



2003. március

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

## **Tartalom:**

Bevezetés  
Rövid hírek, információk  
Programok  
E havi teendők  
Kiképzés  
Szakmai előadások, konferenciák ismertetése  
A LESZ hírei

## **Bevezetés**

A hónap a szokásosnál több programot is hoz: elsősorban a március 22-ei továbbképzésre gondolok, de lesz például a Református Kollégiumban (március 12-én) egy ígéretes konferencia is, tovább folytatódik az új ügyelők kiképzése, elindul a LESZ központi képzése is Budapesten (Stresszcsökkentő viselkedés tréningje) stb. ...

És várjuk közben a tavaszt, a jó időt, a rügyeket, a nehéz kabátok helyett a könnyebb öltözetet (de közben lehet, hogy napokig tartó esők jönnek, térdig érő sár, meg egyebek, de fő az optimizmus!).

Remélem, azért ez a tavasz is a megújulást nemcsak a természetben hozza, hanem a mi természetünkben.

Jó ügyeletet, bizakodást és vidámságot mindenkinek!

Debrecen, 2003. március 3.

Rénes László



## Rövid hírek, információk

- Minden szerdán este 7 órától tart egyetemi istentiszteletet a református egyetemi és főiskolai gyülekezet a **Bolyai utcai református templomban**. Az istentiszteletek után, amelyeken egy-egy meghívott lelkipásztor szolgál, kötetlen beszélgetésre, ismerkedésre van lehetősége a fiataloknak.
- 2003. március 12-én, kedden (10-től 17 óráig) a Debreceni Református Hittudományi Egyetem szimpóziumot szervez: **Pasztorálpszichológia - egy határtudomány jelentősége változó világunkban** címmel. Az előadók között találjuk - többek között - Bugán Antalt, Hézsér Gábort, Bodó Sárát. Részletesebb információ és program az ügyeleti szoba üzenő falán.
- Megnyílt a RÉS Egyesület új klubja, az Európa Bizottság és a Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium támogatásával. A klub elsősorban a hátrányos helyzetű munkanélküli fiatalok foglalkoztathatóságát próbálja javítani. A kidNet.hu elnevezésű programjuk olyan 16 és 25 év közötti fiataloknak szól, akik legfeljebb 11 osztályt végeztek, de szakmunkás bizonyítványt nem szereztek, jelenleg nem járnak iskolába és munkahelyük sincs. Tavaly már több mint százan részt vettek ebben a programban, közülük 53 fő talált munkát vagy kezdett el tanulni. Pályaorientációs és álláskeresési tréningeken vehetnek részt, de van korrepetálás, életvezetési, barkácsoló, főző- és filmklub is. A Medgyessy gimnázium tornatermében hetente egyszer kosárlabdázni és focizni is lehet. Az érdeklődők a RÉS Egyesület címén (Arany János u. 2.), illetve telefonszámán (530-895) kaphatnak további információt.

## Programok

<b>2003. március 14. péntek 15<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup></b>	szupervízió
14 - 15 <sup>30</sup>	egyéni szupervízió
<b>2003. március 22. szombat 11<sup>45</sup> - 16<sup>45</sup></b>	<b>továbbképzés</b>
<b>2003. március 24. hétfő 18 - 21</b>	esetkonzultáció és megbeszélés

<b>2003. április 14. hétfő 18 - 21</b>	esetkonzultáció és megbeszélés
<b>2003. április 25. péntek 15<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup></b>	szupervízió
14 - 15 <sup>30</sup>	egyéni szupervízió

## E havi teendők

- Március 6-án indul Budapesten a LESZ központi képzése: stresszcsökkentő viselkedés tréningje címen. A stábunkból Horváthné Barta Kati jelentkezett a képzésre, így Ő képviseli a szolgálatunkat.
- Március 24-én megtartjuk az év első vezetőségi ülését (az esetkonzultáció előtt 16<sup>45</sup>-től). Várjuk a témákat. A legjobb, ha Zsuzsán vagy Katin keresztül érkeznek be a témák, de az ülés nem zárt, bárki eljöhét a stábból.
- Március 22-én lesz a továbbképzésünk is Károly Istvánnal. A januári és februári szupervízió gyűjtöttünk témákat a továbbképzésre:
  1. Információáramlás (nappalosok, éjszakások stb.);
  2. Döntés-előkészítés, döntéshozatal szintjei (vezetés, vezetőségi ülés, stáb);
  3. Ügyeletek arányos elosztása;
  4. Én-védő mechanizmusok (elhárító mechanizmusok);
  5. Közösségi, szakmai együttléteken való részvétel fontossága, motivációk;
  6. Következetesség, elvárás, megengedés, elfogadás, szabálytartás a stábban;
  7. Ki a jó ügyelő?
  8. Hívások csökkenése, vidéki hívások arányának emelkedése, az ebből fakadó rossz érzések az ügyelőkben.

- Márciusban jelentkezünk az *Infó No. 31.* számával. Továbbra is nyitott, várunk cikkeket. Ebben a számban közöljük Gali Viktor ügyelők feltékenységről írt összefoglalóját, amivel a februári esetmegbeszélő csoporton már "élőben" is megismertett velünk.
- A soron következő régió ülés és a Délkeleti Régió Hírlevél legújabb száma április közepe felé esedékes (az április 8-ai LESZ küldöttközgyűlése után kb. két héttel).

## Kiképzés

A kiképzést 14 fővel kezdtük volna, de öten nem jöttek el az első alkalommal, egy jelentkező kivételével nem is jelezték az elmaradásuk okát. Így 9 fő maradt a kiképzésre, viszont úgy tűnik, ők lelkesek, szeretnek járni. Lassan befejeződik Síró Ági személyiségfejlesztő tréningje, s most már az elmélettel folytatjuk a képzést. Viktor jól sikerült beszámolóját - a feltékenység tárgyköréből - beépítettük a kiképzés tematikájába.

Személyiségfejlesztő tréning				Síró Ágnes	
3.	március	1.	szombat	9-17-ig	
4.	március	8.	szombat	9-17-ig	
Elmélet					
1.	március	3.	hétfő	18-21-ig	Rénes László
2.	március	10.	hétfő	18-21-ig	Rénes László
3.	március	17.	hétfő	18-21-ig	Gali Viktor
4.	március	29.	szombat	9-17-ig	Dr. Kálmánchey A.
5.	március	31.	hétfő	18-21-ig	Dr. Kálmánchey A.
6.	április	15.	kedd	18-21-ig	Rénes László
Gyakorlat				Rénes László	
1.	április	12.	szombat	9-17-ig	
2.	április	28.	hétfő	18-21-ig	

## Szakmai előadások, konferenciák ismertetése

A Hajdú-Bihar megyei ÁNTSZ és a Kelet-Magyarországi Közösségszolgálat közös rendezésében 2003. február 26-án szakmai konferenciát tartottak: **Az életminőség fenntarthatósága** címmel.

A konferenciát **dr. Ertner Sarolta** helyettes megyei tisztifőorvos nyitotta meg. A WHO egészségről szóló meghatározásával kezdte mondanóját: az egészség a teljes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapota, nem pusztán a nyomorékság vagy a betegség hiánya. Egészséges az egyén akkor, ha az életműködése az adott környezetben megfelelő, harmonikus a lelki élete, megfelel a társadalmi elvárásoknak.

*Jelentősen befolyásolják:*

- a genetikai hatások, adottságok (nem, életkor stb.);
- szociális és gazdasági tényezők;
- a környezeti hatások;
- az életmód, az életvitel;
- az egészségügy szervezettségének a fejlettsége, a szolgáltatásokhoz való hozzáférés lehetősége.

Az egészségmegőrzés olyan eljárás, amely képessé teszi az embereket arra, hogy fokozottan ellenőrizzék és jobbá tegyék egészségi állapotukat.

Az egészség alapvető előfeltételei és erőforrásai:

- a béke,
- a védettség,
- az oktatás,
- az élelem,
- a jövedelem,
- a stabil környezeti rendszer,
- a fenntartható erőforrások,
- a társadalmi igazságosság, az egyenlőség.

A jó egészség a társadalmi, gazdasági és személyes fejlődés egyik fő erőforrása és az életminőség fontos dimenziója. A politikai, gazdasági, társadalmi, kulturális, magatartásbeli és biológiai tényezők az egészséget kedvezően vagy károsan befolyásolják.

Az egészséget a saját magunkról és a másokról való gondoskodás képessége, a döntési és az életkörülmények ellenőrzésére való képesség teremti meg.

Az egészség érték az egyén és a társadalom számára egyaránt. A társadalom számára gazdasági érték, mert az egészséges ember nagyobb értékűbblet-termelésre képes; társadalmi érték, mert a beteg ember nemcsak mikro-, de makrokörnyezetét is negatívan befolyásolja; politikai érték, mert az egészség az emberek közérzetét befolyásoló tényezők között az első helyek egyikén van.

A WHO fő célul tűzte ki a lakosság általános egészségi állapotának javítását és az esélyegyenlőség biztosítását. Ezért négy területen kell alapvető változást elérni:

- az egészséget befolyásoló életmód,

- az egészségre ható rizikófaktorok és a környezet,
- az ellátórendszer felépítése és működése,
- átfogó egészségpolitika.

Előfeltételek:

- A háborútól való félelem megszüntetése.
- Az emberek jussanak el az egészségnek olyan fokára, amely lehetővé teszi majd számukra, hogy társadalmilag és gazdaságilag produktív életet éljenek.
- Alapvető szükségletekhez való hozzáférhetőség:
  - táplálék,
  - ivóvíz,
  - csatornázás,
  - lakásviszonyok,
  - munkalehetőségek,
  - oktatás.
- Mindenkinek legyen meg a lehetősége, hogy az egészségi állapotának megfelelő, társadalmilag és gazdaságilag önmegvalósító életet éljen.
- A rokkantaknak, fogyatékosoknak legyen meg a fizikai, társadalmi és gazdasági lehetősége, hogy testileg és szellemileg produktív életet élhessenek.
- Stressz-szituációk megtanulása. Nyilvánvaló, hogy a stresszhatások egy része elkerülhető megfelelő életvezetéssel, teljesen azonban nem kapcsolhatók ki. Meg lehet tanulni azokat a magatartásformákat, annak az értékrendnek a kialakítását, amellyel a stresszhelyzeteknek a káros hatása csökkenthető.

Az egészségvédelem a politikai rendszer, a környezet, a közösség, az egyéni készségek és az egészségügyi szolgáltatások halmaza. Az egészségfejlesztés és a betegségmegelőzés között a különbség az, hogy az előbbi alulról építkező folyamat, még az utóbbi felülről irányított.

**Dr. Kemény Csilla**, a DEOEC adjunktusa a fenntartható életminőségről elmondta, hogy nagyban befolyásolja az életminőség, az egészségmegőrzés kialakult, megtanult folyamatait, formáit. Példának hozta a debreceni civis habitust, amit mindannyian jól ismerünk. Ennek szociokulturális mintái a következők:

kálvinizmus	erkölcsi normák
protestantizmus	szellemiség, művelődés
puritanizmus	munka
konzervativizmus	hagyomány
civitas	egyházi/polgári/közösségi összefonódás

Pozitív minták: szorgalmas munka, józan gondolkodás, erkölcsösség, mértéktartás, önmérséklet, egyéni és közösségi értékek összekapcsolása, családi szocializáció, önszerveződés stb.

Negatív attitűdök: konzervativizmus, maradiság, bezárkózásra és védekezésre való hajlam, nyakasság, makacsság, „paraszti gőg” stb.

A magatartási mintákban való szelekció után lehet az egészségmagatartásokon változtatni. Az egészségfejlesztésnek a pozitív attitűdökre kell épülnie.

**Vargáné Bálint Mária** klinikai pszichológus (DEOEC) az egészségmegőrző személyiség ismérveiről szolt:

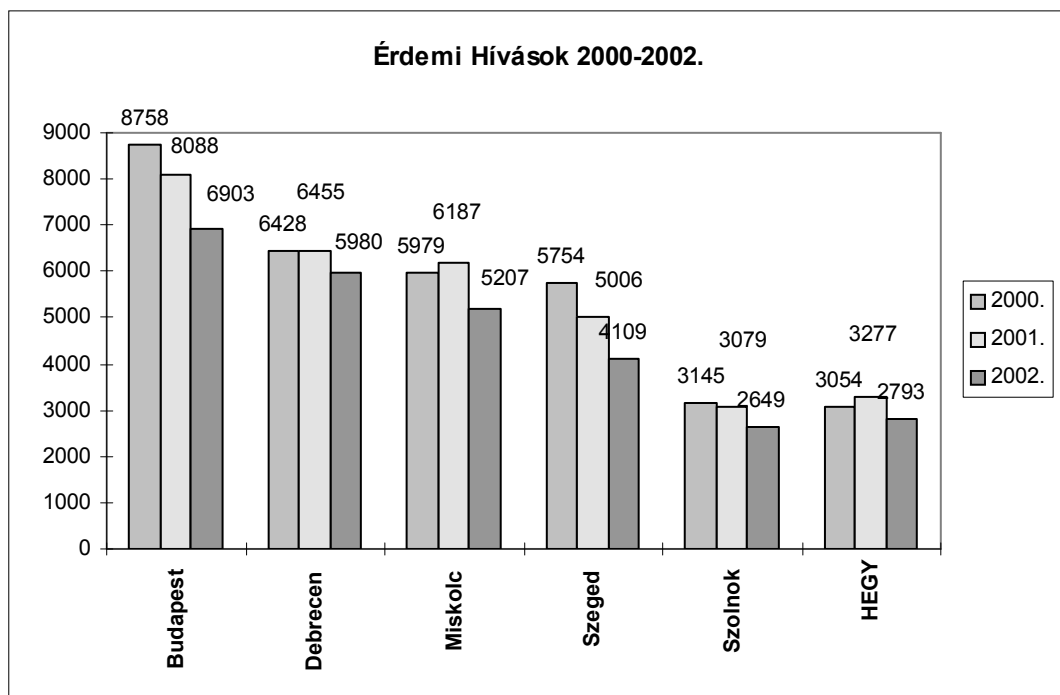
- felelős és elkötelezett önmaga iránt;
- pozitív célok megfogalmazása: „ne legyek beteg” helyett „egészséges legyek”;
- pozitív gondolkodás: „jól érzem magam”;
- hit abban, hogy a stresszhelyzeteket meg tudja oldani, optimistán mindenben a lehetőséget és a kihívást látni, nem pedig a negatívumokat;
- hit a változásban, a változtatás eredményességében;
- szoros és teherbíró kapcsolatok kialakítása;
- örömszerzés (kreativitás a munkában, az élet számos területén, kikapcsolódás, sportolás, hobbik, de az érzékszervek örömei is fontosak).

Rénes László

## A LESZ hírei

Mint a LESZ adataiból láthatjátok mindegyik szolgálatnál csökkentek az érdemi hívások 2000 óta. 2001-ben csak Miskolcnak és a HEGY-nek sikerült némi emelkedést mutatniuk, de aztán 2002-ben jóval a 2000-es hívásszámok alá kerültek. Öröndetes, hogy nálunk a csökkenés kisebb arányú, de azért erre oda kell figyelniük nekünk is.

Változatlanul a 8 nonstop vonal fogadja az ország összes hívásának a 80%-át, még a 12 órás, vagy annál kisebb szolgálatok alig 20%-ot „visznek el” a forgalomból. A híváscsökkenés tehát országos jelenség, ami egyaránt mindenhol észrevehető (mi továbbra is az országos forgalom kb. 15%-át adjuk).



1. ábra Érdemi hívások alakulása 2000-2002. között a hat legforgalmasabb telefonszolgálatnál (Forrás: LESZ, 2003.)

## Egyebek...

### Januári forgalmi adatok

	nappali	hétvégi	éjszakai	összesen
	db	db	db	db
<b>érdemi</b>	140	40	69	249
<b>nem érdemi</b>	494	172	244	910
<b>összes</b>	634	212	313	1159

Összes hívás	Regisztrált db	Telefonszámla alapján db	Díja (Ft)
2003. január	1159	1261	<b>89970</b>

**infó** V. évfolyam, március havi információs kiadvány.

Lezárva: 2003. március 3-án, Debrecen.  
"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat



4024. Debrecen, Varga u.1.  
e-mail: debrecen27@sos505.hu

© Rénes László ®