

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Szakmai cikkek
Betegségek bemutatása 3.
Könyv és film
Nevető kislexikon
Márai 2.



Rövid hírek, információk

➤ **Áldozatsegítő szolgálat**

Áldozatsegítő szolgálat 2006. január elsejétől működik, a megyeszékhelyeken és Budapesten az igazságügyi hivatalok ekkor kezdték meg a munkát. Az Igazságügyi Minisztérium második legnagyobb háttérintézménye a korábbi Párfogói Felügyelői és Jogi Segítségnyújtó Szolgálat, valamint a Központi Kárrendezési Iroda összevonásával alakult meg. Az új szervezet tevékenységi köre egyrészt a régi szervezetek szolgáltatásait – jogi segítségnyújtás, pártfogó felügyelet, kárpótlási ügyek – öleli fel, másrészt pedig bűncselekmények áldozatainak adott segítséggel, állami kárenyhítéssel egészült ki.

Segítik az áldozatot érdekeinek érvényesítésében. Tájékoztatják, milyen egészségügyi, szociális, biztosítási eljárások megítélésére, igénybevételére jogosult. Az eljárás illeték- és díjmentes, rászorultságot is csak meghatározott esetekben vizsgálnak.

Mérlegelés alapján lehetőségük van arra, hogy azonnali pénzügyi segítséget adjanak: az áldozat helyzetét veszik figyelembe, mérlegelve a körülményeket. Szakjogászai segítséget is nyújtanak, de ez esetben vizsgálják a rászorultságot. Az állami kárenyhítés pedig csak a bűncselekmény közvetlen fizikai sértettjét, vagy hozzátartozóját illeti meg, ha a sértett testi épsége, egészsége súlyosan károsodott.

(Az igazságügyi hivatal címe: Debrecen, Miklós u. 16. Telefon: 52/500-360; 52/501-028.

Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében: Áldozatvédelmi és Információs Iroda, cím: Nyíregyháza, Ungvár sétány 25. fsz.1. Telefon: 06/88-311-666/33-97)

2

I. Kinek tudnak segíteni?

A bűncselekmények áldozatainak segítéséről és az állami kárenyhítésről szóló 2005. évi CXXXV. törvény értelmében a bűncselekmények áldozatai számára tudnak az áldozatsegítő szolgálatok segítséget nyújtani. *A területi áldozatsegítő szolgálatok a megyeszékhelyeken szerveződnek. A hatósági munkán túl elsőrendű feladatuk kapcsolatot tartani a térség minden olyan állami, önkormányzati és civil szervezetével, amely tudomással bírhat bűncselekmények áldozatairól, vagy közreműködhet az áldozatok segítésében.*

A bűncselekmény **áldozata** nem csak a bűncselekmény közvetlen *sértettje*, hanem olyan személy is, *aki bizonyíthatóan a bűncselekmény közvetlen következtében szenvedett sérelmet. Sérelemnek* tekintendő *a testi vagy lelki sérülés (súlyos félelem, szorongás) és az érzelmi megrázkódtatás (trauma, pszichés zavar) és olyan vagyoni kár, amely a bűncselekménnyel ok-okozati összefüggésben áll.*

Segítséget kaphat magyar állampolgár, az Európai Unió bármely tagállamának állampolgára, az Európai Unión kívüli államnak az Európai Unióban jogszerűen tartózkodó állampolgára, a Magyar Köztársaság területén jogszerűen tartózkodó hontalan személy, emberkereskedelem áldozata, illetve az állampolgársága szerinti államnak a Magyar Köztársasággal kötött nemzetközi megállapodása vagy viszonyosság alapján erre jogosult.

Áldozatsegítő szolgáltatásra jogosult a Magyarországon életvitelszerűen élő magyar állampolgár is, aki jogszerű külföldi tartózkodása alatt szándékos, személy elleni erőszakos bűncselekmény áldozatává vált, és ezt megfelelő módon igazolja.

Állami kárenyhítésre az Európai Unión kívüli államnak az Európai Unióban jogszerűen tartózkodó állampolgára csak akkor jogosult, ha az Európai Unió valamely tagállamában lakóhellyel vagy szokásos és jogszerű tartózkodási hellyel rendelkezik. Kárenyhítésben részesíthető az áldozat akkor

is, ha Magyarországon tartózkodási vagy bevándorlási engedéllyel rendelkezik.

A jelenlegi bűnelkövetési adatok szerint Magyarországon évente közel 220 ezer személy válik bűncselekmény sértettjévé. A tágabban értelmezett áldozatok száma azonban évente 400 ezerre tehető. Közülük kerülnek ki azok, akik az állami áldozatsegítés keretében felkínált támogatásokat igénybe vehetik.

A támogatások egy része alanyi jogon, másik része azonban csak rászorultság esetén jár.

II. Tájékoztatás

A törvény rendelkezése értelmében a Magyar Köztársaság területén bűncselekmény áldozatává vált személyeknek ingyenes, gyors és szakszerű **tájékoztatást** kell kapniuk az előállt helyzetben felmerülő nehézségeik megoldása érdekében. A területi áldozatsegítő szolgálat *minden hozzáforduló ügyfelet tájékoztat*, ehhez nem kell az áldozatiságot igazolni. Az áldozatsegítő szolgálat nem csak a hozzá forduló ügyfeleket tájékoztatja, hanem azokat is, akiknek áldozattá válásáról más úton tudomást szerez.

III. Az igénybe vehető szolgáltatások

1. Az áldozat az általános tájékoztatáson túl igényt tarthat a szolgálat segítségére

érdekeinek érvényesítésecéljából is. Személyre szabott felvilágosítást kell kapnia alapvető jogairól és az őt megillető egészségügyi, biztosítási és szociális ellátásokról. Szükség esetén a szolgálat közreműködik abban, hogy ezekhez az ellátásokhoz mielőbb hozzáférjen.

2. Ha az áldozat ügyének további intézése **szakjogászi közreműködést** kíván, akkor az áldozatsegítő szolgálat köteles őt a jogi segítségnyújtó szolgálathoz irányítani.

3. A bűncselekmény áldozatának **azonnali pénzügyi segélyre** lehet szüksége annak érdekében, hogy legalapvetőbb szükségleteit fedezni tudja (szállás, ruhanemű, utazás, élelmiszer, gyógyszer stb.). A területi áldozatsegítő szolgálat az azonnali pénzügyi segély kérdésében méltányossági döntéssel határoz, amely nem szociális rászorultságon, hanem a bűncselekmény következtében kialakult helyzet mérlegelésén alapul. Az egyszeri segély számításának módjáról a törvény hosszú távon rendelkezik. Ennek figyelembevételével a 2009-ben kifizethető azonnali pénzügyi segély összege legfeljebb 79.550 Ft lehet (ez a többi számítás alapjául is szolgáló ún. *alapösszeg*, amely azonban évente változik).

IV. Az állami kárenyhítés

A *szándékos, személy elleni erőszakos bűncselekmények áldozatait állami kárenyhítés* is megilleti. A kárenyhítés nem



fájdalomdíj és nem jár automatikusan. Az *egyösszegű* vagy *járadék* formájában nyújtható anyagi támogatás a társadalom szolidaritását hivatott kifejezni. Ha a bűncselekménnyel okozott kár később valamilyen forrásból megtérül, akkor az állami kárenyhítés címén kifizetett összeg előlegnek tekintendő és visszafizetendő.

Kárenyhítésre a *bűncselekmény közvetlen fizikai sértettjei* jogosultak, akiknek testi épsége, egészsége a bűncselekmény következtében súlyosan károsodott, továbbá *ezek hozzátartozói, eltartottjai*. Feltétele továbbá az *áldozat rászorultsága*, amelyet jövedelmi viszonyai határoznak meg. Rászorulóknak tekintendő az áldozat, akinek családjában az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg az alapösszeg kétszeresét, 2009-ben a 159.100 Ft-ot, illetve az is, aki a törvényben felsorolt szociális ellátások valamelyikében részesül.

A törvény hosszú távon előírja azt a differenciált számítási módot, amellyel a kárenyhítés összegét kalkulálni kell. Járadék típusú kárenyhítés a sértett 6 hónapot meghaladó keresőképtelenség esetén, legfeljebb 3 évig adható és folyósítása megszűnik, ha az áldozat időközben más forrásból jogosulttá válik rendszeres pénzbeli ellátásra. A havi járadék maximális összege az alapösszeg, 2009-ben 79.550 Ft lehet. Az *egyösszegű* kárenyhítés a bűncselekmény miatt bekövetkezett vagyoni kár – teljes vagy részbeni – megtérítését célozza, mértéke a tényleges kárral arányos, de legfeljebb az alapösszeg tizenötszöröse, azaz 2009-ben maximum 1.193.250 Ft lehet. (Egyösszegű kárenyhítés esetén is visszafizetendő az időközben más forrásból – pl. biztosításból, elkövetőtől – megtérülő összeg.)

V. Az áldozatsegítő szolgálatok eljárása

Az áldozatsegítő támogatások igénybevétele önkéntességen és a hatósággal való együttműködésen alapul. A támogatás iránti *kérelmet* írásban, az erre a célra rendszeresített *nyomtatvány* kitöltésével kell benyújtani. A *kérelemhez csatolni* lehet az ügyben eljáró nyomozó hatóság, ügyészség

vagy bíróság által kiállított, a büntetőeljárás adatairól szóló *igazolást*. Ezt az igazolást szükség esetén az áldozatsegítő szolgálat szerzi be. A kérelemhez szükség esetén a *szociális rászorultságot igazoló dokumentumokat is mellékelni kell*.

Azonnali pénzügyi segítségért

a bűncselekményt követő 3 munkanapon belül lehet folyamodni. A területi szolgálat ellenőrzi a kérelemben és a dokumentumokban szereplő adatok valóságát, és haladéktalanul dönt. Egyidejűleg tájékoztatja az azonnali segítség igénybevevőjét az esetleges későbbi visszafizetési kötelezettségéről.

Érdekérvényesítés elősegítése és

szakjogászai segítségnyújtás iránti kérelmet a bűncselekmény elkövetése utáni 6 hónapon belül lehet benyújtani.

Állami kárenyhítésért a bűncselekmény elkövetése utáni 3 hónapon belül lehet folyamodni. (A törvényben felsorolt kivételes esetekben ez az idő hosszabb is lehet.) A kérelem elbírálása két szakaszból áll. A *támogatási eljárásban* a területi szolgálat közreműködik a szükséges iratok, adatok, dokumentumok összeállításában. Az állami kárenyhítésre vonatkozó *érdemi döntéseket* egyetlen szervezet, a Fővárosi Igazságügyi Hivatal Áldozatsegítő Szolgálatára hozza meg. A területi szolgálatoktól beérkező vagy közvetlenül ide benyújtott dokumentáció teljességéről és befogadásáról a fővárosi hatóság 5 munkanapon belül dönt, és haladéktalanul tájékoztatja az ügyfelet az érdemi határozathozatal várható időpontjáról.

A törvényben meghatározott közigazgatási hatósági eljárások *illeték- és díjmentesek*, annak érdekében, hogy az áldozatok a szolgáltatásokat jövedelmi helyzetüktől függetlenül, minél szélesebb körben vehessék igénybe.

Az áldozatsegítő szolgálatok feladata továbbá, hogy az együttműködés keretében figyelemmel kísérjék *az áldozati jogok érvényesülését*, tájékoztatást kérjenek az említett intézményektől.

Programjaink

| Dátum | Nap | Időpont | Megnevezés |
|----------------|--------|-------------------------------------|-----------------|
| FEBRUÁR | | | |
| Február 9. | Hétfő | 17 ³⁰ – 20 ³⁰ | Esetkonzultáció |
| Február 20. | Péntek | 17 ⁰⁰ – 20 ³⁰ | Szupervízió |
| MÁRCIUS | | | |
| Március 2. | Hétfő | 17 ³⁰ – 20 ³⁰ | Esetkonzultáció |
| Március 20. | Péntek | 17 ⁰⁰ – 20 ³⁰ | Szupervízió |
| Március 30. | Hétfő | 17 ³⁰ – 20 ³⁰ | Közgyűlés |

5



Betegségek bemutatása 3.

SCLEROSIS MULTIPLEX

1. Mi a sclerosis multiplex (SM) etiológiája?

Ez a betegség a központi idegrendszer fehérállományát érintő demyelinisációs folyamat. Különböző elhelyezkedésű, illetve korú multiplex demyelinisációs plaque-ok jelenléte jellemzi, amelyek elsősorban a periventricularis fehérállományban helyezkednek el. A laesiók kezdetben gyulladásos választ váltanak ki, melyek perivascularis lymphocytás, monocytás infiltrációt eredményeznek, a későbbiekben viszont glia hegek képződnek.

A központi idegrendszer fehérállományának gócos pusztulása okozza a betegség tüneteit, tehát idegrendszeri megbetegedésről van szó. Leggyakrabban a mozgáspálya érintett, ezért sokszor járászavarokkal kezdődik a betegség. Néha inkább szemtünetek, látászavar, szexuális zavarok, pszichés tünetek az első jelek. A betegség szakaszokban zajlik le, időszakonként a tünetek javulnak, vagy megszűnnek. A betegség lefolyása változó időtartamú és súlyosságú.
(Dr. Jellinek Harry szerk. Egészségügyi ABC)

2. A sclerosis multiplex epidemiológiája?

A kezdet általában 10-59 éves korban van. A kormegoszlás csúcsa 20 és 40 év közötté tehető. A nő-férfi arány 1,5:1. Magyarországon a megbetegedés prevalenciája 65-80/100000.

3. Milyen a sclerosis multiplex klinikai lefolyása?

A megbetegedés különböző formákban jelentkezhet. Lehet primer progresszív, relapsusokkal és remissiókkal jellemezhető másodlagos progresszív forma. Kezdetben a tünetek teljesen visszafejlődhetnek, a későbbiekben azonban reziduális tünetek maradnak. A betegek 1/3-a ágyhoz kötötté válik, 1/3-ának súlyos tünetei vannak, de önellátása megtartott marad, ill. az esetek 1/3-ában csak enyhe tüneteket észlelünk.

4. Melyek a legfontosabb tünetei az SM-nek?

1. fáradékonyság
2. sensoros tünetek
3. centralis neuropathiás fájdalom
4. szédülés
5. scandáló beszéd
6. vizelési retentio, vagy incontinentia
7. euphoria vagy depresszió

5. Mi az SM prognozisa?

Az SM rendkívül változatos, nemcsak tüneteiben és a klinikai lefolyásban, de a prognosist illetően is. Habár nem halálos kimenetelű, a másodlagos következmények miatt megrövidíti az életkilátásokat a súlyos tünetekkel bíró betegek esetén. Ilyen másodlagos komplikációk lehetnek az aspirációs pneumonia, a decubitusok, a húgyúti fertőzések, ill. az elesésből származó traumák. Általános szabályként mondható ki, hogy az SM-es betegek 1/3-a jó kondícióban éli le az életét, nincsen számottevő korlátozottsága. A másik 1/3 olyan neurológiai problémákkal küszködik, amelyek károsan befolyásolják mindennapi aktivitását, de az önellátást nem veszélyeztetik. Ezek az emberek általában munkaképesek és gyermekeket nevelhetnek. A maradék 1/3-a az SM-es betegeknek botot, kerekesszéket, vagy teljes ellátást, gondozást, ápolást igényel.

Egyéb cikkek

Elbocsátás után - hogyan kezdjük újra?

Munkánk egyfajta keretet ad életünknek, meghatározza életritmusunkat, beépül a személyiségről alkotott képbe, így az elbocsátás során munkánkkal együtt identitásunk egy darabja is elveszni látszik, az anyagiakról nem is beszélve. Mit tegyünk, ha most jelentették be, hogy megválnak tőlünk? A munkapszichológus tanácsai segítenek elkerülni a pszichés összeomlást.



A munkahely váratlan elvesztését az emberek többsége valóban nagyon fájdalmasnak éli meg. A munkavállalóra már a munkanélkülivé válás lehetősége is erős lelki terhet ró, különösen a létszámcsökkentés elhúzódó folyamata jelent komoly pszichés terhelést. A munkahely elvesztésekor még erőteljesebben szembesül az ember azzal a ténnyel, hogy munkánk a mindennapjaink fontos szervezőelemét, keretét adja, meghatározza életritmusunkat, befolyásolja önmeghatározásunkat. Ha elbocsátanak, munkánkkal együtt identitásunk egy darabját is elveszítjük.

A munkanélküliség megviseli lelkünket és egészségünket

Dr. Szöllősi Ágnes munkapszichológus szerint a munkanélküliség megélése egyénenként változó, ez a helyzettől és a személyiségtől is függ. - Aki egy feszültségekkel terhes munkakörből kerül ki, az az első napokban, ha megfelelő tartalékai is vannak vagy tisztességes végkielégítést is kap, felszabadulásként is megélheti, hogy többet nem kell a munkahelyére bemenni, de nem ez a jellemző - nyomatékosítja a szakértő, hozzátéve: a legtöbb ember ugyanis igazi, nehezen feldolgozható veszteségként éli meg a munkahely elvesztését.

A kezdetben bizakodó, pozitív beállítódású, magabiztosnak látszó személy is megtörik és kétségbeesik, ha sorozatos visszautasítások után rádöbben, hogy nem is olyan könnyű állást

találni. Különösen nehéz ezt megélni 50 felett! Az amúgy biztosnak látszó pozícióból menesztetteknel azonnal jelentkezik a kétségbeesés - mondta el korábban Kiss István pszichológus, életvezetési tanácsadó.

A problémák a munkanélküliség következtében a családon belül is fokozódnak, az anyagi kötelezettségek - tartalékok mellett is - egyre nehezebben teljesíthetők, és valós vagy vélt önértécsökkenés érzés miatti fokozott ingerlékenység miatt sűrűsödnek a házastársi, családi konfliktusok. Lassan minden erős bástya (munkahely, otthon, család, házastárs, barátok) megrendülni látszik.

A legrosszabb, amikor az elbizonytalanodás, az önbizalom, a jövőbe vetett hit elvesztése a céltalanság kialakulását eredményezi. Innen már nagyon nehéz új erőre kapni, de sokan végigjárták már ezt az utat, és képesek voltak megújulni! Van, akinek egyedül is sikerül, de vannak, akik a család, a közvetlen környezet vagy a szakemberek segítségére szorúlnak.

Fontos, hogy minél előbb visszakerüljünk a munka világába, hogy ne a körülmények fogságába essünk, és a tehetetlenségbe süppedjünk, hanem saját érdekünkben igyekezzünk aktivitásunkat megtartva mindent megtenni annak érdekében, hogy ismét munkába álljunk.

A pótcselekvések (alkohol, játék, drog) pillanatnyi megnyugvást adhatnak, de hosszú távon nem vezetnek célhoz. Két év után a tartós lelki terhelés, a rossz lelki állapot, a nélkülözés testi betegséget is előidézhet, és létrejön az ördögi kör: a munkanélküli lelki és egészségi állapotának megromlása miatt nem lesz képes visszakerülni a munka világába, amely állapotot a tartós munkanélküliség váltott ki. Ezért fontos, hogy minél előbb kikerüljünk ebből a meddő helyzetből. De hogyan fogjunk hozzá? Mit tegyünk, ha megtudjuk, hogy főnökünk megváltik tőlünk?

1. lépés: Nézz magadba!

Segítség elbocsátottak! Miért pont engem? - teszi fel csaknem mindenki a kérdést. Dr. Szöllősi Ágnes elmondta, hogy az elbocsátásra az emberek különbözőképpen reagálhatnak, és különféle magyarázatokat adnak: sokan önmagukban keresik a hibát, de olyanok is akadnak, akiknek könnyebb elviselni a helyzetet, ha a külső körülményekben keresik az okokat. Az elbocsátás objektív okainak ismeretében is óhatatlanul feltesszük magunkban a kérdést, hogy mit tehattünk volna másképpen?

A tények józan szemlélete, a lehetőségek reális számbavétele, saját erőforrások feltárása, megvalósítható célkitűzés, a megváltozott körülményekhez való rugalmas alkalmazkodás képessége, kulcstényezők az új állás megtalálásában- sorolja a tennivalót a szakember. Az önismeret ebben az élethelyzetben rendkívül fontos.

A gyásszal rokonítható az állástalanság

Kiss István pszichológus levezette, hogy az állásvesztés a gyásszal rokonítható. A munka nélkül maradt egyén a tagadás, a harag, a depresszió és a beletörődés fázisait éli át. A mélypontról lassan indul felfelé a görbe az aktív álláskeresés során. Miután az ember átélte, feldolgozta veszteségét, és belátta a helyzet visszafordíthatatlanságát - korábbi állása nagy valószínűséggel örökre elveszett - új lehetőségek után kezd kutatni. Mindig előre kell nézni! - szól a javaslat.

2. lépés: Tudatosan tervezzük meg napjainkat, fogalmazzuk meg céljainkat!

Dr. Szöllősi Ágnes szerint az első sokk utáni felelősségmegfontolás könnyebb, ha feladat, cél társul hozzá. - Mindig legyen célunk! Cél nélkül elveszett emberek vagyunk - nyomatékosítja a pszichológus. Készíteni kell egyfajta számvetést, hogy az ember tisztában legyen erősségeivel, mi az, amit eddig letett az asztalra, amire büszke lehet, mi az, amire még szüksége lehet ahhoz, hogy folytassa útját, vagy hogy új irányt legyen képes kijelölni magának.

Mit kellene még, és körülményeinél fogva mit lehet még tanulni? Pályát kell-e módosítani? Ha eddig nem volt szakmája, melyik szakmát kellene kitanulni? Míhez és milyen formában lehet kapni intézményes, állami segítséget? A motiváltságon, az elszántságon, a kitartáson kívül saját anyagi erő is kell-e hozzá?

A munkapszichológus kiemelte: az álláskeresés is célirányos tevékenység, amelyet előre el kell tervezni, meghatározott program szerint kell végezni, csakúgy, mintha munkát végeznénk.

3. lépés: Fogj hozzá minél előbb az álláskereséshez!

A tapasztalatok alapján már hat hónapos sikertelen pályázás egyre mélyülő apátia felé sodorhatja az álláskeresőt és ebből a gödörből nagyon nehéz kijönni, ezért fontos az álláskeresés tudatos megtervezése és minél korábbi elkezdése. Kiss István szerint az elsődleges keresők különösen nagy krízist élnek meg elbocsátáskor, hiszen nagy a felelősségük: családot tartanak fenn, jövedelmüktől mások is függenek.

Ők azonnal hozzáfognak az álláskereséshez - fizetésre égető módon szükség van - és minden visszautasítást tragédiaként élnek meg, önértékelésük gyorsan, tartósan csökken a sorozatos elutasítások hatására. Különösen nagy csapás számukra, ha azzal szembesülnek, hogy egy BKV jegyet és gépi instant kávé is alig tudnak megvenni, és az az életszínvonal, amit eddig biztosnak hittek, nem tartható fenn tovább.

4. lépés: Add el magad!

Dr. Váry Annamária klinika szakpszichológus "Mi legyek, ha még nagyobb leszek?" című könyvében részletesen kifejti a munka piaca és áru piaca közötti hasonlóságokat és különbségeket.

Az egyik legfontosabb tény, amellyel az álláskereső jó, ha tisztában van, hogy itt is van egy kereslet és egy kínálat, mégis vannak lényeges különbségek. Az eladó - munkát kereső ember - ugyanis sokkal hátrányosabb helyzetben van. Az, aki elad a munkaerő piacon, nem tudja, kik a versenytársai, azok mit kínálnak és mennyiért. Ez elég nagy különbség az áru piaccal szemben. Mégis el kell tudnia adni magát az álláskeresőnek.

Jó, ha tisztában vagyunk vele, hogy az álláskeresés során saját munkaerőnket kell áruba bocsátani, el kell tudni adni, azaz komoly marketing tevékenységet, marketing kampányt is kell önmagunkért folytatni. Kell a jó csomagolás (önéletrajz, levelezési stílus, megjelenés, benyomáskeltés, interjúval való viselkedés) és az értékesítéshez megfelelő értékesítési csatornára is szükség van - véli Dr. Szöllősi Ágnes.

5. lépés: Tanuljunk meg állást keresni!

Jó, ha időterv szerint, napi rendszerességgel, módszeresen keresünk állást. A szakember azt javasolja, hogy először is készítsünk el egy listát, amely azoknak a rokonoknak, barátoknak, ismerősöknek a nevét és elérhetőségét tartalmazza, akiket állás ügyben meg lehet keresni. Egy másik listát azokról a cégekről, intézményekről, szervezetekről, ahova beadhatjuk az önéletrajzunkat. Legyen készenlétben egy szakmai szempontból megfelelően összeállított



önéletrajz! (A legtöbb álláshirdető portálról letölthető a jó önéletrajzi forma).

Az aktuális álláshirdetésre szabott motivációs levélről sem szabad azonban elfeledkezni. Sokan nem is gondolnák, hogy ez mennyire fontos, pedig az álláshirdetés típusához, vagyis a munkakörhöz igazított motivációs levél kulcsfontosságú a kiválasztás során. Hiszen ebben indokoljuk meg, miért érdemes minket választaniuk, és amely alapján kitűnhetünk a tömegeből. Hiszen ez egyfajta egyedi lenyomatunk.

Érdemes tehát néhány álláskereső portálon regisztrálni magunkat - folytatja a következő fontos lépéssel a munkapszichológus. A pontos, körültekintő regisztráció órákat vehet igénybe, de hosszú távon megéri, ha türelmesen, precízen teszünk eleget adatszolgáltatási kötelezettségünknek.

Oda kell figyelni arra is, hogy ha hírlevélre feliratkozunk, akkor optimális álláskínálati tartományt állítsunk be. - Sokan nem is gondolnánk, de a hírlevelek megfelelő szűrőjén is sok múlik. A túl széles, de a túl szűk spektrum sem jó. A túl sok, nekünk nem megfelelő állást kínáló hírlevél átolvasása felesleges időt rabol el tőlünk, és ha olyan a rendszer, hogy automatikusan továbbítja önéletrajzunkat, akkor a célszervezettől felesleges időt rabolunk. Ha sokszor feleslegesen megjelenik az önéletrajzunk, egy idő után már azonnal "Delete"-tel fogadnak az önéletrajz elolvasása helyett. Két-három álláskereső portálon való regisztráció bőven elég. Természetesen azokat a hirdetési portálokat is érdemes rendszeresen átnézni, ahol nem regisztráltunk - teszi hozzá Szöllősi Ágnes.

6. lépés: Nézzük meg szaktudásunk "szavatosságát", munkaerő-piaci értékét!

Meg kell nézni, hogy szaktudásunk mennyire kelendő a munkaerőpiacon. Ha nem az, akkor meg kell vizsgálnunk ennek az okát. Elképzelhető, hogy tovább kell képeznünk magunkat, mivel szaktudásunk elavult, de az is lehet, hogy pályamódosításra kényszerülünk, mivel a különböző szakmák megítélése, értéke a munkaerőpiac mozgásával folyamatosan változik.

7. lépés: Irány a munkaügyi központ és álláskereső klubok!

A területileg illetékes munkaügyi kirendeltség felkeresése több szempontból kulcsfontosságú lépés. Nemcsak azért kell regisztráltatnia a kirendeltségen magát az illetőnek, hogy a különböző járadékokra, segélyekre, startkártyára, stb. jogosultságot szerezzen, hanem azért is, hogy hozzájusson fontos információkhoz jogait és kötelességeit illetően.

A tájékozatlanság ebben a helyzetben elfogadhatatlan - vallják a szakértők. Itt tájékozódhat a különböző ingyenes vagy részben önköltséges, az Európai Unió és az állam által támogatott, esetleg ösztöndíjat is adó szakmai tanfolyamok indulásáról. Megfelelő végzettséggel ugyanis megnő az álláskereső munkaerő-piaci értéke, és esélye, hogy állást talál - hívta fel a figyelmet dr. Szöllősi Ágnes. Emellett a munkaügyi központok pszichológiai szakszolgálatainál, vagy álláskereső klubokban kaphatnak hasznos tanácsokat, láthatnak pozitív példákat, kerülhetnek ismét közösségbe.

8. lépés: Lépj kapcsolatba hasonszőrűekkel!

Tímeával év végén közölte főnöke: a cég csoportos létszámleépítése őt is érinti. 36 éves, két gyerek édesanyja, kereskedelmi végzettsége van. Elmesélte, hogy az elbocsátást követő néhány hét alatt eltávolodott barátaitól, kollégáitól. Aztán az első sokk után kezdte felfogni: életének egyik szakasza lezárult. Ahogy teltek a napok, hetek, úgy kezdte feleslegesnek érezni magát. Hirtelen egy légüres térben találta magát.

A munkáját elvesztő ember elmagányosodhat. Egyre nehezebben találja a közös hangot családjával, ismerőseivel, barátaival, volt munkatársaival is megszakadhat a kapcsolata. Dr. Szöllősi Ágnes szerint segít feldolgozni a traumát, ha olyan emberekkel találkozik, akik hasonlóan mentek át, akikkel megoszthatja bánatát. Rájön, hogy vannak sorstársai, jó példák, és ha másnak sikerült állást találni, neki is sikerülni fog.

A munkanélküli erről a mélypontról saját önerejéből kijutni csak igen nagy nehézségek árán képes, szüksége van szakmai segítségre, egyéni és/vagy csoportos tréningekre. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a legkisebb lelki teherrel és viszonylag gyors, sikeres

elhelyezkedéssel akkor jár az elbocsátás, ha a felkészítést szakemberek bevonásával még akkor megkezdik, amikor még dolgozik az illető, vagy felmentési/felmondási idejét tölti.

- Három hónap "lézengés", kudarccal végződő álláskereső után kifejezetten ajánlom intézmény, szakember segítségét igénybe venni, részt venni csoportos álláskeresői tréningen, bekapcsolódni egy álláskereső klub munkájába - nyomatékosítja dr. Szöllősi Ágnes. Érdekes tehát különböző önszolgáltató csoportokat, alapítványokat, álláskeresői klubokat felkeresni.

Ezek a foglalkozások, kapcsolatok segítenek túljutni a krízisen, és általuk biztatást, önbizalmat kap az ember és számos új lehetőség nyílik meg, azáltal, hogy megosztják egymással tapasztalataikat, kálváriájukat, szakmai információikat. Az álláskeresői klubokba úgy jár az állástalan, mint a munkahelyére, lesz struktúrája a napnak, a csoport pedig ellensúlyozza az elmagányosodás érzését - számolt be Tímea a tapasztalatairól.

Az 1. legnagyobb lelki próba az állásvesztés?

Holmes és Rake, két amerikai pszichológus az állás elvesztését nyolcadik helyen tüntette fel a lelki erőpróbák listáján. Az első hét helyen a házastárs halála, a válás, a különélés, a börtön, a közeli családtag halála, a baleset és a házasság áll. Dr. Szöllősi Ágnes azonban úgy véli, hogy mindig az adott szituációt éljük meg a legnagyobb lelki próbának, amelyben éppen benne vagyunk. Így, ha munkanélküliek vagyunk, akkor azt.

Nagyon fontos tehát, hogy ha egy idő után az ember nem talál végzettségének, életkorának, fizetési igényének megfelelő állást, akkor lejjebb kell egy kicsit venni az elvárásokból, annak érdekében, hogy visszataláljon önmagához és a munkaerőpiacra. A tapasztalatok azt mutatják, hogy egy négy- vagy hatórás szellemileg nem túl megerőltető állás is sokat ér, amiért cserébe fizetést, és ami talán még lényegesebb, önbizalmat kap. Közben természetesen továbbra is keresi a helyét, az ideális állást, de addig is lefoglalja magát, és közben új lehetőségek nyílnak meg. Hiszen ahogy a munkapszichológus is mondja: mindenkire szükség van valahol!- ezt sose feledjük.

Dr. Váry Annamária: Mi legyek, ha még nagyobb leszek? Grafológiai Intézet Budapest, 2004.

Forrás:HR Portal



Öngyilkosság – és ami mögötte van!

Napokban egy 23 éves Tiszavasvári fiatalember követett el öngyilkosságot – egy irodaház nyolcadik emeletéről vetette le magát. Az ügyben Dr. Mór E. Csaba pszichiáter főorvost kérdeztük, aki szerint nagy elszántságra vall a fiatalember által választott öngyilkossági mód.

- Szakemberként miként látja a sajnálatos esetet?

- Mindenek előtt tudnunk kell, hogy az öngyilkossági kísérlet és a befejezett öngyilkosság az agresszió egyik formája. Az agresszió ilyenkor nem valaki másra, hanem önmagára az egyénre irányul. Tudnunk kell, hogy maga az öngyilkosság nem tekinthető betegségnek, mivel az egy krízisállapotra adott válasz. Azt viszont érdemes megjegyezni, hogy ezeknek a döntő többségében van mögöttes betegség. A depresszióval küzdőknél például 60-szor több az öngyilkosság, mint a normál lelki állapotú egyének esetében.

A férfiak esetében 3-4-szeres a befejezett öngyilkosságok aránya, mint a nőknél. Magyarországon 1900 óta vezetnek statisztikai adatokat az öngyilkosságokról, ebből kiderül, hogy a magas épületekről való ugrás mindössze 6%-ot tesz ki, az összes többi önpusztító módszer között - az élen az önakasztás áll. Mindemellett jól érzékelteti a magasból való leugrás a fiatalember elszántságát.

- Észrevehető az öngyilkossági szándék?

- Nagyon fontos, hogy az öngyilkossági kísérlet előtti időszakban az egyént erősen foglalkoztatja a gondolat, így sok esetben verbalizálja azt. Természetesen nem szó szerint mondja ki, hogy öngyilkosságra készül, de a viselkedése, néhány elejtett mondata engedhet arra következtetni, hogy mire készül. Ezt a szakmában „cry for help”-nek nevezzük.

- Melyek lehetnek ezek a tünetek?

- Szembetűnő lehet a viselkedés. Ilyenkor az egyén jellemzően befelé fordul, nem beszélget, kerüli a társas kapcsolatokat, esetleg túlcserdült – mindenben felesztan - , vagy éppen feltűnően türelmetlen. Ebben az esetben is különbséget tehetünk férfiak és nők között, mivel a férfiaknál

fokozottabban jelentkezik a befelé fordulás, a nők azonban hajlamosabbak „kikommunikálni” a szándékukat. Akkor, ha ez megtörténik, minden esetben szakember bevonása szükséges.

- Vonható bármilyen összefüggés az öngyilkosságok és az egyre kilátástalanabb gazdasági helyzet között?

- Ahogy azt már említettem, Magyarországon 1900-óta vezetnek statisztikai adatokat, amelyek szerint az első kiugró növekedés 1932-re tehető, ugyebár ekkor a nagy gazdasági válság után két évvel járunk. Akkor százezer lakosra negyvennyolc öngyilkosság jutott. Magyarországon egészen 1998-tól csökkenés volt tapasztalható ezen a téren 2008-ig. Tavaly azonban növekedés volt tapasztalható, a világranglistán a 2. helyen voltunk, amikor is, százezer főre nálunk huszonkét öngyilkosság jutott. Érdemes látnunk, hogy a tartozás, a negatív gazdasági helyzet rengeteg család életében krízissel jár, amely ugyebár öngyilkossághoz is vezethet. Így, ismerve a korábbi statisztikai adatokat elmondható, hogy a mostani állapot ideális táptalajul szolgálhat az öngyilkosságok elszaporodásához.

- Miként segíthetünk ezen a helyzeten? Minden körülmény között szem előtt kell tartanunk, hogy a másik is egy érző, emberi lény. A vezetők, a kollégák, az ügyintézővel foglalkozók, de még a közeli ismerősök se a törvények és a paragrafusok által vezérelve viszonyuljanak embertársukhoz, hanem észben tartva azt, hogy a vele szemben álló esetleg olyan lelki fázisban van, amikor egy jó szó is elég ahhoz, hogy a krízishelyzetből kilábaljon, ezzel megakadályozva egy öngyilkosságot. Sokszor elképesztő apróságok jelentik az utolsó cseppet a pohárban, amely az empátia hiányának, és az önző viselkedésünknek köszönhető. Jegyezzük meg, mindig kezeljük emberként a velünk szemben állót, hiszen egy önző magatartás egy önzetlen halál kiváltására képes.

Forrás: szon.hu

Könyvismertető

José SARAMAGO

VAKSÁG

Eredeti cím: Ensaio sobre a Cegueira

A portugál író regénye úgy indul, mintha szokványos, pazar eleganciával megírt horrortörténet, enyhén misztikus krimi lenne. Egy férfi elveszti a látását, megvakul, látszólag minden ok nélkül, ám talán autója lehet a "bűnös" benne, mert az azt ellopó tolvaj is, az őt megvizsgáló szemorvos is elkapja a bajt, sőt mindenki, aki egyikükkel vagy másikkal akár csak felületesen is, de érintkezik. A vakság járványszerű

gyorsasággal terjed, és a hatóságok természetesen úgy lépnek fel vele szemben, mint járvány esetén szokásos. Vesztegzárat állítanak, internálják az egyre gyarapodó számú vak férfiakat és nőket. A történet innentől - anélkül, hogy az író erőszakosan torzítana stílusán vagy elbeszélésmódján - egyre inkább Camus Pestiséhez kezd hasonlatossá válni. A vakság gyötörte minitársadalomban az "igazi" társadalom minden gondja és baja, az emberek egyéni tulajdonsága kiélezetten mutatkozik meg, a határhelyzet olyan éles fényt vet a világra és az emberi társadalomra, amilyenre egyedül a modell-leírások alkalmasak. De Saramago nem éri be ennyivel. A vesztegzár nemcsak az általa sújtott "populációt" gyötéri, radikálisan megváltoztatja az őt létrehozó, önmagát a "vakoktól" megvédeni akaró környezetet is. Amikor

a

Az 1995-ben megjelent *Vakság* José Saramago egyik legmegrázóbb regénye: varázslatos erejű vízió arról, milyen mélyre süllyedhet az ember, ha egyszer csak szétfoszlik körülötte a civilizáció, s nyers ösztönök veszik át az uralmat az életben.

Saramago 1998-ban, hetvenhat évesen életművéért – s jelentős részben az egész világon óriási sikert arató *Vakság*-nak köszönhetően – elnyerte a Nobel-díjat. Azóta is töretlen alkotókedvvel dolgozik, aminek bizonyossága, hogy szinte évente jelentkezik új regénnyel (2004-ben jelentette meg a *Vakság* folytatását *Megvilágosodás* címmel), s minden könyve újabb meglepetés: újabb meghökkentő, bizarr ötlet, valamilyen szélsőséges léthelyzet szuggesztív ábrázolása, s ugyanakkor: valami örök, eredendő vakság lenyomata – avagy a látásért való állandó küszködésé.

A vesztegzár embertelen körülményei közé kényszerített férfiak és nők saját vakságuknak, az ismeretlen környezetnek, a hatóságok kapkodásának, de még inkább az egyre jobban elszabaduló indulatoknak, az éhségnek, a mocsoknak és a szexuális megaláztatásnak kiszolgáltatva lassan kivetkőznek emberi mivoltukból...

vesztegár megszűnik, amikor a benne élők kiszabadulnak, immár egy egészen más közegben találják magukat. És innentől a nagy prófécia és nagy ellenutópiák modorában folytatódik a regény, amely három lépcsőben, szinte egymásból kibomló három külön regényben rajzolja föl a huszadik század végi nyugati típusú társadalmak kórképét. A mű mélyen pesszimista, és minden epikus szélessége, cselekményessége ellenére az olyanféle abszurd drámákra emlékeztet, mint Ionesco Rinocéroszokja. - Reflexív hajlamú, gyakorlott olvasóknak ajánlható.

Legeza Ilona

Íróként megélni az NDK-t - INGO SCHULZE

14

Katonai szolgálat megtagadása, politikai tüntetésre való buzdítás a templom falai között, a berlini fal leomlása, az újságírás elárulása, szerencselovagok a volt NDK-ban - Ingo Schulze az *Új életekről*, a XV. Nemzetközi Könyvfesztiválra - Nádori Livia fordításában - megjelent regényéről beszél.

Ingo Schulze



- Hétszázötven oldalon nagyobb részt levelekbe és kisebb részt szépirodalmi írásokba öltöztetve írta meg az NDK végnapjait, a berlini fal leomlását és az 1990-es év első félévének történetét. Thomas Brussig mellett - aki inkább vígjátékszerű jelenetekkel dolgozott -, a német kortárs irodalomban szinte egyedülállóként írta le ezt az időszakot.

- Tény, hogy számos írás született az NDK-ról, de a fal leomlása nemigen volt regénytéma.

- Mi lehet ennek az oka?

- Számomra is érthetetlen, mert az a néhány hónap kivétel nélkül mindenkit érintett. Furcsa mód többször kerülök abba a hálátlan helyzetbe, hogy mintegy igazolást kell keresnem arra, miért is írok a fal leomlásáról. Főként Nyugaton tűnik úgy, mintha ez egy nagyon régen elmúlt múlt lenne, és 1968 gyakran közelebbinek hat, mint 1989. Pedig éppen 1989 az a határ, amikor ez a hatalmas rendszerváltás végbement. Ugyanakkor számomra kevésbé izgalmas a Kelet eltűnése, mint a Nyugat megváltozása, az

összehasonlítások kérdése, hiszen az NDK egyik legnagyobb hátránya éppen az volt, hogy nem adott alkalmat összehasonlításokra. Most viszont megtehetjük, mégpedig olyan ismervek alapján, amelyekre eddig nem is gondoltunk. Ezt igyekszem érzékeltetni regényemben is, amelyre - különösen Nyugaton, végzettszerűen - ráragasztották a "Wenderoman" (rendszerváltásregény) címkéjét, holott szerintem a könyvre sokkal inkább illik a fejlődésregény, művészregény vagy éppen a nevelődési regény megnevezés. Bár csak később tudatosult bennem, de ez a bizonyos hat hónap azért volt fontos, mert ez volt az átmenet igazi időszaka az NDK-ban, amely a keleti blokk többi országához képest jóval később köszöntött be, hiszen az NDK mindig is Moszkva mintaszerű tanítványa volt. Az NDK alapításának 40. évfordulója (1989. október 7.) és az újraegyesítés közt eltelt egy évnek tehát igen fontos szakasza volt az 1990-es év első fele, amikor valamiféle lebegő állapotban éltünk.

- *Hogy az átmenet évei a különböző volt kommunista országokban más és más módon alakultak, és ennek megfelelően eltérő feldolgozást nyertek, jól mutatja, hogy könyvei viszonylag nagy fáziskéséssel jutnak el Magyarországra.*

- Magyarországon, úgy tűnik, ez a folyamat lassabban érik be, de nemcsak lassabban, hanem önállóbban is. Az is lehet, hogy termékenyebb ez a lassúság. Az NDK-t mindig vállon veregették, hogy gyorsan és ügyesen vitte végbe a fordulatot, de a gazdasági csoda elmaradt, és ez volt a csalódás oka is. Gyakran volt az az érzésem, hogy inkább hátulról lökdösnek minket előre ahelyett, hogy igazán tanultunk volna a Nyugattól. Nagyon szimptomatikusak voltak az 1990-es választási eredmények, amelyek a regényekben is fontos szerepet játszanak, s amelyek azt mutatták, hogy az ember ismét megszabadul a felelősségvállalástól. Ez egyfelől nagyon szomorú, másrészt felszabadító is volt.

- Enrico Túrmer, regényének e roppant ambivalens főhőse, éppen ezt a kettősséget, a felelősség vállalásának és a tudatos forradalmárnak, illetve a gyenge, be- és kiszámíthatatlan opportunista értelmiséginek és az öntetszelgő írónak a képét adja vissza. Miért választott egy ilyen, már-már ellenszenves alakot főhősként, miért utasította el a hősiesség fogalmát?



15

- Remélem, azért a hősiesség a regény többi alakjában otthonra lelt. Ami viszont Túrmerrel illeti, aki nézői hasonlaltal élve mindent egy lapra tesz fel, vagyis egoista módon semmi más nem érdekli, csak az, hogy író legyen, általa azt próbáltam érzékeltetni, hogy 1989-cel a szavak jelentése is átminősült. Az ambivalencia tehát igenis nagyon fontos volt, és éppen a levélregény formája biztosította ezt a pozíciót számomra mint író számára - mert nem akartam igazságot tenni.

- Ez esetben nem áll fenn annak a veszélye, hogy az ideológiakritika ellehetetlenül?

- Nem, semmiképpen sem. Inkább arról van szó, hogy a főhős és a három címzett más és más modellben értelmezhető, más és más vetületeit villantja fel a kritikának úgy, hogy közben minduntalan ott van a személyes tapasztalat, a saját világnézet, az önnön sors, érdek, vágy. A regény tehát mindenképpen az ideológiák bírálataként is működik, de reményeim szerint inkább ahhoz járul hozzá, hogy önmagunkkal vessünk számot, és ne maradjunk egyedül a tapasztalatainkkal.

- Mennyiben tükrözi ezt Enrico Túrmer nevelődése?

- Az irodalmi parvenüből néma ember lesz: a függelékben közölt művein keresztül próbáltam azt éreztetni, hogy íróként miként volt megélhető az NDK.

- Mi lehet az oka annak, hogy a regényben közölt "eredeti" szépirodalmi művek kapcsán csak mellékesen nyilatkozott a kritika?

- El is szomorított ez a süketség. Magam sem értem egészen, mert még azok, akik az egekig dicsérték a kötetet, sem tértek ki az utolsó száz oldalra, pedig úgy vélem, hogy talán éppen ezekben a szövegekben rejlik a könyv modernsége. Hiszen a függelék sugallja legerősebben azt a stratégiámat, amelyre az előbb a viszonylagossá tétellel utaltam, mind stilisztikai, mind pedig tartalmi szempontból. A *Szimpla sztorikban* is rövid összefoglalókat írtam a fejezetek elé azzal a céllal, hogy megakadályozzam az olvasói beleélést. A közelség és a távolság, a heterogenitás megőrzése mindenképpen tudatos volt.

- Milyen szerepet szánt a lábjegyzeteknek?

- A közreadó egyszerre valamifajta korrigáló és kiegészítő hang, akinek ugyanakkor hamar meg kell

találnia a helyét ambíciói és a levélíróval való kapcsolata szempontjából. Egyre fontosabbnak tűnt számomra ez a figura, úgyhogy a regény fordításai során, a fordítókkal együttműködve ki is egészítettem ezeket a jegyzeteket, illetve újabbakat írtam. A szépirodalmi szövegeket közreadó részben viszont éppen azért mondtam le ezekről, mert szépirodalomként magukban kell megállniuk.

Szerző: Teller Katalin

Fotó: Nándorfi Máté

Filmajánló

16

A csirke, a hal és a királyrák (El pollo, el pez y el cangrejo real, 2008)



A legendás Paul Bocuse által alapított Bocuse d'Or-t 1987 óta minden második évben megrendezik. Olyan eseménye ez a nemzetközi gasztronómiának, mint a sportnak az olimpia. A két nap alatt 24 szakács, számos nemzet küldötte méri össze a tudását. Öt és fél órája van minden versenyzőnek arra, hogy elkészítsen az előre megadott fő alapanyagokból egy ételsort. 2007-ben ez a halibut nevű halfajta, a csirke - a

híres bresse-i csirke -, és a királyrák volt. A halat a királyrakkal kellett párosítani, és a csirke külön szerepelt, ezen kívül még három köret elkészítése is kötelező volt, de azokat már a szakácsok fantáziájára bízta. 2006 hispán bajnoka, Jesus Almagro volt a nyilvánvaló választás a spanyolok részéről. Csak a napi fárasztó tréningek adhatják azt a reményt, hogy képes lesz helytállni a versenyen és dicsőséget hozni



hazája gasztronómiájának. Almagro nem egy arrogáns, önhitt alak, aki félistennek képzelet magát a konyhában, hanem kemény munkása, robotosa a konyhának. Óriási türelemmel és alázattal tűri spanyol kollégáitól és a korábbi Bocuse d'Or versenyzőktől a kíméletlen kritikát, de nem bírja a feszültséget, a közönség biztatása sem kíméli meg attól, hogy a nagy versenyen könnybe lábadjon a szeme a frusztráció és reménység vegyes érzésétől.

Nemzet: spanyol

Stílus: dokumentum

Hossz: 86 perc

Profi bérgyilkost keresünk - nem nem akadály

(Louise-Michel)

Színes, feliratos francia vígjáték, 2008

Főszereplők: Yolande Moreau, Bouli Lanners, Robert Dehoux, Sylvie Van Hiel, Jacqueline Knuysen, Pierrette Broodthaers, Francis Kuntz, Hervé Desinge, Terence Debarle, Yannick Jaulin
Forgatókönyvírók és rendezők: Benoît Delépine és Gustave Kervern

94 perc



17

Az Aaltrával debütált rendezőpáros, Gustave de Kervern és Benoît Delépine ismét megmutatja, hogy az ember a legostobább és legundorítóbb állat - és ezúttal még kevésbé válogatnak az eszközökben.

Míg ugyanis az *Aaltrában* a szenvtelenség és a gonosz tréfák mögött fel lehetett fedezni a humánusot, addig az új munkában mintha már semmi sem lenne szent a két beteg belga számára, s az éjfekete humor érdekében nem kímélik például a rákbetegeket sem. Az olyan mulatságos fekete komédiákat, mint például a *Zöld hentések*, a legtöbb néző szereti, de a Kervern-Delépine-duó által a *Profi bérgyilkosban* művelt kegyetlen humor keveseknek lesz kedvence.



A legfontosabb háttérinformáció, amit a filmről tudnunk kell, hogy eredeti címét a Louise Michel nevű anarchista feministáról kapta, aki nemcsak a párizsi kommunben és különböző tüntetéseken vett részt, hanem szociális munkásként és tanítóként is tevékenykedett. Louise Michel radikális szelleme a tárgyalt műben pedig mintha két testben reinkarnálódott volna: Louise és Michel arra szövetkeznek, hogy megöljék annak a kis textilgyárnak a főnökét, melynek dolgozóit - köztük Louise-t - egyik napról a másikra utcára tették.

A hajtóvadászat során rendhagyó Bonnie és Clyde-unk útja Franciaországból Belgiumba, majd Angliába vezet, és a road-movie alatt átélte kalandjaikról annyit mondhatunk, hogy nagyon durvák és valamennyire viccesek. Ha olyan a humorérzékünk, hogy poénjaink hallatán barátaink meghökkenve néznek ránk, miközben felszisszennek, mindenképpen ez a nekünk való film.

Egy gyár valahol Franciaországban. Egy napon a gyár dolgozói reggel azzal szembesülnek, hogy munkahelyük megszűnt. A főnökök a gépekkel és minden más értékkel felszívódtak. A szakszervezet képviselője közli velük a végkielégítés összegét: 2000 euro, 40 év munkája után, összesen. Számos ötlet felmerül, hogy mihez kezdjenek a pénzzel, de végül Louise ötletét fogadják el, ő ugyanis azt javasolja, béreljenek fel valakit és ölessék meg a főnöküket.

Egy gyár valahol Franciaországban. Néhány hónappal egy nagy létszámleépítés után. A gyárban dolgozó nők aggódnak. Egy szép napon a főnök magához szólítja őket, hogy átadjon egy aprócska ajándékot: vadiúj kefék,



mindenkinek a keresztnévvel díszítve... Egy ajándék, ami mindenkit megnyugtat. Munka után, úgy tízen össze is gyűlnek a sarki kávézóban, hogy megünnepeljék az eseményt. Másnap reggel hideg zuhany: se gépek, se irodabútorok, az éjszaka folyamán mindent elvittek. A vezetőség tagjai szökésben, ők is benne voltak a buliban. Teljes kiábrándultság. A munkások ismét összeülnek az előző napi kávézóban. A szakszervezet képviselője közli velük a végkielégítés összegét: 2000 euro fejenként, 40 év munkája után. Bármilyen felháborodottak legyenek is, a munkások nem veszítik el realitásérzéküket. Úgy határoznak, hogy összedobják és befektetik a pénzt.



Számos ötlet felmerül: alakítsanak vállalkozást, vásároljanak meg egy már meglévő céget... de semmi nem kelti fel a lelkesedésüket. Louise - a társaság legszélsőségebb tagja - szóra emelkedik. Az ő ötlete működőképes és megfizethető: kerítsenek egy bérgyilkost és ölessék meg a főnököt. Egyhangúlag megszavazzák. Louise feladata a bérgyilkos előkerítése. Korának legszánalmasabb bérgyilkosát

készül felfogadni: Michaelt. Együtt erednek a szélhámós főnök nyomába. Így jutnak el először Amiens-ből Brüsszelbe, majd később egy távoli adóparadicsomba. A részben anarchisztikus, részben burleszk-szerű kalandsorozat egy helyes csecsemővel zárul, aki persze távolról sem a szokványos módon fogant...

Benoît Delépine, Gustave Kervern forgatókönyvírók és rendezők: :

- Egy falrengetően humoros, koromfekete vígjátékot szeretnénk létrehozni. Egy stílusoktól független, egyszerű, ugyanakkor eredeti megoldásokat felsorakoztató filmet akarunk csinálni. Szerethető, de radikális szemléletű főhősöket akarunk. Társadalmi western, melyben a legjobb emberek könnyűszerrel válnak gonosztevők és melyben a gonosztevők minden bűnözőnél bűnözőbbek. Korábbi filmjeinkhez hasonlóan, most is jelentős szerepet játszik a ritmus, az eredeti szerkesztési mód és a hang folyamatos - még a hosszú hallgatások idején is érzékelhető - jelenléte. A párbeszédnek mennyiségét minimálisra csökkentjük, de minden szónak súlya lesz, a színészek szabadon rögtönözhetnek. Fura, szélsőséges hangzásvilágú zenét akarunk használni, de ügyelünk arra, hogy a film mégis hiteles maradjon. Elsősorban emberi sorsokra, nem pedig esztétikai értékekre koncentrálunk. Kis létszámú, rugalmas csapattal szeretnénk dolgozni, hogy minél jobban megragadhassuk a váratlanul felbukkanó lehetőségeket. Be akarjuk mutatni a film helyszínéül szolgáló országok hangulati világát. Főként elmosódott színeket fogunk használni, az északi országok égboltjának színeit. Azt akarjuk, hogy a filmben szereplő durva, egyértelmű hangok, a közönség minden egyes tagjára hatással legyenek. Olyan filmet akarunk csinálni, ami mellett nem lehet csak úgy elmenni. Ha ez összejön, az már fél siker...



Benoît Delépine és Gustave Kervern tizenöt éves televíziós pályafutásuk során sajtótították el a szakma csinját-binjját. Kilenc évvel ezelőtt ismerkedtek meg egymással, a Grolandsat elnevezésű, szabad szellemiségű tévéműsor készítése kapcsán, melynek során lehetőségük nyílt új elbeszélő technikák alkalmazására és a korábbiaknál alaposabban kidolgozott novellák megírására is.

Együtt dolgoztak a TocTocToc című vígjáték-sorozaton is. Itt ismerkedtek meg Maurice Pialattal, aki rábeszélte őket, hogy vegyenek részt a Don Quichotte de La Revolution című mozifilm munkálataiban. A film egy anarchista kerékpáros történetét dolgozza fel, akinek a nyomába szegődik egy kismotoros pizza-futár.

Filmrendezőként az Aaltra című filmmel debütáltak, munkájukat számos nemzetközi filmfesztiválon bemutatták. Olyan élethelyzeteket próbáltak létrehozni, melyek manapság többnyire nincsenek jelen a filmkészítésben: profi színészek, hétköznapi emberekkel dolgoztak együtt. Látható és láthatatlan kamerák, előre megírt párbeszédok és improvizáció egyaránt szerepeltek a filmekben, miközben a végsőig igyekeztek kiaknázni minden, az egyes forgatási helyszíneken és a helyszíneken megismert emberekben rejlő lehetőséget. Az Aki Kaurismakival való találkozás például nagy horderejű eseménynek bizonyult. Első játékfilmjük mind a kritikusok, mind a közönség tetszését elnyerte, ami arra bátorította a rendezőket, hogy az Avidával folytassák a közös munkát. A természetfölötti, abszurd és szurreális vígjátékot 2006-ban, versenyen kívül mutatták be Cannes-ban. A Profi bérgyilkost keresünk... az író-rendező páros harmadik játékfilmje.

Forrás: **IFSHU**



Juhani Nagy János Nevető kislexikona

T

| | |
|--------------------------------|--|
| TABULATÚRA | kirándulás egy erotikus tartalmú zenei mű írásos anyagai közt |
| TAHÓ | igen idegesítő, randa hóesés |
| TAJTÉK | a társadalombiztosítás hatására megjelenő nagymennyiségű izzadság |
| TAKTIKA | a visszafelé járó órák által alkalmazott stratégiai lépés |
| TALÁN | 1. tapintatos diplomata tagadó válasza 2. tapasztalt nő igenlő válasza |
| TALIZMÁN | erőkifejtő szerven lévő kicsi kabala |
| TALPALÁVALÓ | lúdtalpbetét |
| TANTUSZ | terroristaképzőben oktatási célra felhasznált túszer |
| TAPADÓ | ragasztó hatású „C”-hangjegy |
| TAPASZTAL | fontos élmények megszerzésére alkalmas bútordarab |
| TAPÉTA | görög betűkkel teleírt falborító papírréteg |
| TAPINTAT | óvatosan fogalmazó hajórész |
| TAPLÓ | meglehetősen ostoba, agresszív és buta négylábú |
| TARAJOS GŐTE | korai punk irányzatot követő német költőóriás |
| TARHÁL | kopasz ember alszik |
| TARISZNYARÁK | vándorló szegénylegények oldaltáskáját megtámadó halálos kór |
| TARKABARKA | ősi nomád nép fiatal, kopasz tagja |
| TARTÁR | újonc katonáknak elővigyázatosságból lőszer nélkül kiadott fegyvertartozék |
| TARTÓ | kopasz emberekkel teli állóvíz |
| TÁMADÁS | nagyon ittas emberek részére nyújtott nekidőlési lehetőség |
| TÁMADÓ | agresszív C-hang |
| TÁROGATÓ | 1. ajtónálló 2. nők meghódítására használt bűvös magyar hangszer |
| TÁRSAS | csak többedmagával vadászó nagytestű ragadozó madár |
| TEHETETLENSÉGI NYOMATÉK | cselekvőképtelen ember mondanivalójának hangsúlyozása |
| TEHETŐS | gazdag felmenő |

| | |
|-------------------------------|---|
| TEJBEGRÍZ | ijedtében összeugrott tej |
| TEKERŐLANT | szexuálisan túlfűtött zeneszerszám |
| TELEFON | hosszúra nyúlt távbeszélgetés alatt a készülék zsinórjával játszadozó titkárnők jellemző tevékenysége |
| TELEPATIKUS | jóllakott gyógyszerész |
| TELEVÉNY | 1. meghatározott ideig tartó tévzésre jogosító utalvány 2. sűrűn teleírt recept |
| TELJES ÓRLÉSŰ LISZT | zongoraverseny kottája az iratmegsemmisítő gépbe kerülést követően |
| TEMPERAMENTUM | tubusból kilőtt, vízzel hígítható festék papírra érkezésekor kifejtett impulzusnyomaték |
| TEPERTŐ | birkózók által kedvelt disznócsipsz |
| TERMÉNYADÓ | műsorát hajnalban sugárzó gazda TV |
| TERMÉSKŐ | 1. kőfa évente egyszer hozott termése 2. learatott gabonába súlynövelő célzattal rejtett szikladarab |
| TETEMES | jelentős a hullák száma a román Timis folyóban |
| TETTLEGESSÉG | a cselekvés felső fokra emelésének folyamata |
| TÉBOLY | szervezetlen, káoszra utaló jeleket mutató hangyavár |
| TÉGLAVETÉS | kőművesek számára kiírt atlétikai verseny egyik száma |
| TÉLI GUMI | a hideg hónapokban használt, erősen bordázott felületű óvszer. Mazochista beállítottságúak az élvezeti érték növelésére hóláncot is szerelhetnek rá |
| TÉLI REGE | jamaica-i együttesek szilveszteri koncertje |
| TÉRFOGAT | Göncöl szekér |
| TÉTOVA | a szlovák Mikulás Tét igen határozatlan természetű feleségének vezetékeve |
| TIRANNUS | kamionsofőrök kielégítésére szakosodott, domináns szerepet játszó hölgy |
| TITKÁR | bizalmas információk kiszivárogtatásából eredő hátrány |
| TÍZES ALAPÚ LOGARITMUS | páros, de nem lineáris ritmusú zenei dallammérték |
| TOJÁSBRIKETT | bányásztyúk tojja |
| TOLLASLABDA | a tojásból nemrég kikelt, kisméretű játékeszköz |
| TOLLTARTÓ | indián fej |
| TOMBOLA | nyereménysorsoláskor kitörő fékezhetetlen örület |
| TOMPASZÖG | ezt bosszantásból rakják a szögek közé, hogy ne tudd a falba verni |
| TOMPOR | hátsó fertályon alkalmazandó, kipirosodás elleni hintőpor |
| TOPOLÓGIA | a női domborulatokat megmutató, falatnyi felsőruházati cikkek továbbfejlesztésével foglalkozó tudományág |
| TORNÁC | falusi házak előterében gimnasztikázó gazdasszony |

| | |
|-----------------------------|---|
| TORNÁDÓ | a halotti vacsora tagjait a nádasban szétszóró légköri képződmény |
| TOROKGYÍK | pornófilmekben gyakran látható orális szexjelenet kizárólag stábtagok által használt neve |
| TOTEMÁLLAT | indián istenségeket megtestesítő szobrok korhadás következtében levált darabja |
| TÓRUSZ | finn állóvizek Oroszországba eső részének nemzetközi jelzése |
| TÓTÁGAS | rengeteg horgásznak helyet adó állóvíz |
| TÖKÉLETLEN | nagyon tompa (kés) |
| TÖMEGNYOMOR | zsúfolt koldusgyűlés |
| TÖMEGVONZÁS | kövér emberek egymás iránti vonzalma |
| TÖMÉRDEK | 1. rengeteg egyed javát szolgáló szempont 2. mesterséges kacsa- és libahízalással foglalkozó cég boldogulásának kulcsa |
| TÖRDELÉS | nyomdász tipikus és gyakori kézmozdulata |
| TŐSZOMSZÉDSÁG | egymás melletti szőlőgyökerek |
| TRAINING | vasutasok nyári felsőruházata |
| TRAKTOR | az étkek sűrű, erőszakos kínálgatása falusi temetés után |
| TRAKTUS | mezőgazdasági földmunkagépek tisztítására használt szerkezet |
| TRANZISZTOROS RÁDIÓ | a szibériai <i>tranzisz</i> nevű ritka állat húsból készült lakoma, dióbéllel beszórvva |
| TRIGONOMETRIKUS ALAK | body builderek felsőtestének hátulról jól látható háromszögformája |
| TRIPPER | nemi betegségbe torkolló szexuális zaklatási ügy bírósági tárgyalása |
| TRÓJAI FALÓ | nagy étvágyát mohón csillapító török |
| TUBARÓZSA | fűvószenekarok által előszeretettel használt dísznövény |
| TUBÁKOL | mély hangú rézfúvós hangszeren keresztül tüsszentésre ingerlő port szív be |
| TURBÁN | nagyteljesítményűre feltuningolt régi magyar tisztségviselő |
| TÚRÓ RUDI | édesszájú kismalac |
| TÜKÖR | varróeszközből alkotott mértani alakzat |
| TÚRÉSHATÁR | szaggatott vonal az ing alján, eddig szabad a gatyába túrni |

Márai 2.

Füves könyv

Az emberi jellemről

A legérdekesebb tünemény, mellyel az emberi életben találkozhatunk, az emberi jellem. Semmi nem olyan érdekes, meglepő, kiszámíthatatlan, mint a folyamat, melynek során egy ember elárulja jellembeli sajátosságait. Bármit mutat is a világ: tájakat és természeti csodákat, a földi flóra és fauna beláthatatlan változatait, semmi nem olyan sajátos, mint egy-egy ember jelleme. Mikor érdeklődésünk eljut a világ dolgainak szemlélése közben az emberi jellem ismeretéhez, egyszerre úgy érezzük, ez volt igazi feladatunk az életben. Minden más, amit megismertünk, csak ismereteinket gazdagította. De lelkünk csak a jellemek ismeretétől lesz gazdagabb. Mert ez a legközvetlenebb emberi tapasztalás, igen, a jellem maga az ember.

S mert a jellem maga az ember, hasztalan iparkodunk eltitkolni azt: jellemét éppen olyan kevésbé rejtegetheti az ember, mint ahogy testi lényét nem tudja elrejtteni semmiféle ködsapka. Ideig-óráig viselhetünk az életben álszakált és álruhákat, de egy pillanatban lehull rólunk minden jelmez és megmutatkozik a valóság. Egy mozdulat, egy szó, egy cselekedet végül is elárulja igazi jellemünket: az álarcosbál csak alkalmi lehet. S a találkozás egy jellem valódi sajátosságaival a legnagyobb emberi élmény, melyben részünk lehet.

Arról, mi az élet igazi élménye

Az igazi élmény az ember számára tehát elsőrendűen ennyi: önmagának megismerése. A világ megismerése érdekes, hasznos, gyönyörködtető, félelmes vagy tanulságos; önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmesebb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás. Rómában vagy az Északi Sarkon járni nem olyan érdekes, mint megtudni valami valóságosat jellemünkről, tehát hajlamaink igazi természetéről, a világhoz, a jóhoz és rosszhoz, az emberekhez, a szenvedélyekhez való viszonyunkról. Mikor értelmem eléggé megérett erre, már csak ezt az élményt kerestem az életben.

A test megismeréséről

Jellemünk megismerésével párhuzamosan meg kell ismerni testünk természetét is. De csak úgy, mint egy rossz és hűtlen szolga természetét. Jellemünk az úr, értelmünk parancsol; a test csak szolga. Úgy is kell bánni vele, értelmesen és méltányosan, pártatlanul és szigorúan, mint egy szolgálival, aki minden pillanatban hajlamos a hűtlenségre, a szökésre és a lázadásra. Meg kell ismernünk természetét, hajlamait, s amennyire lehet, egyeztetni kell a világgal, a lehetőségekkel, az élet örök ütemének áradásával. Szolga ő és egészen gyermekes. Szerveink hajlamai oly kezdetlegesek, mint a kisgyermek követelései. Mindent akar a test, minden örömet, mindenfajta kielégülést és folyamatosan akarja. Ilyenkor szigorral kell bánni vele. De az anyag, melyből készült, rokonságot tart a földdel, a vízzel és a csillagokkal is: a testben van valami örök, ugyanakkor, amikor nevetségesen romlandó és mulandó. A nagyon rövid időben, mikor ez a szolga rendelkezésünkre áll, meg kell ismerni természetét és minőségét, titkos szükségleteit, s jóindulattal és tapasztalással megadni neki mindent, amire szüksége lehet, hogy





elvégezze dolgát és ne zavarja jellemünket és értelmünket. De a jellem ne tűrjön semmiféle rabszolgalázadást.

Az érzékekről

Úgy értem: meg kell őrizni érzékeinkkel szemben is rangunkat. Csak nagy figyelemmel, méltányossággal és tapasztalattal maradhatunk érzékeink mesterei. Aki erőszakos önmagával szemben, elbukik. Vad horda ez, az érzékek hada. Minden fegyverrel küzdenek az ember ellen, mint a kecseszkecskenbirkózók*, nem tisztelnek semmiféle játékszabályt, rúgnak, csípnak és harapnak. Van valami félelmes és nagyszerű is lázadásukban. Az ember addig él, amíg szenvedélyei vannak. De a szenvedélyeket lehet nevelni. Az önzést, a kéjvágyat, a testi éhséget és szomjúságot lehet emberivé varázsolni. A mohóságot át lehet alakítani hasznos emberi akarattá. Mint ahogy a szélből, a tűzből, a fényből hasznos, emberi szolgálatra alkalmas erőket lehet szelídíteni - ha még oly hatalmasok is a világban, korbácsolják a tengert és felgyújtják az erdőket és városokat, az ember erősebb! -, úgy meg lehet fékezni az erőket és indulatokat, melyek átjárják az emberi testet, uralkodnak szívünk és idegeink fölött. Emberi szolgálatra lehet nevelni e vad erőket. Ehhez nagyon sok tapasztalás, sok szomorúság, sok akarat és emberfeletti erő kell.

Az emberi magatartásról

Semmiféle magatartás nem jogosult, mely az emberi renden kívül akar felépíteni egyfajta életrendet és napirendet. Az ember számára a világ dolgainak és a cselekedeteknek addig van csak értelmük, amíg hatni akarnak az emberekre, s együttműködnek az emberi világgal. Ez az együttműködés lehet közvetlen és lehet közvetett. De saját érdekből senkinek nincs joga élni, igen, még alkotni sincs joga.

infó XI. évfolyam, február havi információs kiadvány.

No. 114.

Lezárva: 2009. február 12-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

www.debreceni-ltsz.hu

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ©