



2006. február

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Szakmai-pénzügyi beszámolók 2005-ről
Kínai tanmesék
SWOT analízis 2005-ről

Bevezetés

Kedves Ügyelőkésak!

A közgyűlésre éppen elkészültem a beszámolókkal, de az *Infó* váratott magára. Most pótolom, s a közgyűlés után már lehet, hogy a beszámolók közzlése nem mond újat, de azért egy-két statisztikai adat így, kézbe véve talán érthetőbbé válik.

Változás, hogy ebben a hónapban a hétfői napokat továbbképzésekre szántuk, s márciusban térünk vissza a havi két stábra.

A többi információ stábokon, hiszen most személyesen sűrűbben találkoz(hat)unk!

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2006. február 15.

Rénes László

február

Rövid hírek, információk

➤ Mérei-életmű

Megjelent egy új tanulmánykötet Mérei-életmű címmel.

Mérei Ferenc a modern magyar pszichológia történetének meghatározó alakja. A XX. századi szellemi élet legendás szereplője. Életművéről és személyiségéről most jelent meg egy új tanulmánykötet Mérei-életmű címmel. Egyik szerkesztője, Erős Ferenc.

- *Mi az, amivel az eddig ismert Mérei-portré kiegészül ezzel a kötettel?*
- Nagyon sok olyan írása olvasható a kötetben Méreinek, ami eddig még nem jelent meg nyomtatásban. Különböző feljegyzései, rövidebb tanulmányai, néhány levele, többek között a börtönből írott levelek, azután Kassák Lajoshoz írott levele, több olyan levél, amely dokumentum értékű. Ezenkívül vannak a kötetben olyan tanulmányok, amelyek Mérei életének és munkásságának egy-egy aspektusát dolgozzák fel részletesebben. Tehát így például szociálpszichológiai működését, művészetpszichológiai munkásságát. Veres András tanulmánya hosszasan elemzi, hogy mit is adott Mérei a művészet értelmezéséhez, elsősorban az irodalom értelmezéséhez. Vannak benne tanulmányok Mérei gyermeklélektani gondolkodásáról. Sok Mérei-tanítvány, közvetlen tanítvány írt a kötetben a pszichodráma-mozgalomról, a különböző egyéb csoportokkal végzett tevékenységéről. Ezenkívül vannak történelmi jellegű írások, Litván Györgynek a tanulmánya foglalkozik Mérei börtönéveivel, ők együtt voltak börtönben 1956 után. Mérei szinte haláláig megfigyelt személy volt, és az állambiztonsági szolgálatok közvetlen megfigyelés alatt tartották. Található itt egy írás arról a szubkultúráról, amelyben Mérei aktív szerepet játszott, ahol festők, írók és más művészek voltak együtt. Kedvenc helyük volt az '50-es években a budapesti Fény presszó. Tehát sokféle szempontból dolgozza fel a kötet Mérei életművét, és olyan aspektusokra is megpróbálja felhívni a figyelmet, amelyek eddig nem voltak annyira ismertek.
- *A kötet hátsó borítóján egy nagyon érdekes fotó látható. Azok a cédulák, feljegyzések, amelyeket a börtönben készített.*
- Ez a lélektani napló, ennek a nagyobbik részét a börtönben írta vécépapírra.
- *És egy ceruza is, ami üreges volt belül, és valahogy ebben juttatták ki a szövegeket.*
- Igen.
- *Tulajdonképpen akkor ez történelem, tudománytörténelem?*
- Mindegyik tudománytörténet, a magyar történelemnek egy darabja, hiszen Méreinek nagyon fontos szerepe volt 1945 és 1949 között a magyar közoktatás megszervezésében és átalakításában. Ez a korszak is szerepel a könyvben, ez volt az a bizonyos pedagógiai vita, amelynek eredményeként Méreit 1950 elején minden állásától és pozíciójától megfosztották, és azután csak 1956-ban merült fel újra az ő rehabilitációjának a kérdése a Petőfi-kör vitáin. Tehát egy darabja a magyar történelemnek, de egy darabja a magyar pszichológiának, méghozzá a pszichológia több irányzatának, hiszen Mérei szociálpszichológiával,

gyermeklélektannal, pszichodráával, művészetpszichológiával egyaránt foglalkozott. Tehát egy olyan integratív személy volt, és olyan sokféle irányba gondolkozott, ami tulajdonképpen ma nem létezik, halála után húsz évvel ma is tulajdonképpen ő a vezéregyéniség.

Sipos Júlia

➤ Modern társadalmunk legújabb lelki betegségei

A fogyasztási örülettel komoly összefüggést mutat az újonnan megjelenő pszichológiai kórkép: az egészséges táplálkozást szinte a végletekig központba állító orthorexia, a mániákus testépítés, a sport- és SMS függőség. Az anorexiának nevezett kóros koplalás, a bulimia nevű kóros falánkság után most megjelent egy új kórkép, az orthorexia. Az ebben szenvedők élete szintén az evés körül forog. Mit egyek, mit ehetek, ami egészséges, és amitől nem lesz semmi bajom? És sajnos van itt más is: sportmánia, SMS- és internetfüggőség. **Túry Ferenc** pszichiáterrel Esti Judit beszélt.

- Újabb keletű jelenségekről van szó, egészen friss jelenségekről. Gondoljunk bele, hogy a bulimiát mindössze 25 évvel ezelőtt írták le önálló kórképként. Csak 12 évvel ezelőtt írták le egy olyasfajta kórképet, ami az anorexia fordítottja, ugyanis fiúknál jelentkezik, akik nagyon izmosak, testépítők, és 110 kilósan is véznának hiszik magukat. Nem mernek a strandra menni, mert félnek, hogy kinevetik őket a soványságuk miatt. És ennek is megvannak a veszélyei, mert visszaélnék anabolikus szteroidokkal, amelyeknek lehetnek életveszélyes szövődményei is. És itt kötném át ezt ahhoz az új keletű zavarhoz, amit orthorexiának hívnak. Ez azt jelenti, hogy valaki nagyon ortodox módon táplálkozik. Egészen pontosan olyan szigorúan összeállított étrendet tart, amit ha nem tud pontosan betartani, akkor szorongások kínozzák, és naponta órákat, legalább három órát tölt el azzal, hogy megtervezze az étrendjét, odafigyeljen arra, hogy csak szigorúan egészséges táplálékokat fogyasszon. Nagyon gyakran kiporciózzák maguknak az ételeket, becsomagolják, hogy adott időpontban fogyaszthassák el, és ha például egy tárgyalás elhúzódik, akkor kitör rajtuk a szorongás, hogy nem tudnak az előre meghatározott terv szerint étkezni.

- *Milyen típusú embereket kerítheti hatalmába ez a félelem?*

- Fel lehet fogni az egészet valamiféle egészséges étel iránti túlhajtott szenvedélynek, ami már irracionális, nem teljesíti eredeti funkcióját. Ugyanúgy visszaélnék az étellel, mintha valaki az alkohollal élne vissza. Érdekes, kulturális jelenség részeként is felfogható az, hogy az emberek egyre inkább kényszerszerűen foglalkoznak, túlhajtott formában valamivel. És az, hogy a test alakja, illetve a táplálkozás ennyire kitüntetett terep lett, ez kicsit a fogyasztói társadalom vadhajításának is felfogható. Ugyanakkor benne van a kényszereknek az a szigorú belső menetrendje, ami rituálissá teszi az életük egy részét, ahelyett, hogy tartalmas emberi kapcsolatokkal töltenék ki ezt az űrt. Ha valakinek jól működő harmonikus kapcsolatai lennének, családi, partneri kapcsolatai, akkor valószínűleg kevésbé kellene belesodródnia olyan kényszerekbe, amik inkább ilyen kulturális díszletnek tekinthetők.

- *Ugyanilyen lehet a sportolás, úszás, futás is?*

- Pontosán így van. Megjelent egy új keletű kényszer, szenvedély, amit

testedzésfüggőségnek hívnak. Hosszútávfutók kényszeresen futnak már nem csak az egészségükért, az alakjukért, hanem valamiféle belső örömpótlékért, és ha nem tudják az edzéspenzumot teljesíteni, akkor szorongás, depressziós hangulat kínozza ezeket a személyeket. Ilyen a fitnessmánia is. Van, aki naponta három órát tölt így azért, hogy az alakja tökéletes legyen, vagy legalábbis kontrollálni tudja a testét, illetve az alakját. Ezeket a zavarokat úgy is fel lehet fogni, mint az önkontrollnak a bizarr formáját. Ha valaki az életének a fontos eseményeit nem tudja igazából kézben tartani, nem tud beleszólni abba, mennyire legyen a szüleitől független, mennyire legyen önálló személyiség, vagy mennyire tudjon normális kapcsolatokat ápolni - ha ezek nem nagyon mennek neki, akkor lehet, hogy ezek helyébe lépnek ezek a bizarr jelenségek, kényszerek és egyebek. Ez pótszer. A kontroll paradoxonjáról van szó, arról, hogy az élete igazán fontos eseményeit nem tudja kézben tartani, és ehelyett lépnek be bizonyos pótszerek. Hogy mennyire kultúrafüggő dolgokról van szó, azt más példával is lehetne illusztrálni: internet-, SMS-, mobiltelefon-függőséggel például. És nagyon fontos felhívni a figyelmet a megelőzésre, itt társadalmi jelenségekről van szó: a reklámok óriási ütemben záporoznak az emberre és fogyasztásra buzdítanak, tehát a fogyasztásnak ez a túlhajtása a melegágya ezeknek a jelenségeknek, amelyekben benne van a túlfogyasztásnak a képzete vagy néha rémképe.

➤ **Hogyan idézhető elő a bizalom?**

Zürichi kutatók egy szellemes kísérlettel bebizonyították, hogy egy agyi hormon felszippanásával alaposan befolyásolni lehet, hogy a kísérleti személy mennyire bízik meg a kísérletben résztvevő emberekben. Születőben egy új tudomány, a molekuláris pszichológia.

Bizalom és bizalmatlanság – úgy vélnénk, igazán olyan emberi tulajdonságaink, amelyekért kizárólag neveltetésünk, családi, társadalmi háttérünk felelős. Hogy ezek mélyén is kemikáliák működnének, első hallásra igazán meglepő. Márpedig a Nature című lap legutóbbi számában éppen erről publikáltak cikket svájci kutatók. És nem csak egy teóriát írtak le, hanem egy kísérletsorozatot, amely feketén-fehéren bebizonyította, hogy az embertársaink iránt érzett bizalom, vagy annak hiánya az oxitocin nevű agyi hormon segítségével alaposan befolyásolható. A részletekről **Bánki M. Csaba** agykutató és Gimes Júlia beszélgetett.

- Az utóbbi években születőben van egy új tudományág, amit én úgy neveznék, hogy molekuláris pszichológia. Ennek az a lényege, hogy szigorúan véve emberi jelenségeket, mint például az öröm, a boldogság, a szomorúság, a bosszú vagy éppenséggel a bizalom megpróbálunk az agyi biológiai alapjaira visszavezetni. Nos, ez a zürichi kutatócsoport, akik a molekuláris pszichológiában már sok mindent letettek az asztalra, most azt bizonyították, hogy egy agyi hormon, az oxitocin fokozni képes az embertársaink iránti bizalmat. Vagy ha pontosabb akarnék lenni, csökkenti a bizalmatlanságot. Itt az történet, hogy egy kísérletileg megtervezett játék keretében - ahol valaki egy bizonyos pénzüsszeget adott át más játékosársaknak, akik azt a pénzüsszeget egy névleges játszmában, mint egy tőzsdei játékban megtöbbszöröztették, és utána, ha úgy gondolták a hasznot vagy egy részét visszaadhatták a kölcsönadónak. Kiderült, hogy bizonyos emberek ilyen helyzetben hajlamosak valamekkora összeget úgymond beruházni, másra bízni egy kis haszon

reményében, de ez körülbelül az emberek 15-20 százaléka. Ha viszont anélkül, hogy tudták volna, ezeknek a játékos beruházóknak egy része oxitocint kapott - ezt be lehet vinni az emberbe, az orrba kell fecskendezni, mert szájon át nem szívódik fel, illetőleg nagyon hamar elbomlik -, akkor azoknak az aránya, akik vidáman, bizalommal rábízák a pénzüket másokra, 40-45, közel 50 százalékra növekszik. Azok viszont, akik ugyanilyen spricniben csak egy kis vizet kaptak, meglehetősen bizalmatlanok maradtak, csak minden ötödik, hatodik bízott pénzt az idegenekre.

- *A hormont, illetve a vizet fel kellett szippantani, ugye?*
- Pontosan így van, orrba kellett szippantani.
- *Milyen következtetéseket lehet ebből levonni? Mert ha az ember tovább gondolja ezt, akkor elég furcsa dolgok jutnak az eszébe. Például az, hogy mi lesz akkor, hogyha mondjuk a bevásárlóközpontokban vagy a tőzsdékben kifecskendeznek ilyen oxitocint, mindenki beszippantja, és akkor nagyobb kedvvel fogad vagy pedig nagyobb kedvvel költi a pénzét?*
- Nagyon érdekes, hogy csináltak hasonló kísérletet, ahol a kölcsönadott pénz megsokszorozása egy szerencsekeréktől függött, egy szerencsejátéktól. Ahol tehát a kölcsönkapó csupán feltehetette azt a pénzt, de nem dönthetett arról, hogy szaporítja-e vagy sem.
- *És nem is volt kapcsolatban senkivel.*
- Semmilyen kapcsolatban nem volt, és ebben az oxitocin tökéletesen hatástalannak bizonyult. Tehát nem azt a hajlamot növeli meg az oxitocin, hogy úgy általában szórjuk a pénzünket. Nem azt, hogy úgy általában adjuk oda másnak, hanem csak olyan helyzetben, ahol a másikról feltételezzük, annak a személyes döntése lesz, hogy a hasznot visszakapom-e tőle vagy nem. Az sem olyan egyszerű, hogy az oxitocin egyszerűen jobb kedvre hangolta volna ezeket az embereket, ezt is vizsgálták ebben a kísérletben. A hangulatra, a kedvre, úgy általában a nyitottságra, a pénzszerő vagy a vásárló hajlamra semmiféle hatása nincs az oxitocinnak. Na most visszatérve a kérdésére, tehát annak az esélye, hogy egy bizonyos üzletben, egy bizonyos árucikk vásárlására, azok az éppen arra járók pont úgy reagálnának, hogy most jobban megbízom ebben a boltban, mert talán ők jobb árut fognak nekem adni, ennek az esélye nagyon kicsit. Általában vásárlókedvet nem növel az oxitocin. Nem kell félni ilyesmitől.

➤ **Az orvoslásban az utóbbi évtizedekben amputálták az emberi lelket**

Megjelent az Orvosi pszichológia című tankönyv, amely az orvosképzésen keresztül ezen a szemléleten szeretne változtatni.

Az orvos gyógyszer - mondta valaha a neves belgyógyász, Bálint Mihály. Tudjuk jól, hogy ettől a szemlélettől mára már eltávolodott az orvoslás, ahogy hallani fogják, az utóbbi évtizedekben amputálták az emberi lelket. A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének munkatársai most megjelent „Orvosi pszichológia” című, nemzetközileg is egyedülálló tankönyvükkel ezen szeretnének változtatni. A test és a lélek kapcsolatának bemutatásával egy másfajta, nem csupán testi szemlélettel is szeretnék megismertetni az orvostanhallgatókat. A kötet egyik szerkesztőjével, **Kopp Mária** orvos-pszichológussal Sipos Júlia beszélgetett.

- Az orvoslást csupán természettudománynak gondolják nagyon sokan. A testnek az egészsége alapvető, de ugyanakkor az orvoslásnak a lényegéhez tartozott mindig is

a társadalomtudományi oldal, vagy a pszichológiai oldal, vagy a léleknek a szerepe, és az egyik legkitűnőbb agykutató írta le, hogy az orvoslásban az utóbbi évtizedekben amputálták az emberi lelket, az emberi pszichét. Az orvosi pszichológiának az a lényege, célja, hogy a két oldalt összekapcsolja, vagy visszakapcsolja, amit a magyar „egészség” szó nagyon jól kifejez. Ezt akarjuk bemutatni, hogy egy embernek a lelke, személyisége, pszichológiai tulajdonságai legalább annyira fontosak a gyógyulás szempontjából, mint a testi egészsége.

- *Nagyon komoly nemzetközi irodalmat tanulmányoztak át a kötet megszületése előtt. Miben más ez a könyv?*

- Arra gondoltam, hogy először megnézem, mi van ezen a területen a világban, és ha találok egy nagyon jó könyvet, ami megfelel a mi szemléletünknek, akkor azt fordítjuk le. Megrendeltem az összes német, angol, francia és spanyol nyelvterületen megjelent orvosi könyveket, és az derült ki, hogy ezek a könyvek általában nagyon erősen pszichológiaiak, többnyire pszichológusok is írták, és egyetlen könyvet sem találtam, amelyik ennyire szorosán összekapcsolja a természettudományos hátterét az orvoslásnak, azt az oldalát, amit a hallgatók tanulnak, és a lélektani oldalt. Én, aki eredetileg orvos voltam, és utána végeztem pszichológiát, mindig is arra gondoltam, hogy az orvosi alapokra, az élettani, a biokémiai alapokra kell építeni, azzal kell összekapcsolni a lélektani ismereteket, mert akkor tudja igazán megérteni, elhelyezni a saját világcépébe az orvos mindezt.

Programjaink			
Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
FEBRUÁR			
Február 3.	péntek	16⁰⁰ – 18³⁰ 15⁰⁰ – 16⁰⁰	Szupervízió Egyéni szupervízió
Február 13.	hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Továbbképzés !!!
Február 20.	hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Továbbképzés !!!
Február 27.	hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
MÁRCIUS			
Március 10.	péntek	16⁰⁰ – 18³⁰ 15⁰⁰ – 16⁰⁰	Szupervízió Egyéni szupervízió
Március 20.	hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció

Szakmai-pénzügyi beszámolók 2005-ről

Mérleg a 2005. évi gazdálkodásról

Sorszám	Megnevezés	Összeg forintban
1.	2004. évről áthozott vagyon	4 959.-
2.	Bevétel 2005-ben	217 252.-
3.	Összes bevétel	222 211.-
4.	Kiadás	216 429.-
	Egyenleg (2006-re átvitt vagyon)	5 782.-

RÉSZLETEZÉS

BEVÉTEL

Költséghely	Megnevezés	Összeg forintban
I.	Pályázatból származó bevétel	53 747.-
II.	VESZ-től /postaköltség, kulcsmásolás stb./	56 894.-
III.	Ellátmány 10.000/n.év	-
IV.	Tagdíjból származó bevétel	79 500.-
V.	Telefonos perselyből származó bevétel	1 050.-
VI.	Egyéb előre nem látható bevételek /önsegélyező/	26 061.-
	2004-ből áthozat	4 959.-
	ÖSSZES BEVÉTEL	222 211.-

KIADÁS

Költséghely	Megnevezés	Összeg forintban
VII.	Postaköltség	22 799.-
VIII.	Irodaszer vásárlás	4 028.-
IX.	Fénymásolás	53 810.-
X.	Háztartási szerek	410.-
XI.	Ajándékok	17 987.-
XII.	Fotók	1 200.-
XIII.	Könyvek vásárlása	-
XIV.	Folyóiratok előfizetése	2 087.-
XV.	Vendéglátás	48 093.-
XVI.	Eszközök vásárlása	56 152.-
XVII.	Nevezési díj	-
XVIII.	Utazási költség	6 372.-
XIX.	Tagdíj /pályázati pénzből külön elsz./	-
XX.	Egyéb kiadás	3 491.-
	KIADÁSOK ÖSSZESEN	216 429.-

2005. év	Bevétel	Kiadás
-----------------	----------------	---------------

Megnevezés		Összege		Összege
Bevétel 2005-ben (VESZ és az önkéntes tagok, egyebek)	Tagdíj, ellátmány a VESZ-től stb.	222.211	Postaköltség, irodaszer, fénymásolás, folyóiratok előfizetése stb.	216.429
Bevétel 2005-ben pályázatból	DMJV önkormányzat és NCA működési pályázatok	400.000.	LESZ tagdíj, fénymásolás, utazási költség, számítógép vásárlás, továbbképzés és szupervízió tiszteletdíja	400.000
LESZ – ESZCSM pályázati szerződés	Támogatás a bér jellegű kiadásokra	1.440.000	A VESZ-en keresztül bér jellegű kifizetések	1.440.000
MATÁV Adományozási Kuratórium	Telefonos zöld szám forgalom támogatása	Még nincs adat	Telefonos zöld szám forgalom	Még nincs adat
ÖSSZESEN:		2.062.211		2.056.429
Különbözet			5.782.-	
Átvitel a 2006. évre	5782.-			

1. Pénzügyi beszámoló

A mérleg alapján látható, hogy anyagilag megint nagyon szerény évet zárhattunk.

A minisztériumtól eddig nem volt arra példa, hogy a „megszokott” támogatásunknál kevesebbet kaptunk volna, ami az utóbbi években 3,7 millió forint volt. Ebből a támogatásból a nappali ügyelők, dolgozók bére, az ügyeleti díj és a szupervizor tiszteletdíját lehet finanszírozni.

2005-ben - egyszerre több okból is - ez a támogatásunk lecsökkent 1,440 ezer Ft-ra az ICSSZEM-től. Ígéretünk volt az EÜM-től ennek a központi kiegészítésére, amit szintén több, külső okból az év folyamán nem tudtak nekünk biztosítani.

Ezzel a nagyon szerény összeggel kellett tehát beérnünk 2005-ben. Ha a VESZ Eü. Kht. nem áll munkánkhoz pozitívan, akkor a működésünk nagy veszélybe került volna. A VESZ vezetőinek hála, a központi támogatás csökkenése mellett is minden járandóságunkat megkaptuk, egyedül a II. félév szupervíziós tiszteletdíját kellett pályázatból finanszírozni.

Időközben a PM feloldotta a maradvány- és tartalékképzési rendeleteket, így az EÜM-től 2006-ra megkaptuk az előző évi támogatásunkat (ez nekünk 959 ezer Ft támogatást jelent).

Két pályázatunk volt sikeres 2005-ben, a városi önkormányzat pályázatából tudtuk finanszírozni a LESZ tagdíjat, az Infó fénymásolási költségét, az NCA pályázat 300 ezer Ft-jának a fele a szupervízió tiszteletdíjára, a másik fele számítógép vásárlására ment el.

Az évekkel ezelőtt eladott könyveinkből származó bevételünket ebben az évben merítettük ki: 40 ezer Ft-ot a sátoraljaújhelyi kirándulásunkra használtuk fel, a fennmaradó rész pedig a takarékszövetkezetben banki költségként „fogyott” el.

Évek óta tudjuk, nagy hiányosságunk, hogy nem rendelkezünk önálló bankszámlával, adószámmal. 2004-ig nem szenvedtünk hátrányt, de ekkor az NCA pályázatunkat nem fogadták el e miatt. 2005-ben tehát bejelentkeztünk az APEH-nél és minden más helyen, bankszámlát nyitottunk stb... Egyelőre nem tudjuk, hogyan fogjuk azokat a költségeket kigazdálkodni, amik ezzel járnak, de reménykedünk, hogy a szerény bevételeinkhez képest a költségek sem lesznek magasak.

A tagdíjjal sikerült úgy gazdálkodnunk, hogy egész évben volt stábokra egy kis enni-innivaló, karácsonyra, szilveszterre valami apróság.

Hogyan tovább?

Mint azt fentebb írtam, 2005-ről erre az évre tevődött át az EÜM támogatása. Azt egyelőre nem tudjuk, hogy az ICSSZEM-től mennyit fogunk kapni 2006-ra, csak reménykedünk, hogy a tavalyinál többet.

Pályázatokból továbbra is a LESZ tagdíjat, az Infó fénymásolási költségét, a továbbképzés tiszteletdíját, egy másik számítógép vásárlását, a „fekete doboz” beüzemelését, az országos találkozó utazási költségét próbáljuk elnyerni.

2. Szakmai beszámoló

Az év a kiképzés szervezésével, lebonyolításával kezdődött. Évek óta nem volt ilyen sok jelentkezőnk a kiképzésre, ami már jó jel volt indulásnak. A 100 órás kiképzésünk mindig komoly, „küzdelmes” feladat, hiszen sok munkával jár. A stábunk 2005 elején eléggé megfogyatkozott volt, az ügyeletek vállalásával azonban nem volt gond, bár a stáb már nagyon várta, hogy az újak „betanuljanak”. A kiképzés jól sikerült, nagyon lelkes kis csapatná váltak a leendő ügyelők, s már a képzés alatt is látszott, hogy a szokottnál kevesebb lesz a lemorzsolódás. De még azokkal is jó kapcsolat maradt meg, akik valamilyen külső ok miatt kényszerültek abbahagyni a képzést. Így 11 újonnan képzett ügyelővel gazdagodtunk. A stáb 21 főről 32 főre bővült.

A kiképzést egy jó hangulatú „továbbképzéssel” zártuk, ahol megismerkedhettek az újak a szupervizorunkkal, Károly Istvánnal. Károly István egy éves szünet után ezzel az alkalommal tért vissza a stábhoz. Egy évig – ideiglenesen - Dr. Berényi Rita volt a szupervizorunk, vele is sikerült jó kapcsolatot kialakítanunk, nem volt haszontalan ez az év.

Májusban immár hagyományosan a Telefonos nap nekünk a város Egészség napján „teljesül”, ugyanis ekkor a közel 40 egészségügyi sátrak közül az egyikben a mi stábtagnaink végeznek felvilágosító munkát, s szóróanyagokkal a telefonszolgálatot is népszerűsítjük.

Augusztusban Szolnokon volt az országos konferenciánk, ahol szép számmal voltunk jelen, 14 fővel képviseltük a stábunkat. Amellett, hogy jó hangulatú, rangos esemény volt, meg kell említeni, hogy szolgálatvezetőnk előadása nagy sikert ért el. Kiscsoportot is vezettünk, mindkettő jól sikerült, sok résztvevővel.

Szeptemberben pedig újra ellátogattunk Sátoraljaújhelyre, egy hosszú hétvégés kirándulást kötöttünk össze asszertív tréninggel, amit a szolgálatvezetőnk tartott. Itt is aktív volt a stáb, hiszen 16-an voltunk. Ez az alkalom is ugyanolyan kellemes volt, mint a két évvel ezelőtti. Abban maradtunk, hogy ebben az évben ősszel szinte biztos, hogy újra el fogunk látogatni Sátoraljaújhelyre, s talán majd utána váltunk helyszínt.

Október elején váratlanul ért minket a lehetőség, hogy elköltözhetünk a helyünkről. Évtizedes vágyunk teljesült, hiszen így megoldódott az ügyeleti szoba és az iroda elkülönítése egymástól, ill. így külső személyeket is tudunk fogadni az irodában (pl. hallgatókat). De a zsúfoltságot megszüntetni, a sok bútor, iratok, könyvek stb. elhelyezését is ezzel a két tágas szobával tudtuk szépen megoldani. Tavalyról maradt egy ígéretünk új bútorokra, talán, ha ez megvalósul, még szebb környezetben dolgozhatunk. Azt is jónak érzem, hogy a pszichiátriáról egy semleges helyre kerültünk, így az anonimitásunkat is

jobban tudjuk őrizni.

Igazán szép karácsonyi ajándék volt, hogy az Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium elismerésben részesítette szolgálatvezetőnket, Dr. Kálmánchey Albertet és nappalos ügyelőnket Orosz Imréné Zsókát¹.

Összegezve, a stáb 2005-ös éve sok szempontból előrelépést hozott számunkra. Mozgalmas és sikeres évet zárhattunk. Gyarapodtunk, na, nem anyagiakban, de az elhelyezésünkben igen. És a legfontosabb, hogy tagságban lelkes, jó kollégákkal bővültünk. Nem is kívánhatok mást az új évre, mint, hogy továbbra is ilyen jó csapat maradjon a stábunk!

Statisztika 2005-ről

1. táblázat

Időbeli jellemzők műszakonként 2004-ben

Műszak	Darab Száma és százalék	Átlagos időtartam perc/másodperc	Összes hossza óra/perc
1. műszak (nappal)	682 (18%)	23 perc 59 mp	272 óra 34 perc
2. műszak (nappal)	902 (24%)	13 perc 26 mp	201 óra 52 perc
3. műszak (nappal)	736 (20%)	13 perc 52 mp	170 óra 01 perc
4. műszak (éjszaka)	1 416 (38%)	16 perc 57 mp	399 óra 59 perc
Összesen	3 736 (100%)	16 perc 46 mp	1 044 óra 26 perc

2. táblázat

Időbeli jellemzők műszakonként 2005-ben

Műszak	Darab Száma és százalék	Átlagos időtartam perc/másodperc	Összes hossza óra/perc
1. műszak (nappal)	580 (16%)	23 perc 24 mp	226 óra 15 perc
2. műszak (nappal)	696 (19%)	15 perc 11 mp	176 óra 02 perc
3. műszak (nappal)	698 (19%)	15 perc 28 mp	179 óra 55 perc
4. műszak (éjszaka)	1667 (46%)	19 perc 21 mp	537 óra 41 perc
Összesen	3 641 (100%)	18 perc 27 mp	1 119 óra 53 perc

¹ A minisztérium honlapján így szerepelnek: "Miniszteri Elismerő Oklevél" szakmai elismerésben részesült: 35 éven át magyar lelki elsősegély telefonszolgálat mozgalomban példaértékű elkötelezettséggel, hivatástudattal végzett tevékenysége elismeréséül:

Dr. Kálmánchey Albert, a Városi Pszichiátriai Gondozó Intézet és Ambulancia Addiktológiai részleg (Debrecen) főorvosa,

Több mint másfél évtizeden át kifejtett önzetlen, áldozatkész, empátiával végzett tevékenysége elismeréséül: Orosz Imréné, a "Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat (Debrecen) munkatársa.

3. táblázat
Érdemi hívásokban előforduló problémák megoszlása nemenként
 (1,5 probléma/hívás)

Korcsoport	Férfi	Nő	Összesen
Összesen	1771	3901	5672

4. táblázat

Érdemi hívások 2004-ben

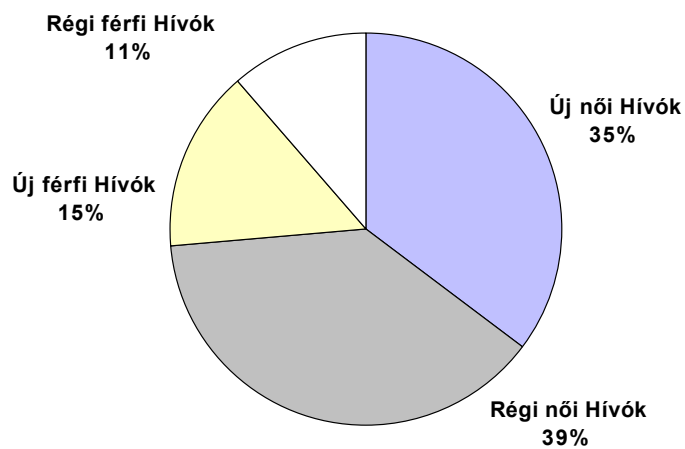
ÉV	Érdemi db			Érdemi perc		
	Nő	Férfi	Összes	Nő	Férfi	Összes
2001	2980	1412	4392	43674	15936	59610
2002	2556	1218	3774	39474	15410	54884
2003	2443	952	3395	39959	11756	51715
2004	2753	983	3736	41582	12872	54454
2005	2527	1114	3641	43740	18015	61755

5. táblázat

Nem érdemi hívások 2004-ben

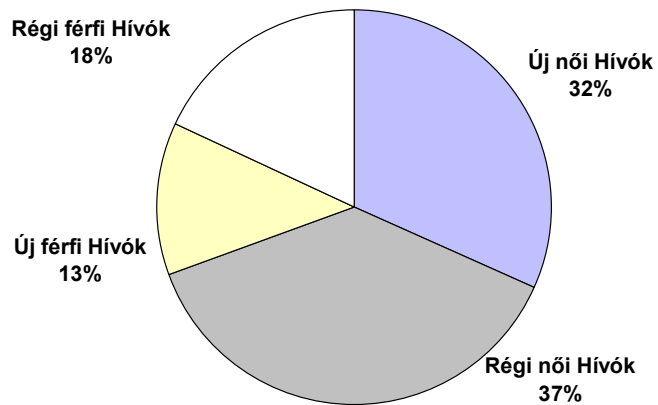
ÉV	csendes	Információkérés	Hecc	Üres	Egyéb	Össz.
2001	280	998	8627	6104	1203	17212
2002	242	567	6733	5176	1411	14129
2003	156	310	4613	3323	1963	10365
2004	173	309	3917	2580	2104	9083
2005	109	327	2950	2179	1791	7356

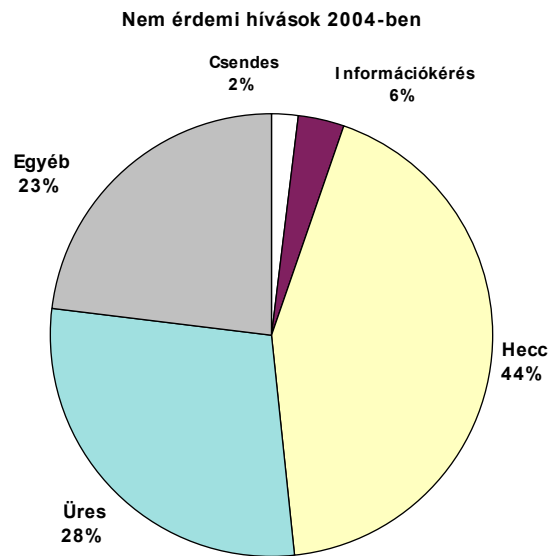
Érdemi beszélgetések Hívói 2004-ben



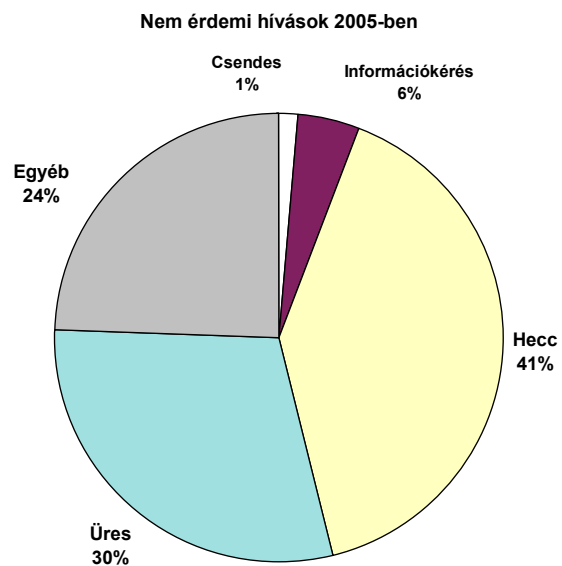
1. diagram: Érdemi beszélgetések Hívói százalékban, 2004-ben, 2005-ben

Érdemi beszélgetések Hívói 2005-ben





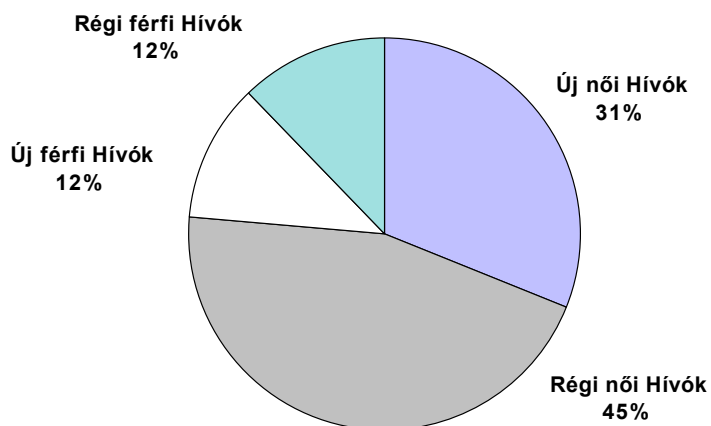
2. diagram: Nem érdemi hívások százalékban, 2004-ben, 2005-ben



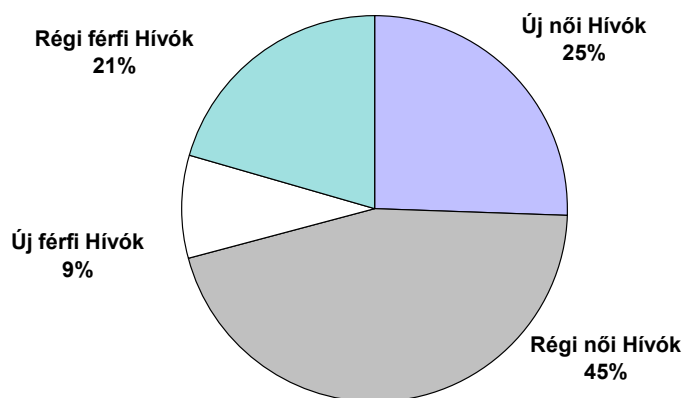
A két diagram egy-egy fontos tendenciát mutat, az egyik jó, a másik kevésbé: a rossz az, hogy a beszélgetéseinket továbbra is „uralják” a régi női Hívók, magyarul sok a női krónikus Hívónk; a jó viszont az, hogy egyre kevesebb a hecc jellegű hívásunk (évekig volt 50%, ill. felette is). A Régi-új Hívó megbontás egyébként, ha nem nemek szerint nézzük, akkor 55-45%!

3. diagram: Érdemi Hívások beszélgetési ideje százalékban, 2004-ben, 2005-ben

Érdemi hívások beszélgetési idő megoszlása 2004-ben



Érdemi hívások beszélgetési idő megoszlása 2005-ben



3. Statisztika

Nem emelkedett a női krónikusok aránya, de továbbra is nagyon magas, ami nem szerencsés. Legfőképpen az sem, hogy a beszélgetési arány továbbra is nagyon feljünk mozdult el (1. és 3. diagram). Ezen szükséges változtatni. Öt krónikus Hívónk a plafont „feszégeti”, ők öten összesen 904 hívást produkáltak a 3641-ből (a hívások egynegyede öt Hívótól!). Ezen tényleg sürgősen kell változtatnunk!

Nagy öröm, hogy egyre kevesebb nem érdemi hívásunk van, abból is legjobban a hecc jellegű hívások csökkennek (2. diagram).

Az első két táblázatból az igénybevételünket olvashatjátok ki. A műszak fogadóképessége és a beszélgetési átlagidő között valószínűleg szoros kapcsolat van (1. táblázat).

Sajnos a statisztikánkból hiányzik a korcsoportonkénti hívás, ill. a főbb problémák kimutatása. A számítógépes programból ez kimaradt, s kissé nehezzé vált az adatokat e nélkül feldolgozni. Amihez hozzáfértem még, az a korcsoportonkénti probléma előfordulás (3. táblázat). Egy érdemi hívásra átlagosan 1,5 probléma jut.

A végén SWOT analízis formájában megpróbáltam a szolgálatunk jelenlegi helyzetét elemezni. A terjengős szakmai beszámolóknál talán lényegre törőbb...

Debrecen, 2006. január 30.

Rénes László titkár

Erősségek	Gyengeségek
<p>Képzések, továbbképzések, szupervíziók, Szakmai munka (előadások, konferenciákon való részvétel, tanulmányok, rendszeres Infó nevű újság, könyv megjelentetés stb.), Kapcsolatok más helyi szervezetekkel, Megfelelő PR, Aránylag stabil stáb, Kiszóródtak a stábból az „opponáló” személyek, Megfelelőek a szabályaink, normáink, A stábtagek többségére az összetartás jellemző, A jelenleg kiképzettek jól beilleszkedtek, kicsi volt a fluktuáció, A szolgálat elhelyezése most megoldódott, Szolgálat vezetőjét, munkatársát minisztériumi elismerésben részesítették, A konfliktusokat a szupervízió keretei közé lehet szorítani, Működésünket a romló anyagi helyzet eddig nem veszélyeztette.</p>	<p>A fluktuáció az újonnan képzettek között eddig magas volt, A szolgálat elhelyezése eddig szűkös, nem megfelelő volt, Egyre nehezebb pénzt előteremteni (pl. pályázatok, önkormányzat stb.), a fejlődésünket gátolja a romló anyagi helyzet, Pénzügyi-gazdálkodási önállótlanág (nincs hozzáértő munkatársunk), Az adminisztratív munka egyre több teher, Mindig voltak a stábban nehezen kezelhető témák, szabályok stb., amik súlyuktól függetlenül elhúzódóak, Feladatokra nem, vagy lassan mozdul a stáb.</p>
<p>Esélyek</p> <p>A PR-unk hatására nemcsak anyagi, hanem erkölcsi megbecsülésünk is nőhet, Lehetőségek kihasználása a szolgálat érdemeinek növelésére (pl. önkormányzatnál), Továbbképzéseinkkel, közösségi élettel erősíteni a stáb megtartóképességét, A szakmai munkára nagyobb figyelem, A stábtagek „lelki igényeire” nagyobb figyelem, Az információáramlás javítása (stábon belül), Nemcsak az anyagiak oldaláról tervezni a jövőt, hanem a stáb életében is legyenek (legalább rövid és közép) távú tervek. Feladatok megosztása, motiválni a stábot arra, hogy a feladatoktól ne hátráljanak meg, A kiegészítés ellen tudatosan tervezni Minden szakmai lehetőségre „ráharapni” (együttműködések, konferenciákon részvétel stb.).</p>	<p>Veszélyek</p> <p>Bizonytalan a jövő (eü.-átszervezés miatt a finanszírozásunk megoldatlanná válhat), A szakmai munkáról a hangsúly áttevődhet a „létfenntartásra”, A nehezebb helyzetet a stáb nem viselné el, A fluktuáció miatt a régiók „kikophatnak”, Burn-out (vezetők, nappalos és önkéntes ügyelők részéről egyaránt).</p> <p style="text-align: center;">SWOT analízis 2005-ről</p>

Klasszikus kínai tanmesék 7.²

AKI LÁBAT RAJZOLT A KÍGYÓNAK

Chu tartományban egy emberáldozatot mutatott be, és az áldozati italból serleg bort adott az intézőinek.

– Ez a bor valamennyiünknek kevés – mondták az intézők. – Rajzoljunk hát kígyókat a homokba, és aki elsőnek készül el a rajzzal, az üríti ki a serleget.

Amelyik elsőnek fejezte be a rajzot, felkapta az edényt, baljába vette, jobb kezével tovább rajzolt: lábakat rajzolt a kígyónak.

Mielőtt befejezte volna, térsze elkészült, és a serleget kikapta a kezéből.

– A kígyónak nincs lába! – kiáltott fel a fickó. – Miért rajzolsz neki?

Így aztán felhajtotta helyette a bort. Annak, aki lábakat rajzolt a kígyónak, egy csepp sem maradt.

Ellenséges államok anekdotái

A KÖLCSÖNVETT LÁMPAFÉNY

A folyóparti műhelyben dolgozott egy nagyon szegény leány, akinek annyi pénze sem volt, hogy olajat vegyen a lámpába, ezért a többi lány elhatározta, kidobják a műhelyből. A szegény leány a holmiját összeszedve így beszélt a többiekhez:

– Mivel nem volt pénzem, hogy olajat vegyek a lámpába, mindig elsőnek érkeztem, kisöpörtem a műhelyt, leraktam a padlóra az ülőgyékényeket. Az olajlámpátok fénye mind a négy falat megvilágította, miért haragusztok rám, amiért rám is esett fénysugár? Nektek semmi károtok nem származott abból, hogy kölcsönvettem tőletek a fényt, én meg másképp igyekeztem hasznossá tenni magam. Miért kergettek el?

A többiek felismerték a szegény lány igazát, és megengedték, hogy ott maradjon a műhelyben.

Ellenséges államok anekdotái

KI A LEGELEGÁNSABB?

Zou Ji, Qi hercege magas, jóvágású férfi volt. Egy reggel választékosan felöltözött, és hosszasan szemlélte magát a tükörben.

– Ki az elegánsabb, Xu herceg az északi városból, vagy én? – kérdezte feleségét.

– Te mindig elegáns vagy! Hogyan lehetne Xu herceget hozzád hasonlítani? – felelte az asszony.

Mivel az északi városbeli Xu herceg nagy népszerűségnek örvendő, jóképű férfi hírében állt, Zou Ji nem hitt a feleségének, feltette a kérdést ágyasának is.

– Hogyan is lehetne Xu herceget hozzád hasonlítani? – kiáltott fel az ágyasa.

² A fordítás a Foreign Languages Press, Beijing, China, 1981-ben kiadott Chinese Ancient Fables c. angol nyelvű kötete alapján készült. Magyar fordítás © Striker Judit, 1991. A fordítást az eredetivel egybevetette Baron Péter

Később bejött a herceghez az egyik pártfogoltja, s a herceg neki is feltette a kérdést.

– Messzi földön te vagy a legelegánsabb! – hangzott a válasz.

Xu herceg másnap magához hívatta Zou Jit, és találkozásukkor Zou Ji megállapította, hogy Xu sokkal elegánsabb, mint jómaga. Ismét hosszasan álldogált a tükör előtt, és meg kellett állapítania, hogy kettejük közül Xut illeti a babér.

Éjszaka, az ágyában, elgondolkodott. “A feleségem azért mondta, hogy én vagyok az elegánsabb, mert elfogult. Az ágyasom azért, mert tart tőlem, a pártfogoltam pedig azért, mert valamit akar tőlem!”

Ellenséges államok anekdotái

HOGYAN VÁSÁROLT A KIRÁLY JÓ LOVAT?

Volt egy király, aki elhatározta, ezer aranyat is megad egy olyan lóért, amelyik ezer lit képes vágtatni egyfolytában. Három éven keresztül hiába kutatott ilyen paripa után.

Három év múlva valaki felajánlotta, keres ilyen lovat a király számára.

A király megörült, és nyomban megbízta az illetőt a ló megvásárlásával.

Pár nap múlva ez az ember visszajött, és jelentette, hogy ötszáz aranyért vett egy lókoponyát.

A király éktelen haragra gyúlt.

– Élő lovat akarok! – üvöltötte. – Mit kezdjek egy döglött lóval?! Hogy dobhattál ki ötszáz aranyat hiába?

A férfi így felelt:

– Ha hajlandó vagy ötszáz aranyat adni a döglött lóért, nem vagy-e hajlandó jóval többet adni egy élőért? Az emberek tudomást szereznek erről a vásárról, rájönnek, valóban kész vagy arra, hogy megfizessz a jó ló árát, és legjobb lovaikat küldik ide neked.

Így is történt. A király csakhamar három pompás paripára tett szert.

Ellenséges államok anekdotái

AZ AGYAGFIGURA ÉS A FASZOBOR

Mengchang herceg úgy döntött, elhagyja szülőföldjét, Qi tartományt, és állami hivatalt vállal Qin tartományban. Százával akarták lebeszélni tervéről, ám ő nem hallgatott rájuk. Végezetül Su Jin, a szónok kért kihallgatást tőle.

– Hallottam már minden érvet, amit ember felsorakoztathat – üzent ki neki Mengchang herceg. – Kizárólag természetfölötti érvelést nem hallottam még.

– Nem azért jöttem, hogy emberi dolgokról beszéljek – felelte Su Jin. – Azért kérek kihallgatást, hogy a természetfölöttiről beszélhessek.

Ekkor a herceg maga elé bocsátatta. Su Jin a következő történetet mondta el:

– Idefelé jövet, a Zi folyón átkelőben hallom, amint egy agyagfigura meg egy faszobor beszélgetnek.

– Te csak darab agyag voltál a folyó nyugati partján – mondta fitymálkodva a faszobor. – Figurát formáztak belőled, de amikor jönnek az esős hónapok, és a folyó kiárad, elpusztít a víz.

– És az miért baj? – vitatkozott az agyagfigura. – A folyó nyugati partjából vétettem, és ha elpusztulok is, újra folyópart leszek. Téged viszont a keleti part kivágott fájából faragtak szoborrá. Ha jön az esőzés, meg az ár, téged mindjárt elsodor. Akkor mihez kezdesz?

Lu Jin így folytatta: – Qin tartományt minden oldalról megerősített hágók veszik körül, ha Qinbe mész, akárha oroszlán szájába dugnád a fejed! Ha beteszed a lábad Qinbe, tartok tőle, soha nem térsz vissza.

A herceg feladta tervét.

Ellenséges államok anekdotái

A BAGOLY KÖLTÖZÉSE

A bagoly találkozott a gerlével.

– Hová mégysz? – kérdezte a gerle. – Keletre tartok.

– És miért?

– Itt senki sem szereti a huhogásomat. Keletre költözöm.

– Ha a hangodat megváltoztatod – mondta a gerle –, akkor semmi baj. De ha nem tudod megváltoztatni, keleten éppen úgy félnek majd tőle, mint itt.

*Az anekdoták kertje (Shou Yuan)**

PÉLDÁZATOK

– Hui Zi mindig példákban beszél – panaszkodott valaki Liang hercegnek. – Ha felséged megtiltaná, hogy példázatokban beszéljen, nem tudná kifejezni magát.

A herceg másnap találkozott Hui Zivel.

– Mostantól egyenes beszédet és nem példázatokot várok tőled!

– Mondjuk, hogy egy ember nem tudja, mi a hajítógép – ellenkezett Hui Zi. – Ha megkérdi tőled, mi az, s te erre azt feleled, hogy a hajítógép olyan, mint a hajítógép, ebből megtudja, milyen a hajítógép?

– Természetesen, nem – felelt a herceg.

– De ha azt mondom neki, a hajítógép olyasmi, mint a bambuszból készített íj, akkor talán jobban megérti?

A herceg bólintott – Világos.

– Összehasonlítottunk valamit, amit egy ember nem ismer, olyan valamivel, amit ismer, hogy segítsünk neki megismerni az ismeretlent. Ha nem alkalmazhatok példázatokot, hogyan tegyek világossá dolgokat a számodra?

A herceg igazat adott neki.

Az anekdoták kertje

infó VIII. évfolyam, február havi információs kiadvány.

Lezárva: 2006. február 15-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

© Rénes László ®

* Liu Xiangtól