt az anyagot, amely a központi idegrendszerre hatva hangulati, gondolkodásbeli változásokat okoz és hatása potenciálisan káros a szervezet testi-lelki folyamataira.

A drogokat domináns hatások alapján 4 főcsoportba oszthatjuk:

- 1. Stimulánsok, „gyorsítók”
 - energetizáló, feldobja a fogyasztót: kokain, extasy, speed.
- 2. Bódító szerek
 - szorongásoldó, nyugtató hatású: alkohol, ópiumok, ragasztó-hígító szerek, nyugtatók.
- 3. Hallucinogének:
 - hallucinációt okozhatnak: LSD, psilocybin.
- 4. A típusos hatású drogok
 - a többitől eltérő hatásmechanizmusúak: marihuána, cannabis, hasis.

Kábítószerek csoportosítása hatóanyaguk alapján:

- ópiumok
 - az ópium a mák nedve
 - máktea
 - morfin
 - mindegyik erős pszichés függést okoz, de a testi függés is kialakul
- heroin
 - félszintetikus anyag
 - a heroinnál a legerősebb a fizikai függés, a szer hiányában a használt adagtól és a használat időtartamától függő erősségű testi tünetek lépnek fel (pl. hidegrázás, izzadás, hasmenés, orrfolyás, súlyos szorongások, csont és izületi fájdalmak stb.)
 - a túladagolás halált okoz
 - a heroin gyakran szennyezett, ezért hatóanyagtartalma változó, hatása nehezen kiszámítható.
- kokain
 - az egyik legdrágább drog, mégis népszerű
 - rendszeres használata után depresszió léphet fel
 - az alkohollal nagyon veszélyes
 - erős lelki függőséget alakíthat ki.
- cannabis származékok
 - marihuána: rendszeres, hosszan tartó használata hangulati elsivárosodáshoz, apátiához vezethet
 - hasis: testi függőséget nem, ellenben pszichés függőséget okozhat
 - cannabis, indiai kender (fű): alkalmi használatnál 13 perc a hatás, 56 perc a távozás, gyakorlott használatnál 10 perc a hatás és 27 perc a távozás. Kimutatható alkalmi használatnál 2-4 napig, a krónikusnál 2-3 hétig is; pszichés függőség kialakulhat.
- amfetamin
 - extasy
 - speed - eredetileg kokain-heroin keveréke

⁵ Tömeges elterjedésüket annak köszönhetik, hogy nem túl drágák, a divatokhoz adekvátan alkalmazkodnak: a techno és rave zenék gyors ritmusát a szerek felerősítik a szívritmus gyorsításával (ez okozhat életveszélyt!), a mega-diszkók olykor több ezres tömegében individuális élményt adnak, nem szólnak bele a hétköznapi életbe, mert egyelőre még a fogyasztója nem marginalizálódik vagy kriminalizálódik a drogfogyasztás miatt. Valóban "ideális" arra, hogy hosszú távú fogyasztókat nyerjenek ezekkel a szerekkel.

- 20 perc a hatás, 8-12 óra a távozás
 - alkalmoszerű használat után is nyomott hangulat és fokozott alvásigény jelentkezik
 - huzamosabb idejű használat után depresszió alakulhat ki
 - fizikai dependenciát nem okoz, viszont pszichés függőséget igen.
- LSD
 - dózisfüggő: kis adagban inkább a hangulatot befolyásolja, nagyobb adagoknál tudatmódosító hatása a jellemző
 - rendkívül erős pszichés hatásai miatt lelkiileg labilis emberekre veszélyes lehet
 - fizikai függést nem, de lelki függőséget okoz.

Függőség

A függőségnek két fő fajtája van. Az egyiknél a vágyat egy kémiai anyag bevétele elégíti ki (kémiai függőség), a másik esetben maga a viselkedési minta az, ami kényszeresen visszatér, ez a viselkedési addikció.

Függőség tünetei, napi adagok:

- kisebb adag,
- nagyobb adag,
- nagy adag,
- túladagolás.

Kezelés és gyógyítás

A kényszeres droghasználó ember érzelmi élete fokozatosan elsivárosodik, szociális élettere beszűkül. A súlyos pszichés problémákkal küzdő ember eleinte a külső-belső szorongató élmények és a külvilág előli „elbújásra” használja a szert. Később a mindennapi drog megszerzéséért folytatott harc és az elvonástól való félelem súlyosbítja meglévő szorongását, amit - más módszerek nem lévén - szintén droggal csillapít. *Leon Wurmser* amerikai pszichiáter szerint minden kényszeres kábítószer-használat egy öngyógyító kísérlet. „A kényszeres droghasználat sokkal inkább egy tünet a többi között, a háttérben meghúzódó zavar kifejeződése, nem a betegség maga.”

A drogos belül különleges élményeket, érzéseket, életvitelt él át, még kívülről elutasítást.

Éppen elég büntetés a drogosnak, amit csinálnak. Abban kell segíteni, hogy visszatérjenek abba az állapotba, hogy kezelni tudják a problémáikat. A konfliktus önmagában nem baj, a kezelése a nehéz. Az önkéntesség fontos a terápiában. A szenvedésnyomás hatására alakul ki általában az önkéntesség. Az embert el kell fogadni, a viselkedését nem (Rogers). A szenvedélybeteg megmutatja, hogy hol nem működik a család. Ezért nem elítélni kell őt, hanem támogatni, ill. változtatni a problémákon.

Motiváció

Nagyon sajátos motivációs rendszerről van szó, hiszen már a betegség is nagyon sajátos, specifikus. A motiváció kialakulását sok tényező befolyásolja: pl. a függőség-vágy-visszaesés komponensek, de a kliens kialakult képe magáról és a droggal való viszonyáról is befolyásoló.

Általában először nem is a leszokás motivál, hanem a külső erők (beilleszkedési zavarok, egészségi állapot romlása, a környezet ráhatása stb.).

A leszokás felé terelő tényezőket mindig tisztázni kell: miért éppen most kér segítséget, mit vár a kliens a terápiától. Lehet, hogy csak egy "gyengébb" drogra akar áttérni, ebben motivált a kliens, s nem a teljes absztinenciában. Éppen ezért közösen kell a klienssel megtervezni a terápiát.

A motiváció alakulása függ a kliens-terapeuta kapcsolatától, a megtervezett terápiától is. A kapcsolati kínálatnak és elvárásnak tehát mindig szinkronban kell lenniük egymással.

Fontos része a terápiának az intézményi keretek betartása, hiszen a kliensekre jellemző, hogy feszegetik a határokat, kereteket, korlátokat, szabályokat. A szabályok, a rendszeresség viszont biztonságot is adnak.

A drogos mintáktól való távolodás is erősíti a motivációt. A felelősség fokozatos áthárulása a kliensre szintén a motivációt segíti.

A motivációk kialakítása a közös küzdelem gyümölcse.

A terápiába delegált kliensnél (hozzátartozók által, ill. rendőrségi eljárás alatt állók) is ki lehet alakítani a motivációt.

A kezelés folyamata:

- 1. kontaktusfázis
- 2. méregtelenítés

- 3. megvonás szakasza
- 4. utógondozás, rehabilitáció.

Néhány intézményi ellátás:

Konzultáció (counseling)

A counseling tanácsadást jelent. A segítői gyakorlatban ez a kifejezés árnyaltabb és nem direkt. Célja, hogy változást idézzon elő a kliens életformájában, kapcsolatainak rendszerében és kezelésében, látásmódjában. Módszere a pszichológiai együttműködés, amely viszonylag hamar kiemeli a krízisből. Bátorító, önkifejezést erősítő, konkrét problémamegoldó kapcsolat.

Terápia

A terápia célja szintén a változás. Segíti a problémák feldolgozását, fejleszti a személyiséget. Lassabb, de tartósabb átrendeződést eredményez. A keretei a konzultációval szemben zártabbak. Eszköze a feltáró beszélgetés, amely tükröz, értelmez és összefüggéseket tár fel.

Ambuláns betegellátás

Egyéni vagy csoportos terápiával, gyógyszeres kezeléssel, hozzátartozók bevonásával, önszolgáltató csoportok megajánlásával segítenek az ambulanciák.

Rehabilitáció

Az igazi nagy probléma - mely a tartósabb józanságot megakadályozza - a lelki megvonási tünet-együttes „túlélése”. Ez már nem valósítható meg kórházban, itt csak előkészítő a drogbeteg. A sikerhez speciális rehabilitációs körülmények szükségesek megfelelő időtartammal, ami a minimális 8 hónaptól akár több évig is eltarthat. Csak önkéntes alapon lehet elképzelni a rehabilitációt, melyet valójában egyetlen drogbeteg sem óhajt, ezt az élet kényszeríti ki. Kezelésre az elvonási tünetek előli menekülésbe való belefáradás, a teljes anyagi, egzisztenciális ellehetetlenülés, a lepusztulás, hozzátartozók ultimátumai, bírósági határozat miatt jelentkeznek. A szenvedélybetegségekől csak szenvedések útján lehet szabadulni, ez az áldozat nem kerülhető el. A drogos Én-nek „meg kell tanulnia”, hogy egy másik Én születhessen, megerősödhessen. Ezt az ember egyedül képtelen végig csinálni, ehhez kell a rehabilitáció folyamata, mely már nem elsősorban orvosi kérdés.

A környezet és közösség segíti a testi tünetektől már megszabadult, de lelki mivoltában nagyon sérülékeny egyént. A drogos életforma feladása, megváltoztatása szinte lehetetlen feladatok elé állítja a legelszántabb jelentkezőket is. Ezért kell a rehabilitáció segítségével új környezetben speciálisan felkészült segítőkkel elhagyni a régi életet, feladni a kapcsolatokat és reflexeket, hogy egy új szemlélet alakulhasson ki, valami beléphessen a drog helyébe.

Drogprevenció

A problémakezelés hatékonysága nem akkor jó, ha a krízis környékén történik, hanem ha jóval hamarabb; ezért természetes, hogy a prevencióra egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetni. El kell érnünk, hogy társadalmi szinten képesek legyünk kezelni ezt a kérdést, de elsősorban a helyi közösségek tudnak a probléma ellen tenni.

A feladatok több szinten adóttak:

- társadalmi szint,
- közösségi együttműködés,
- prevenció,
- kínálatcsökkentés.

A megelőzés szinterei:

- a család, ami érték- és mintát közvetítő közösség,
- az iskola, ahol holisztikus szemlélettel kell a munkát végezni, be kell vonni a családokat is, nagy hangsúlyt kell fektetni a készségfejlesztésre, a drogprenáció mellett a kortársak és a média hatásaival is foglalkozni kell.
- egyéb (pl. munkahely, egyházi közösségek, katonaság, gyermekvédelmi intézmények, média, szabadidős tevékenységek szinterei stb.).

Meg kell tanítani:

- a szenvedélykeltő szerek visszautasítását,
- apróbb sikertelenségek elviselését,
- konfliktusok megoldását,
- korlátokat felállítani és elfogadni,
- érzelmeket kifejezni,
- kapcsolatokat építeni,

- saját erőnyeit és gyengéit felmérni,
- ellenállni a reklám nem kívánatos hatásainak és elsajátítani helyes megítélésüket,
- az érzéseket kezelni,
- pozitív értékrend kialakítását,
- a jó közérzet, a boldogság és sikeresség szükségletének kontrollálását.

Színház

Slawomir Mrozek: **Özvegyek**

Rendezte: Pinczés István, Csokonai Színház (premier: 2001. január 12.)

1989-ben, 5 Olaszországban, s 21 Párizsban töltött év után Mrozek átköltözött Mexikóba, ifjú felesége hazájába, hol egy "kardiológiai probléma"-ként titulált infarktus képében pertu viszonyba került a halállal. Ez a találkozás elég mélyen érintette ahhoz, hogy másoknak is felfedje szürrealista élményét. Elhatározta hát, hogy ír egy komédiát, melynek főhőse maga a "kaszás". Drámaírói alkotói szünet után írta meg a darabot, témát váltva, hogy ezek után ne a társadalmi, politikai problémákra reagáljon, hanem személyes, emberi érzésekre, konfliktusokra hívja fel a figyelmet. Az új írói korszak előfutára az *Özvegyek*. A klinikai halálból visszatért író így szól életének kezdetéről és végéről: "1930. június 29-én születtem. Nem emlékszem, hogy történt, kénytelen vagyok hát elhinni. Ha van valami más élet a halál után, valószínűleg a halálomra sem fogok emlékezni. Elég szomorú, mert ez azt jelenti, hogy nem lehetünk biztosak abban, hogy vagyunk, sem abban, hogy nem vagyunk.

Pinczés István a debreceni előadás rendezője: "Ez olyan mű, amit nagy élvezet olvasni és próbálni... Mrozek sajátos humorával oldja fel a gyászos témát. Kaján vigyorral követi az eseményeket, és ugyanilyen arccal kezeli a halállal történő véletlen találkozást... Mrozek tisztességesen végigsakozza a viszonyok, kapcsolatok lehetőségeit... A történet alatt a Halál figurája és jelentése egészen összetett tartalmat kap. Mint ahogy Ady költészetében, megfeythetetlen szimbólumok, lefordíthatatlan metaforák vannak, de itt a fekete ruhás Dáma konkrétan női minőségben is áll előttünk..."⁶

Könyvajánlat

Somerset Maugham: **Színház**

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

Maugham (1874 - 1965) angol író, drámaíró. Sebészi diplomát szerzett, az I. világháború alatt orvosi, majd hírszerzői feladatokat töltött be, bőséges élményanyagot gyűjtve az írásaihoz. Szerb Antal (jelen mű fordítója) szerint Maugham legkitűnőbb írásai az egzotikus tárgyú novellái (pl. a Gauguin regényes életéről szóló *Az ördög sarkantyúja* c. életrajza). "Maugham művészi jelentősége abból áll, hogy ő tette a nagyközönség számára is élvezetessé a húszas évek Angliájának könnyedebb felfogását házasság és szerelem kérdéseiben, rajongását a latin és általában a délszaki élet világosabb és boldogabb színeiért, az egész neofrivolizmust, anélkül, hogy ebben a népszerűsítésben annyira leszállította volna a színvonalat, mint számosan mások." (Szerb Antal: *A világirodalom története*) Az egyik legjobb és legsikeresebb regénye a *Színház*. A regény háttere a színház, annak minden sajátosságával. Főhőse egy nagyszerű színész, aki soha nem tudott különbséget tenni az átélt és az eljátszott világ között. Ám amikor, előbb játékból, majd egyre komolyabban, beleszeret egy, a fiával szinte egykorú fiatalemberbe, rázuhannak az eddig át nem élt, csak eljátszott érzelmek. Szenvedély és szenvedés, szerelemfáltás és megalázottság, féltékeny düh és bosszúvágy, mind valósággá válik. Maugham hihetetlenül ért a lélekrajzhoz. Hősnője minden rezdülését, minden gesztusát hitelesen és mégis végtelenül könnyeden jeleníti meg. Nem idealizálja, hanem érti teljes női mivoltát. Ugyanakkor ezt a csillogó, művi világot, a színház világát távolságtartással, iróniával festi meg, hogy az olvasó megértse a szerepjátszás lényegét.

⁶ Sűgő II. évf. 1. szám

**Popper Péter: Út a tükrön át
Izraeli napló és elmélkedések**
Saxum, Bp. 2000.

Zavarba ejtően szabálytalan könyv az idegenben való újrakezdés nehézségeiről, furcsa helyzeteiről, az ember átültethetőségéről, az otthonról és otthonlanságról. A könyv szerkezete is tartalmaz meglepetést: az első negyven nap szigorú naplója után a rákövetkező három év történetének felelevenítése következik, csapongó asszociációk és sztorik formájában. Őszinte önvallomás az utazó belső drámáiról, az önmagával való szembenézés tükréről és az összetört tükrök csörömpöléséről. Szubjektív korrajz a huszadik század második felében férfivá érett értelmiségi kínjairól: rasszizmusról, hazafiságról, zsidóságról, Izraelről. Mindezt a jól ismert szerző humora, mesélő kedve teszi regényes és mégis hiteles olvasmánnyá.

**Stephen Gascoigne: Kínai gyógymódok
Gyógyulás hagyományos kínai orvoslással**
Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

A négyezer éves múltra visszatekintő kínai gyógyászat nemcsak gyógyítás, hanem életfilozófia is. Olyan holisztikus rendszer, amely bonyolult működésű, összefüggő egésznek, csatornák és szervek energiával teli hálózatának tekinti az emberi szervezetet. Ez a szemlélet érvényesül a kínai orvoslásban, amelynek legfőbb célja a megfelelő életvitel kialakítása az egészség megőrzésére, a betegségek megelőzésére és leküzdésére. A könyvben ismertetett, képekkel illusztrált gyógymódok, gyógyító masszázstechnikák, meditációs gyakorlatok, a gyógynövények alkalmazásával, a táplálkozással és életvitellel kapcsolatos tanácsok ehhez nyújtanak segítséget.

Madarász Imre: Letérés
Hungarovox, Bp. 2000.

Múlt évezredből származó történetnek nevezi kisregényét az ismert irodalomtörténész, aki nem hazudtolja meg korábbi munkásságát, amikor régi hagyományokat idéző irodalmi keretbe illesztett művel jelentkezik. A cím többreutal: egyszerre sugallja azt, hogy a könyv főszereplőjének életpályája elkanyarodik a megszokottól, és persze arra is utal, hogy a szerző ezúttal valami újszerűvel kísérletezik. Madarász Imre "találkozott a történettel", és ez arra ihlette, hogy számára szokatlan módon, irodalomtudósi mivoltából kibújva személyes hangnemben szólaljon meg. A szerző ezúttal levedli a "rációból, a tudásanyagból, mások klasszikus és tudományos művein való töprengésből, kollégákkal és tanítványokkal folytatott beszélgetésekből" született műveket. De azért nem egészen. A könyv stílusa időnként romantikus, a párbeszédnek erősen irodalmiak, a mai élőbeszédhez nem hasonlítanak. Ettől úgy érezzük magunkat, mintha időutazásba kerülnénk, és követjük a főhőst sajátos pályáján.⁷

Dr. Rác József és munkatársai: A drogkérdésről őszintén
Saxum, Bp. 2000.

Egy új sorozat: a "Képzett beteg könyvek" előző kötete, a "Szíves" szakácskönyv c. után egy újabb olyan témával jelentkeznek, ami szintén nagy közérdeklődésre tarthat számot. Dr. Rác József már a nyolcvanas évek elején-közepén foglalkozott a drogproblémával, amikor még alig volt türt ez a téma a hatalomnak (bár már a "tiltott" kategóriából muszáj volt kiemelni).

A kötetben a drogellenes küzdelem tapasztalt szakemberei szólnak a szülőkhöz, a pedagógusokhoz és az érdeklődő átlagemberekhez. Bemutatják az egyes drogok hatásait, történelmét, a droghasználat kialakulásának okait, a gyógyulás-felépülés állomásait, szakaszait, és utat mutatnak a megelőzésre is. A drogprevenció hasznos kézikönyveként is megállja a helyét ez a kötet.

John M. Gottman - Nan Silver: A boldog házasság hét titka
Vince, Bp. 2000.

⁷ Lévai Katalin ajánlása (Esély, 2000/4.)

A szerzők nem kisebb vállalkozásba kezdtek, minthogy megfejtsék a boldog házasság titkát. Éppen ezért vizsgálódásuk - amit ők egyedülállónak tartanak - nem arra irányult, hogy mitől mennek tönkre, hanem hogy mitől működnek harmonikusan és boldogan a házasságok. Ennek megvilágítása érdekében longitudinális vizsgálatot végeztek jó néhány házaspárral az általuk felépített és szeretetlabornak keresztelt seattle-i laboratóriumban, ahol megfigyelték a párok kommunikációs jellegzetességeit, illetve stressz-szintjük alakulását a különböző fiziológiai mutatókon keresztül. Módszerüket tekintve megfigyelési technikákat alkalmaztak, részben oly módon, hogy a házaspárokat beköltöztették egy-egy napra a szeretetlaborba, ahol azt csinálhattak, amit akartak, ill. amit szoktak, részben pedig megkérték őket, hogy beszéljenek különböző, a házasságukkal kapcsolatos dolgokról. Mindezek alapján a szerzők 7 alapelvet találtak, melyek a kiegyensúlyozott házasságok mindegyikében érvényesültek, ám a boldogtalan (vagy azzá váló) kapcsolatokban ezek közül több is hiányzik. A szerzők véleménye szerint ezek az alapelvek mindenkire érvényesek, így akár a házastársak között akár ötperces kommunikációt megfigyelve 91%-os pontossággal megjósolják, hogy a házasságuk boldog lesz-e, vagy valószínűleg válással fog végződni.

A könyv első fejezete feltárja az olvasó előtt a boldog házasság titkára vonatkozó kérdés megválaszolásának sürgető szükségességét, a válási statisztikák, ill. a házasságterápiák csekély sikereinek elszomorító adatait. Impozáns százalékos adatokat sorakoztatnak fel módszerüknek, ill. megállapításaiknak érvényessége és hatékonysága mellett. A második fejezetben a váláshoz vezető út "vészjelző tábláiról" olvashatunk. A könyv szerkezetét tekintve ennek a fejezetnek a célja az, hogy rávilágítson arra, hogy melyek azok a kommunikációs eszközök, melyeket házastársi kapcsolatuk megőrzése érdekében ajánlatos elkerülni, mivel ezek hosszú távon aláássák a hét alapelv zavartalan működését. Az ezt követő fejezetekben elénk táruló hét alapelv meglepően egyszerű dolgokat tartalmaz: *ismerjük meg magunkat és egymást jobban, tápláljuk az egymás iránti szeretetet és csodálat érzését, ne távolodjunk el egymástól, vegyük figyelembe a másik véleményét, oldjuk meg a megoldható problémákat, tartsuk tiszteletben a másik álmait, vágyait és végül találjuk meg a házasságunk értelmét.* Minden egyes alapelvet részletesen bemutat a könyv, ezeket a könnyebb megértés érdekében házaspárok példáival illusztrálja. A kérdésselvetést követően kérdőíveket, elgondolkodtató kérdéseket talál az olvasó, hogy megtudhassa, ő maga hogyan is áll ezekkel a kérdésekkel. Miután erre a kérdésre választ kapott, különböző gyakorlatok állnak rendelkezésére, melyek segítenek elmélyülni az alapelvek megvalósításához szükséges készségekben. (...)

A könyv széles populációt céloz meg, egyaránt szól a hétköznapi emberéhez, és a szakemberekhez is. A könyv maga olvasmányos, egyszerű nyelvezete és nyomdatechnikai előállítása könnyen olvashatóvá teszi ezt az írást. Az első fejezetek nagy várakozással tölthetik el az olvasót, mivel leírják, hogy mi lehet az oka a házasságterápiák sikertelenségének, ill. megcáfolják a házasságról kialakult, a mindennapokban előforduló, ám helytelen mítoszokat. Maga a "megoldás", pontosan annak gyakorlati megvalósítására tett tanácsok azonban a recenzens számára erőltetettnek tűnnek, mivel egyrészt túl direktnek, másrészt pedig nehezen elképzelhető, hogy a magyar viszonyok és mentalitás mellett ezeket a gyakorlatokat ténylegesen el is végeznék a házaspárok. Mindemelett a könyv mondanivalójának igazsága könnyen belátható, a boldog házasságnak ugyanis elengedhetetlen feltétele a kölcsönös szeretet és tisztelet.⁸

Heinrich Böll: *Ádám, hol voltál?*

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

"Hol voltál akkor, Ádám, amikor atyádfiait vágóhídra hajtották? Hol voltál akkor, Ádám, amikor anyáidat, testvéreidet bombák szaggatták szét?" - kérdezhetné az Úr. És Ádám csak ezt válaszolhatná: "A háborúban, Uram, és mindenről ezért nem tudtam semmit." Heinrich Böll, Nobel-díjas német író művei szinte kivétel nélkül az előbbi fiktív párbeszéd körül mozognak. Ki lehet-e bújni a felelősség alól azzal, hogy parancsot teljesítő katona volt valaki? Vagy éppen az ellenkezője: nem áldozat-e a katona maga is? Böll regénye a második világháború Sztálingrád utáni szakaszában játszódik. Feinhals-Ádám a rugalmas elszakadás parancs jegyében sodródik a visszavonuló német csapatokkal Ukrajnán, Magyarországon, Csehszlovákián keresztül Németországba. A regény filmszerűen pergő eseményekben mutatja be a háború képeit, a lelkesedni soha nem tudó, leginkább csak a világ elől elbújni akaró német katona sorsát. Ádám hiába rejtőzik el a háborúban, az Úr mindenütt megtalálja.

Idézetek

⁸ Somogyi Zsófia Borbála recenziója (Szenvedélybetegségek, 2000/4. szám)

A gyülekezeti közös éneklésben az a jó, hogy akkor is énekelhetsz, ha nincs hangod. És az a rossz benne, hogy ugyanezt a szomszédod is megteheti.⁹

Nincs üresebb ember annál, aki önmagával van eltelve.¹⁰

Döntsétek el, mit lehet és kell tenni, és mi megtaláljuk a módját.¹¹

A gyom olyan növény, melynek hasznosságát még nem fedezték fel.¹²

Aki a disszonanciát nem ismeri, a harmóniát értékelni nem tudja.¹³

Az ÚJ által ígért feltámadás nemcsak a könyvekben található, magában hordozza minden tavaszi levél.¹⁴

Csak akkor jössz rá, milyen sokat vagy milyen keveset tudsz, amikor elkezdesz beszélni.¹⁵

Humorérzéke annak van, aki saját hiányosságain is tud nevetni.¹⁶

A nehéz kérdésekkel való szembenézés képessége a sikeres karrier egyik alapköve - és alighanem a sikeres életé is.¹⁷

A nagy országok kormányzása hasonlít az apró hal sütéséhez. Tönkremegy, ha sokat piszkálják.¹⁸

Nem kell mindenkinek lángésznek lenni. A józan ész és a szeretet is elég.¹⁹

infó III. évfolyam, 1. szám.

Lezárva: 2001. január 18-án, Debrecen.

Bihari Dánielné, Kozma Ferencné, © Rénes László ®

⁹ Charles Dugley Warner

¹⁰ Benjamin Whichcote

¹¹ Abraham Lincoln

¹² Ralph Waldo Emerson

¹³ Kodály Zoltán

¹⁴ Luther Márton

¹⁵ Louis L'Amour

¹⁶ Langston Hughes

¹⁷ Amy Digeso

¹⁸ Lao-Ce

¹⁹ Myrtle Auvil