

A szakmai előadások rövid ismertetése

Dr. Sárvári György¹

A szupervízió értelmezése (interpretációja)

Olyan rendszerben átadni az előfeltevéseinket, hogy a tanulási folyamatban és az elakadásokban segítsen.

A szupervíziós beszélgetés mesterséges módon kialakított és irányított beszélgetés, a probléma van a fókuszban. Célzott tanulási folyamat, de nem határozhatja meg a feldolgozás irányát. Az iránytartás szupervízor felelőssége. A részvételben kölcsönösségre van szükség.

Elsősorban megérteni kell egymást, a rálátást kell megadni a problémát hozónak. Ehhez megfelelő légkör szükséges. A diagnosztikus jelenlét helyett reflektív jelenlét.

Almásy Maritta²

Flash

A "flash" *Bálint* szerint olyan, mint a vaku, hirtelen fölvilágít valamit. Kell hozzá bizonyos távolság, azért ne túl messze legyen, de az összegzéshez szükséges egy "köztes mező". *Winnicott* közbeeső térségnek nevezte.

A szubjektív és objektív világ között nem kell különbséget tenni, elhatárolni. A közös tér a nyelvre épül. A flashben kifejeződik az az érzelm, ami a köztes mezőben megjelenik. Ambivalens is lehet a flash, de pozitív erőket kell hogy felszabadítson.

Modellek

"Jópásztor", vagy "protestáns" modell, aki a nyáját megvédi, megkeresi az elveszett egyént.

"Pszichiátriai" modellnél főleg a tudás, a szakmaiság van a központban (ez a modell jellemzőbb a szuicidium prevenciók Lelkiségegyeleti Telefonszolgálatoknál).

"Pszichoanalitikus" modell a tudatalatti konfliktusokra van kiélezve. A ventiláció és értelmezése egyaránt nagy hangsúlyt kap a hívásoknál is, de a csoportban is.

Dr. Temesváry Beáta³

Krízis által érintett tabuk

halál

erőszakos halálnemek

öregség

agresszió

segítő-segített viszony

kompetencia, hatékonyság

intimitás

a segítők veszélyeztetettsége

Krízisterápia nehézsége

¹ pszichológus, filozófus, szupervízor (Budapest)

² pszichológus, szupervízor (Brüsszel)

³ pszichiáter, neurológus, szupervízor (Szeged)

"nehéz beteg"

nehéz helyzetben provokálja a segítőt

- empátia készségét,
- frusztrációs toleranciáját ("szeretet-teszt")
- elfojtott halálfélelmét és / vagy látens szuicid készletét.

Káros viszontindulatáttételi reakciók jelei

- a terapeuta fogsága
- a "felforgatott" terápia
- "nyeld le vagy halj meg!" attitűd
- a vég nélküli terápia
- "én vagyok a mentőangyal"
- sziszifuszi helyzet.

A segítők sérülékenysége

Helfer szindróma

burn-out

- neurózis,
- alkoholizálás,
- pszichoszomatika,
- depresszió,
- szuicid veszély!

Okai:

- nárcisztikus személyiség vagy krízis
- ab ovo
- foglalkozási deformitásként
- traumatikus okból (tárgyvesztés: gyász, partnervesztés, stb.)
- negatív életesemények
- fokozott empátiakészség ("overengagment")
- pályamotiváltság oka
- öngyógyítás
- korábbi pszichiátriai betegség.

Dr. Slavica Selakovic-Bursic (Befrienders International)⁴

Az önkéntesek megtartása

Munkakörök:

- ügyelők
- pályázók (rezsire, képzésre, egyéb költségekre)
- adminisztráció és egyébek (főként számítógépes munkák)
- trénerok, képzők
- "követek" (nyilvánosság előtt propagálják a szervezetet)
- vezetők.

Az ügyelők munkájuk során jó, ha képességeiket tudják használni:

- empátia
- intelligencia
- természetesség
- hitelesség
- tolerancia.

⁴ pszichiáter, szupervizor (Újvidék - Novi Sad)

A munkát akadályozza:

- erős, határozott érzelmek
- gyász
- munkaveszteség
- válás
- családi konfliktusok, stb.
- túl sokat vállaltak
- nagy változások előtt állnak az életükben
- olyan elvek, amelyek ellentétben vannak a munkával, s ezekkel akarnak másokat befolyásolni
- intoleráns ideológiák.

Ihletet kell adni, hogy aktivizálja magát az önkéntes.

Adni-kapni öröm. Motiválnak kell lenni. A motivációk között vannak önzőek. Kevés ember van, aki csak egy ok miatt motivált. Legyen örömteli oldala a munkának, a találkozásoknak. Többen azért csatlakoznak, mert látják, hogy örömteli a csapathoz tartozni.

Az önkéntesek legalább olyan fontosak, mint a Hívók.

Lejegyezte: Rénes László

Gyöngyös
XIII. LESZ Országos Konferencia
2000. szeptember 1-3.

A szakmai előadások rövid ismertetése

Dr. Schaffhauser Franz: Értékeink értéke⁵

legnagyobb érték: igent mondani az élet értékeire; magára az életre igent mondani. Igazi tanácsadóvá a szívünk által válhatunk. Az intellektusunkkal tudjuk, hogy mik az értékek, de a szívünk ad igazi magyarázatot a dolgokra. Nietzsche az értékek átértékeléséről írt. Az értékrend átalakulása mindig megvolt történelmünk során, hiszen egyes koroknak másabb volt az értékválasztása. Talán a polgáriasodás során ez jobban felgyorsult, markánsabban megjelent a mindennapi életben.

Az érték az, ha egy cselekedetet, egy viszonyulást, egy tárgyat, egy tényállást előnyben részesítünk. Az értékek akkor alakulhatnak át normákká, ha pozitív a hozzáállás. Az értékek szabadon választhatók, ami az egyén felelősségét növeli. Vállalt választásokról van szó.

Viktor Emil Frankl az élet igenlését vállalta. Mondj igent az életre minden körülmények között. Tanulj meg igent mondani, mindennek a dacára.

⁵ ELTE Neveléstudományi Intézet kandidátusa (Budapest)

Igazán az segít, aki értékekhez vezet el. Mivel tesszük értékke az életet? Egzisztenciálisan az ember inkább válaszoló lény, s nem kereső. Ezért kell értékek felé orientálni a Hívókat; a perszonális értékeiket kell felfedeztetni velük. Alkoss, hozz létre valamit, a belőled kivételül értékek így tárgyiasulnak, megjelennek alkotásként. E közben a világ értékeit magadba építed. Mit tesz a segítő? A segítő ember ebben a helyzetben a kliensért van. A számára való jelenlét egyfajta önfelejtés, egy túlemelkedés önmagunkon: öntranszcendencia. Ellenben a kor szelleme csábít az egoisztikus életre.

Régen az alapvető értékekre (pl. tisztesség, emberség, jóság, becsület stb.) azt mondták: *kell*, ma már azt mondjuk: *kellene*. A „*kell*” teszi az értéket normává. A „*kellene*” ezt feloldja.

Ha nem tudunk mormatívak lenni, legyünk affirmatívak. Értékeket választani *kell*. Olyan élethelyzet nincs, amiben nem lehet választani. Mindig lehet választani, és mindig lehet a jót választani. A legrosszabb választás - a választás elhagyása vagy elnapolása.

Frankl szerint az embert nem a pszichofiziológiai fakticitások határozzák meg, ez redukcionizmus, dimenzióvesztés lenne. Az embert antropológiailag meghatározó tényezők a célok, értékek és normák, amelyekre törekszik. Önmegvalósítása öntranszcendencia, amelyben értelemre törekszik. Az értelemre vezető út az ember számára a beállítódási, az alkotói és az élményértékeken keresztül vezet, s az ember felelőssége, hogy ezt megtalálja.

Csörgő Zoltán: A hagyományok megtartó ereje⁶

A racionalizmus százada, a felvilágosodás által trónra emelt tudomány mítosza, mely szerint a racionálisan megközelíthető igazság biztos kritériumai segítségével az objektív világ módszeresen megismerhető, kontrollálható és birtokolható, mint mítosz kevésnek bizonyult. Érződik a fordulat, új paradigma alakul, ahol a tézis a hagyomány, az antitézis a tudomány, a szintézis a hagyomány és a tudomány egysége. Ebben az eszmélésben a hagyománynak, mint újra felfedezett értéknek, közösséget megtartó erőnek, jelentős szerepe van.

A modern tudomány és a holisztika világképe között lényeges különbség van. A technológiai forrongás, az információs társadalom kialakulása alapvetően megváltoztatja életünket. A hagyomány megítélése az átélésen múlik. Lehet összetartó, de lehet béklyó is. A hagyomány az immateriális rendet teremti meg. A hagyomány az élet minden területén érvényesül.

Paul Rubenstein: Normák a meghallgatásban⁷

Az előadás első részében ismerteti szervezetük felépítését. Megtudhattuk, hogy a telefonszolgálat hogyan épül rá a face to face segítői kapcsolatokra. A személyes találkozás nem sokban különbözik a telefonos munkától, hiszen ugyanazt tudja felajánlani a segítő, mint a telefonos ügyelő. Shri Lankán nagyon magas az öngyilkosságok száma, viszont a telefonos ellátottság csekély. Ezért az itteni önkéntesek személyesen próbálják felkutatni a problémás embereket. Önkénteseik börtönökben is aktívan segítenek több országban, így Angliában is. Hong Kongban nem régen indult be egy kínai nyelvű telefonos szolgáltatásuk, aminek ma már havonta tízezer hívása van.

A Befrienders „történelméből” kiemeli *Chad Varah* személyét, aki 1953. november 2-án indította be a telefonos segítséget. Varah eleinte egyedül végezte ezt a munkát, de miután egyre több kliense lett, önkéntesekkel kezdett együtt dolgozni. Észrevette, hogy az önkéntesekkel a kliensek szívesen beszélnek, s ezután sokan közülük már nem igénylik a szakember segítségét. Ebből a megfigyeléséből jutott arra az elhatározásra, hogy ezt a munkát teljes mértékben önkéntesekre építse. A Befrienders folyamatosan képez ki önkénteseket. A jelentkezők alapos szűrésen esnek át, nem a végzettséget nézik, hanem a készségeket. Önkénteseiknek többféle tréningekkel biztosítják a szakmai fejlődést.

A Befrienders 8 pontos kódexe az elsődleges célokat és elveket, illetve a normákat rögzíti.

⁶ A Javaslap c. folyóirat főszerkesztője, tudományos kutató (Budapest)

⁷ Befrienders International Kuratórium tagja, Samaritan önkéntes (London)

A normák a helyes cselekvést vezérlő támaszaink, a segítő kapcsolatban is. Különösen fontosak, mondhatjuk azt is, életbevágóak az öngyilkosság gondolatával foglalkozó személyek meghallgatásában és megsegítésében. Elsődleges normánk, hogy a lelki elsősegély telefonszolgálat az öngyilkosság megelőzéséért van. Emlékezzünk csak a mozgalmat elindító mondatára: „*mielőtt kezet emel önmagára, hívja fel ezt a számot*”. A legegyszerűbb, ugyanakkor a legnagyobb kihívás a küldetésünk.

Lejegyezte: Rénes László



A LESZ XIV. Országos Találkozója Kiskunhalason, 2001. szeptember 28-30.

Szakmai előadások ismertetése

Buda Béla dr.: Az öngyilkosság és a média

Az utóbbi évtizedekben mind nagyobb figyelem fordult az öngyilkosság és a kultúra kapcsolatai felé. A kultúra a közbeszéd folyamataiban és mögöttes (érték-, attitűd-, hiedelem-stb.) struktúráiban ragadható meg, és ezt sokan, köztük nálunk is néhányan, a diszkurzív elemzés módszertanával próbálták feltárni. A kutatás e téren nehezen hoz egyértelmű eredményeket, de az eddigi adatok alapján valószínűnek látszik, hogy a magyar kultúra sajátosan viszonyul az öngyilkossághoz, mint ultima rációhoz a megküzdés és a problémamegoldás, az egzisztenciális döntések terén.

A magyar társadalomra jellemző az öngyilkosság heroizálása és sajátos intézményesítése. Ez tükröződik az irodalomban, drámában, filmben. Az elfogadó attitűdök erősebbek a közbeszédben azokon a területeken, ahol nagyon magas az öngyilkosság. Van, ahol szinte hőssé alakulnak, heroikus aktussá válik az öngyilkosság (pl. tiltakozásként elkövetett vagy altruista szuicidiumnál). Sajátos érték-konfúzió jelenik meg. Szuggesztív hatások is léteznek (pl. helyszínek, eszközök, élethelyzetek, életkorok stb.).

Az öngyilkosság, mint közhír a modern sajtó kezdetének idején, a századfordulón jelenik meg.

Az utóbbi években a média a közbeszéd különleges színtere lett, amely már nem csupán kifejezi a közbeszéd áramlatait és változásait, hanem jelentősen formálja is azokat. Önálló kutatási ágazat lett a média öngyilkosság generáló hatása, ezt az imitációs effektuson át gyakran közvetlenül kimutatható módon teszi. Ennek az effektusnak tompítására több országban történtek kísérletek, és szuicidológusok számos országban irányelvet is dolgoztak ki a média ilyen irányú befolyásolására.

Az öngyilkosságnak, mint hírnek sajátos konnotációi vannak a sajtóban:

- szenzáció (különösen ismert ember, ismert esemény, pl. bűntény, sajátos módszer, extendált vagy „járványos” formák esetén),
- „érthető” okok,
- pozitív értékelés,
- humoros felhangok (meghiúsult esetekben),
- felszínes moralizálás,
- külső okok, okozók keresése,
- betegségre, pillanatnyi elmezavarra, elborult elmére hivatkozás,
- temetés, részvét, búcsúlevél interpretálása.

Léteznek látens médiahatások, amelyek közbeszédformálóak (pl. a leegyszerűsítő ok-attribúció, a közvetítő elzárkózás, az érzelemmentesítés, az empátia nélküli értelmezés, a mögöttes emberi, illetve sorsproblémák felszínes kezelése, a gyász elhalványítása stb).

Nálunk a médiahatások a hétköznapi kultúra szuicidiummal kapcsolatos diszkurzusainak talaján hatnak sajátosan erősítő módon, és ezért nálunk a megelőzés szempontjából nem elég korlátozó javaslatokkal élni a média felé.

A média-közbeszéd nálunk nem rosszabb, mint más országokban, csak azért érzékelhetjük negatívan a média által közvetített közbeszédet, mert maga a közbeszéd is jobban „fertőzött”. Újfajta közbeszédnek kellene kialakulnia. Ennek fontos eszköze, forrása lehet a (telefonos és személyes) lelki segítő szolgálatok működése, az egyházak és vallási közösségek újfajta viszonyulása, illetve az idős kor új típusú hétköznapi kultúrájának kialakulása. Mindebben a média pozitív módon segíthet. Vagyis a médiának - számos hibalehetőségét felismerve - nem elfordulnia kellene a témától, hanem éppen fokozottan foglalkoznia vele, a társadalom újfajta öneszmélésének jegyében.

Fekete Sándor dr.: Önpusztítás és média

A szuicidium szociokulturális transzmissziójában a média, mint közvetítő mechanizmus jelentős szerepet játszhat. Az írott és elektronikus médiumok, a sajtó, televízió öngyilkosságra vonatkozó tartalmi, mint szuicid modellek, azonulásos mechanizmusokon keresztül lehetnek hatással az öngyilkossági cselekményekre, öndestruktív "megoldást" elősegítő, de protektív szerepük is lehet. Ez a szerep szuicid epidémiák esetében is világosan igazolható. Az öngyilkosság megelőzésében (a WHO által is kiemelt három prevenció terület egyikeként) a média szerepe alig becsülhető túl. A megjelenítés során nemcsak befolyásolja, de tükrözi is a szuicidiummal kapcsolatos kulturális ítéleteket és attitűdöket, s ezzel a média maga is hozzájárul a társadalom szuicidiummal kapcsolatos magatartásformáinak alakulásához. Különböző országokban, régiókban a világképek, és attitűdök eltérései (a megküzdés, vagy éppen a feladás, kilépés mintáival) megjelennek és elemezhetők a tömegkommunikációban. Ebből az adott időszakban a kultúra és önpusztítás viszonyára, a szuicidium potenciális modellhatásaira, vagy védő szerepére vonatkozó releváns következtetések vonhatók le, melyek segítik a megértését és a prevenciót.

A fiatalok kultúrájában a heavy-metal szubkultúrát szokták összekapcsolni a halálimádással, az öngyilkossági motívumokkal. Az együttesek neve, a lemez- és számok címei is sokszor kapcsolódnak a halálhoz, a szuicidiumhoz. A társadalom oly mértékű elvetése jelenik meg némely dalszövegben, ami elviselhetetlennek sugallja a világot, a társadalmi „rendet”,

rendszereket, aminél még az önkezü halál is jobb. A zene és a szöveg hihetetlen erővel hatnak együtt. Azt is látjuk, hogy ezek a zenekarok főként tinédzserekre - közülük is leginkább a 12-16 éves korosztályra - hatnak legjobban. Az USA-ban több per is ismert, ahol a dalszövegírók, zenekarok, lemeztársaságok lettek perbe fogva (Ozzy Osborne, Judas Priest, CBS stb.).

1981-ben és 1991-ben viszonylag standard körülmények között (3-3 országos napilapban megjelent cikkek összehasonlításáról, tartalomelemzésről van szó) hét országban végeztek kutatást: Magyarország, Ausztria, Nyugat-Németország, Kelet-Németország, Finnország, USA és Japán. 2001-ben újból elvégzik ezt a kutatást.

A hét országban végzett összehasonlító kutatás alapján elmondható, az öngyilkossági arányszámokban észlelhető (gyakran többszörös) különbségek szociokulturális tényezők hatása alatt (is) állnak, így az összehasonlító vizsgálatok segítettek az adott kultúra "szuicidogén" vagy éppen ellenkezőleg, "szuicid-protektív" jellemzőinek felderítésében. A társadalomelemzés a magyar mintában az elfogadó, azonosulást elősegítő tényezőknek és a szuicidiummal szemben egy sajátos ambivalens viszonyulásnak sajátos együttesét találta, amely az összehasonlított többi kultúra meglehetősen koherens beállítódású mintáival szemben sokkal heterogénebb és ellentmondásosabb, s egyben bizonytalanabb volt.

A diszkusszió tárgya a szuicidprevenációs programokban a médiaközlések befolyásolhatósága (ún. guidelines) az attitűdök, jelentések különböző szintjeinek változása/változtathatósága.

Beöthy-Molnár András dr.: A média által közvetített tartalmak

A kultúra hatással van az öngyilkosság jelenségére minden társadalomban. A modern nyugati társadalmakban - így hazánkban is - a tömegkultúra fő közvetítői a televíziók, kisebb mértékben a rádiók és a nyomtatott sajtó, s ezek mellett egyre növekvő mértékben az internet. Az előadás a közvetített tartalmakat elemzi abból a szempontból, hogy mennyiben járulnak hozzá az öngyilkosság jelenségéhez, akár utánpótlás révén, akár látens módon az értékrend, a világkép és a gondolkodás módosítása, befolyásolása által. Az előadás ismerteti a magyar lakosság reprezentatív felmérésére alapozva a szuicid ideáció és kísérletek háttértényezőit, és elemzi ezen rizikótényezőknek és médiabeli tartalmaknak kapcsolatát.

A szuicid ideáció néhány háttértényezője a magyar lakosságban (1995-ben), fontossági sorrendben:

- evés, ivás, dohányzás nehéz élethelyzetekben,
- droghasználat nehéz élethelyzetekben,
- depresszív szimptomatológia,
- öngyilkosság előfordult a családban,
- hosztilitás a családban,
- társas támasz hiánya,
- életcélok hiánya,
- bizalmatlanság másokban,
- ellenséges beállítódás.

Megállapított különbségek a szuicidiumra hajlamos és az egészséges emberek gondolkodásában:

- attribúciós stílus a történések értelmezésében;
- belső, stabil, globális okok a negatív események háttérében;

- külső, instabil, egyedi faktorok a pozitív események háttérében;
- probléma megoldási módszerek deficitje:
 - az aktív megoldási módok hiánya,
 - több problémát, kevesebb megoldást észlelnek,
 - kitartanak a hatástalan megoldási mód mellett (rigiditás),
 - kevésbé képesek alternatívákat generálni,
 - „igen, de...” típusú elutasítása a lehetséges pozitív következményeknek;
- reménytelenség, a jövő negatív elképzelése (pontosabb előrejelzője a szuicid gondolkodásnak, mint a depresszió!);
- negatív önkép, alacsony önbecsülés;
- kognitív torzítások:
 - szelektív absztrakció,
 - túláltalánosítás,
 - dichotóm gondolkodásmód;
- diszfunkcionális attitűdök:
 - perfekcionizmus,
 - érzékenység a kritikára, mások véleményére,
 - fontos megfelelni másoknak,
 - mások elvárásainak az elfogadása.

Az általánosan ismert öngyilkossági rizikótényezők mellett felvetődnek a háttérben további - értékrendi, coping, gondolkodási - jellemzők, attitűdök, melyeknek szintén szerepe lehet a szuicid gondolatok kialakulásában, és így az önpusztítási kísérlet létrejövetelében is. Ezeknek a média-tartalmaknak az előfordulási, megjelenési gyakorisága lényegesen eltérő az egyes médiákban. Az agresszív tartalmú hírek által festett lehangelő világkép inkább jellemzi a kereskedelmi televíziók híradóit, ami hozzájárulhat a nézők közérzetének romlásához, hangulatuk nyomottabbá válásához. Hasonlóképpen a nézőnek - részben ezzel a torzítottan veszélyesnek bemutatott világgal is kapcsolatos - stressz szint emelkedése is hozzájárulhat ahhoz, hogy az adott megküzdési kapacitással (coping repertoárral) élő személy terhelése átlépje személyes tűrőképességének (vulnerabilitásának) határát. Aki tévét néz, az reklámot is lát. A reklám a tökéletességet hirdeti, a valóság ellenben nem felel meg ennek a képnek. A reklám világa ellentétben van a néző valóságos világával.

Az emberi boldogságkeresés hedonista és eudaimonista különbségei lényegesek.

Hedonizmus	Eudaimonizmus
az élvezetek rabja	igazi önmagává szeretne válni
élvhajhász	mértékletes
a perc embere, jelenidő	a távlatok embere, múlt-jövő összefüggései
frusztrációs toleranciája alacsony	tűrőképessége jó
sokat tévézik, ide-oda kapcsolgatja	sokat olvas könyvet
drogot, alkoholt fogyaszt	elképzel, van fantáziája
azonnal mindent (gyerekes)	türelmes (felnőtt)
narcisztikus	kapcsolatokban él
haszonelvű (utilitarista erkölcsű)	célmegvalósító, eredmény szerinti, teleologikus erkölcs
pénz dominancia	művészi, személyes örömök dominanciája
materialista, korlátaival nem számol	realista: mindannyian korlátosak vagyunk.

Az elektronikus média - részben akaratlan - hatása is hozzájárul a hedonizmus hangsúlyosabbá válásához korunkban, akár pusztán azáltal, hogy megváltoztatta például az egyén időélményét. A telefonos és más segítő szolgálatok a média produktumainak

előállítóival, a szerkesztőkkel, riporterekkel stb. együttműködve fontos szuicidumokat megelőző aktivitást fejthetnek ki, ami a WHO ajánlásokban is szerepel. Ugyanakkor fontos felismerni, hogy a világhálón szándékosan szuicidumra felhívó anyagok is találhatóak, amelyek megfogalmazása pszichológiai jártasságot tükröz, és éppen ezért kifejezetten veszélyes. A média-tartalmak alapos elemzése alapozhat meg hatékony megelőzést.

A halál kultuszával szemben az élet kultúráját terjeszteni - személyesen és lehetőségeinket kiaknázva a médiában is - mindannyiunknak erkölcsi feladata a korlátosság és emberi létünk szenvedésének vállalásával együtt.

Kelemen Emese - Kalmár Sándor dr.: Szuicid prevenciós program Kiskunhalason

Az öngyilkosság fájdalmas és ésszerűtlen jelensége az emberi természetnek. Az okai és az ellene folytatott küzdelmek sokrétűek és mindezekig kevés eredménnyel jártak. Kiskunhalason és környékén különösen magas az öngyilkossági halálozás. Mindig is az országos átlag fölött volt itt az öngyilkossági mortalitás (1987-ben 78/100e. volt, jelenleg 68,3/100e., miközben az országos átlag tavaly 32/100e. volt).

Ez vezette a helyi szakembereket arra, hogy a pszichiátriai betegségek okozta öngyilkosságok számának csökkentésére egy olyan programot készítsenek, amelyet prof. dr. Rihmer Zoltán vezetésével, az Amerikai Öngyilkosság Elleni Alapítvány és az Open Society Institute támogatásával 2000 őszén elkezdjenek. A programot arra építették, hogy bár az öngyilkosságot elkövetők jelentős része pszichiátriai megbetegedésben szenved, de ez a betegségük sem felismerésre, sem kezelésre nem kerül. Ezért megkezdték a házi orvosok és körzeti ápolónők felkészítését a depressziók felismerésére és kezelésére. Tekintettel arra, hogy az öngyilkosságok nemcsak pszichiátriai okok miatt következhetnek be, a programot kiegészítették szociológiai és pszichológiai vizsgálatokkal, valamint az idős betegek részére biztosítandó nappali szociális ellátó hálózat kifejlesztésével is, együttműködve az Egészségügyi Szakközépiskola vezetésével, a karitatív szervezetekkel és a társadalom egyéb rétegeivel is. A fő célkitűzések között van az időben történő felderítés, a holisztikus szemlélet megteremtése, az elérhetőség javítása, a szakszerűség, az odafigyelés, a pozitív attitűdök erősítése.

A program befejezésével feltételezik, hogy javul a depressziós betegek ellátása, csökken az öngyilkosságok száma, különösen a női öngyilkosságoké, javul a pszichiátriai szakellátás és az alapellátás közti kommunikáció.

Lejegyezte: Rénes László



Élményekkel gazdagodva

Beszámoló a magyar lelki elsősegély telefonszolgálatok XV. Országos Találkozójáról

Ez év - azaz **2002. - szeptember 20-22.** között immár tizenötödik alkalommal találkozhattak az ország lelki elsősegély telefonszolgálati - ezúttal **Dobogókőn**. Habár az időjárás nem a legderűsebb oldalával szerencsételtetett minket, azért még így is volt alkalmunk gyönyörködni a szálláshelyre vezető úton a hegyvidéki környék szépségeiben. Jómagam - mivel csak nemrégiben csatlakoztam a debreceni stábhoz - ugyan még csak most először vettem részt ilyen találkozón, de biztosan mondhatom: Dobogókő (amely egyébiránt a Föld szívcsakrája) kiváló választásnak bizonyult.

A találkozó pénteki nappal kezdődött: először is felutaztunk Budapestre, és onnan busszal érkeztünk meg szálláshelyünkre, a Manréza hotelbe. A debreceni csapat a maximálisan lehetséges tíz fővel érkezett meg a bázisra, és foglalta el szobáit, ahol kedveskedésképpen apró ajándékok várták a vendégeket. Mit mondjak: igazán jólesett - szerintem mindenki számára - ez a kis figyelmesség. Miután rendbeszedtük magunkat, nekiindultunk megkeresni a nyitóprogram helyszínéül szolgáló előadótermet. Itt szembetaláltuk magunkat egy picinyke problémával: nem kaptunk pontos eligazítást a nagyteremhez vezető útról. Egyfajta kisebb krízisen mentünk keresztül (utunkat szemerkélő eső tette érdekesebbé), míg végül - kisebb-nagyobb szabadcsapatokat alkotva - mindenki megérkezett az épülethez. Ha megkésve s kissé elázva is, de kezdetét vehette a megnyitó.

A péntek esti kulturális program mintegy órára sikeredett: ezalatt a legtöbben szerencsésen megszáradtak és felengedtek - lelkiekben is... A műsorban élvezettel néztük és hallgattuk végig Zanotta Vera színművész, a Még 1 mozdulat színház, Lakatos József versmondó és a Tóthváry Gitár Quartet előadását. Úgy hiszem ezek a kultúrmozorzsák kellőképp megadták az alaphangulatot az elkövetkezendő másfél napra. A program végeztével visszaballagtunk a főépületbe, hogy az állófogadáson csillapítsuk időközben feltámadt éhünket és szomjunkat. A visszavezető utat az előadás közben kihelyezett fáklyák fénye világította be; akárha eltévedt vándorok lettünk volna egy másik világ eldugott szegletében... Ezt a kis vadromantikus kitérőt követően különösen jólesett a falatozás.

Habár hivatalosan nem volt több elfoglaltság tervezve aznap estére, ha emlékeim nem csalnak, jómagam valamikor hajnali egy és két óra közötti tájban jutottam vissza a szobámba és hajtottam álomra a fejemet. Az este kilenc óra utáni időszakot ugyanis egyesek (többek között e sorok írója) nem átalították anekdotázásokkal egybekötött ismerkedéssel tölteni. Régi ismerősök botlottak újra egymásba; ismeretlenek örültek a jó társaságnak; kis csoportok húzódtak meg a terem minden szegletében. Részemről elmondhatom, hogy életemben nem sokszor nevettem még ilyen jót. Ez persze betudható a szerző poétikusan ifjú életkorának melléköngéjeként is...

Délelőtt a nagy többség pontosan megjelent a reggelinél, az előírt időpontban. A sokak által ábeszélgetett éjszaka után csak meglepően kevesen tűntek fáradtnak. Hiába: a hangulat mindent feledtetett. Miután befejeztük a reggelit, ismét átsétáltunk az előadóteremhez, ahol válogatott előadók vártak ránk. Mádl Dalma, a találkozó fővédnöke egyéb fontos elfoglaltságai miatt sajnos nem tudott jelen lenni; egy kedves, meleg hangú levélben köszöntött mindnyájunkat, és kívánt további sok sikert és kitartást munkánkhoz. A levél ismertetése után Buza Domonkos, a Szövetség elnöke mondta el rövid, de annál lelkesítőbb köszöntőjét. Ezután kerültek sorra az izgatottan várt vendégek.

Elsőként Prof. Dr. Bagdy Emőke tartotta meg szenzációs hangulatú előadását a megértés lélektani optikájáról. Professzorasszony olyan lendülettel, energiával, és átéléssel

beszél, hogy azt akármelyik huszonéves kollegája megirigyelhette volna. Ha ehhez még hozzávesszük azt a kiemelkedően magas szaktudást és tapasztalatot, amelynek ő birtokosa, akkor valamelyest elképzelhető, hogy milyen élményben részesültek az ott megjelentek. Én csupán arra vállalkozhatom, hogy az alábbiakban néhány mondatban összefoglalom közel negyvenöt perces beszámolóját.

Professzorasszony három lépésre bontotta a megértést: érzélem, értelem és érték szempontjából vezetett minket végig a hozzá vezető úton. Mint kifejtette: a megértés tulajdonképpen a hallással kezdődik. A fül olyan érzékszervünk, melyet nem lehet bezárni, nincs záróizma, állandóan nyitva van. Mindig készen áll a hangok és a csend befogadására. És a hallás egy olyan érzékelés, amely bizonyítottan már a negyedik-ötödik magzati hónapban kialakul. Érdekes fejtegetést hallottunk arról, nagyon szép saját élménnyel alátámasztva, hogy két ember közötti kapcsolatfelvételt, megértést milyen nagyban segíti, ha felveszik egymás légzésritmusát. Egymás légzését szinkronba hozva, érzelmi, értelmi téren is egymásra talál két ember. Ismét megbizonyosodott: ha jelen van rajtunk kívül egy másik ember, az alapvetően befolyásolja, megváltoztatja egész lényünket. A megértés kulcsa pedig tulajdonképpen az, hogy hagyod-e magad megérinteni. Mert a találkozás ettől függ: így kezdődik egy kapcsolat. És nagyon fontos az, hogy semmiképpen ne hagyjuk, hogy a racionális bal agyfélteke eluralkodjon rajtunk, és jobb agyféltekénken. Merjünk az érzelmeinkre hallgatni, és bízzunk saját tapasztalatainkban!

Elkalandoztunk kissé a "megértés" szó származásához, jelentéséhez is, és megtudhattuk milyen ereje van az egyes hangoknak. Az "ér" szócska benne foglaltatik - sőt, kezdése - az érzélem, értelem és érték szavaknak. A magyarban gyakori "e" és "é" hangok csupa erőt, energiát hordoznak magukban. A bútorraktár szó pedig kiválóan alkalmas - megfelelő hangerővel kiejtve - az agresszió levezetésére. És zárásként szembesülhettünk azzal, hogy az élet küzdelem; nagy küzdelem. De a szenvedés jelentést hordoz magában: azt jelzi, hogy életképes vagy, akcióra, reakcióra képes vagy.

Kis szünet után Dr. Sárvári György folytatta az előadást, a megértés hermeneutikai köréről. Az előzőhöz képest ez talán kicsit töményebb volt, és talán szárazabbnak tűnhetett, de ugyanolyan hasznos és érdekes, egységes egészet alkotó anyagot hallhattunk Sárvári doktortól is.

Mint Dr. Sárvári elmondta, a telefonos segítő munkának is egyik alapvető, ugyanakkor talán legnehezebb feltétele az együttérzés és az objektivitás egyidejű megélése. Am, ahogy Gadamert idézte: "Aki megért, az már eleve be van vonva egy történésbe, melynek révén valami értelmes történik." Szó volt az igazság kereséséről, a partneri viszonyokról, és a partnerek (segítő és kliens) közti felelősségi viszony eltéréséről. A segítő elsődleges felelőssége a szakmai interakció, a tanulási helyzet megteremtése. A kliens elsődleges felelőssége az együttműködés, a tanulási, gyógyulási motiváltság. Szót ejtett még a történés mögött lévő folyamatokról, azok kezeléséről, és jelentéstartalmáról. Végezetül felvázolta a jelenlévőknek a segítő kapcsolatot, egyfajta rövidített modellizálásban, amely akár a laikusok számára is érthető és áttekinthető. Mindnyájunk számára világossá válhatott, hogy egy tevékenységben, cselekvésben, egyáltalán: az életben, nem maga a cél a lényeges, hanem az, hogyan jutunk el odáig. És a cél az út, az utazás maga.

Zárásként Prof. Dr. Nemeshegyi Péter jezsuita szerzetes előadását követtük figyelemmel, aki Egy találkozás élményei címmel tartott beszámolót arról a harminchét esztendőről, amit Japánban töltött. Az ott kialakult emberi kapcsolatok kultúráján keresztül próbálta megvilágítani számunkra a megértést. Nem volt könnyű feladat, de úgy hiszem sikerült.

Megismertük a Japán kultúra három gyökerét: a falusi termelő- és élet-közösséget; a Kínából származó konfuciánus etikát; az Indiából beáramlott mahájána buddhizmust. Mindezek alapján a japán társadalmi élet legfőbb értéke a harmónia. Megismerkedtünk a

harmónia megteremtésének legfontosabb eszközeivel, a japán társadalom alapjaival, életfilozófiájuk szépségeivel. Nemeshegyi professzor nagyon jól érezte magát Japánban, mert, mint elmondta, és több humoros történettel alá is támasztotta: "Örömmel tiszteltem a különbözőséget... Úgyhogy, engem a japánok nem tekintettek "külföldinek." Nagyon fontos momentum volt ez mindenki számára: a különbözőség tisztelete, elfogadása, magyarán ez a manapság unalomig elcsépelet kifejezés: a tolerancia.

Az előadásoktól feltöltődve, az ott elhangzottakról beszélgetve indultunk el ebédelni. Az ezt követő kis időt ki-ki igényei szerint tölthette el, majd mindenki elvegyült abban a workshopban illetve kiscsoportban, amelyre jelentkezett vagy helyet kapott. Ezeknek a csoportos tréningeknek egyedül a témájuk volt közös, nevezetesen a megértés megértése - avagy megértetése. Szerény személyem a szociálterápiás szerepjáték elnevezésű csoportba került. A részletekre nem térnék ki - már csak azért sem, mert az ott elhangzottak egy része csak az abban résztvevőkre tartozik -, de a játék lényege az volt, hogy bizonyos felidézett képek alapján boncolgattuk egymás közt megbeszélve a megértés dinamikáját. Amennyire másoktól hallottam, a csoportjuk indulása és kibontakozása kicsit akadozott. Ez sajnos nálunk is így volt; alighanem annak köszönhetően, hogy a legtöbben nem ismerték még egymást. Ám a foglalkozások másnapi befejezése mindenkit kárpótolhatott a kezdeti döccenőkért.

Mivel egyesek számára a tréningek hamarabb befejeződtek a tervezettnél, így volt lehetőség egy kis kirándulásra a környéken. E sorok írójának feledhetetlen élményt nyújtott az a látvány, ami a két kilátóból elé tárult. Szerencsére az idő addigra egészen megemeberte magát és az ég gyönyörűen kitisztult. Mindkét magaslatról csodálatos kilátásban és élvezetben volt részük az odalátogatóknak. Visszatérve a főépületbe jóízűen elfogyasztottuk vacsoránkat, és nekiduráltuk magunkat az esti vígasságra. A kilenc órakor kezdődő öszi nap vigadalomba némi öröm is vegyült: a Csángó tánc ház vezetésére meghívott Dobos Réka sajnálatos balesete miatt nem tudott eljönni közénk. Így a Sunny Dance Bandre még komolyabb feladat várt, ám az élőben játszó zenekar fergeteges hangulatot varázsolt a táncparkettre. Mindenki kitűnően szórakozhatott, mi, debreceniek pedig alaposan kivettük a részünket a jó hangulat fokozásában és fenntartásában. A táncot olykor megszakítottuk némi üldögéléssel, beszélgetéssel, eszem-iszommal (egyeseknél még szeszitalokat is láttam - no és persze ingyen volt a must!). Az élő fellépés után még ment a zene - a CD-lejátszó nem állt meg reggelig. Mindenki saját egyéni igényeihez igazíthatta a buli időtartamát: akadt, aki még éjfél előtt nyugovóra tért, volt, aki hajnali háromkor baktatott vissza szobájába, és aki bírta, ropta pirkadatig.

Érdekes módon a reggelinél nemigen találkoztam másnapos arcokkal; hiába: aki nem bírja, ne is igyon. Némi lazítás után befejeztük az előző nap megkezdett csoportos foglalkozásokat. Mint fentebb már említettem, ezek sokkal jobban sikerültek az első nekibuzdulásoknál. Ebéd előtt még hátra volt a fájó búcsúzás társainktól, barátainktól. Persze az elválás mindig fájdalmas és nehéz...

Beszámoltunk mindarról, ami két nap alatt történt, megosztottuk egymással a kiscsoportok munkáit és eredményeit, és egy gyönyörű dalra egymás kezét fogva lágy táncra perdültünk és énekeltünk. Ez a közös egymásba karolás, a bizalom és a hit: a társakba vetett hit volt a záróakkordja annak a két és fél napnak, amit immár tizenötödször tölthettek együtt az ország minden részéből elszármazott telefonos lelki segítők. A közös élmények kitartanak majd a következő találkozóig, amikor valahol majd újra összejövünk.

Ebéd után csomagjainkat magunkhoz véve kísértünk a buszhoz, hogy eljussunk ahhoz a vonathoz, amely hazavisz minket. Vissza a hétköznapi világába, a mindennapok fájdalmához és folyamatos megpróbáltatásaihoz. Mindenki folytatja tovább saját élete küzdelmeit, és minden stáb folytatja tovább a munkáját. De most, hogy - igaz: elsőként - én is részese lehettem egy országos találkozóknak, a mindennapokban is több olyan emberre tudok majd gondolni, akik amellelt, hogy élnek a saját életüket, minden bánatukkal és örömeikkel,

nem feledkeznek meg másokról sem. És a telefon mellett ülve is eszembe jut majd, hogy rajtam kívül még számosan vannak, szerte az országban, akik akkor ott ülnek a kagylónál, és várják a hívót, hogy segíthessenek - idejüket és energiájukat áldozva a feladatra.

Számomra örök emlék és élmény marad ez a tizenötödik országos találkozó. Ha tehetem, jövőre is ott leszek Veletek. Szeretnék újra részese lenni ennek a csodálatos törtéetésne.

Nem mondhatok mást:

Jövőre, VELETEK, másutt... de ugyanígy!

Gali Viktor



Székesfehérvár
XVI. LESZ Országos Konferencia
2003. október 24-26.

B E S Z Á M O L Ó

Idén Székesfehérvárra szólt a meghívó, a *LESZ XVI. Országos Találkozó*jára. Ami persze főként a székesfehérvári stáb találkozó-„ja”, hiszen az ő munkájuk fekszik abban a három napban, amit országos találkozóznak hívunk. Tehát október 24-én, pénteken, munkaszüneti napon már kora délután vártak a székesfehérváriak minket (ha jól tudom, akkor majd' 30 szolgálat munkatársait). Reggel azonban az országban elég sokan nem túl kecsesetűtő havazásra ébredtünk. Nem éppen öröm ennyire korán jött télben útra indulni, s voltak, akik a hófúvás miatt asznap nem is jöhettek.

Akár mennyit dolgozott ez a stáb, akár mennyire szeretettel vártak minket, ilyen hűvös „meglepetést” nehéz lesz feloldani! De úgy tűnt, elég hamar sikerült feledtetniük velünk a rossz időjárást, hamar kialakult a „találkozózi milió”, amire jellemző, hogy nagyon sokszínű, ezért mindenkinek más és más. Én például akkor érzem azt, hogy megérkeztem egy találkozóra, amikor a békéscsabaiak nem túl halk nevetésébe „botlok”, aztán el is időzők velük annyit, hogy engem is átjárjon ez a hangulat.

Nos, miért ne kezdődjön egy találkozó a száraz működési, szervezeti kérdésekkel, hogy az első nap délutánján megtartott elnökségi ülés és közgyűlés után már csak egymással foglalkozhassunk. Ezért aztán a hivatalos ülések és gyűlések után valóban egymással ismerkedhettünk: a házigazdák kitaláltak mindent erre: társasjátékot, „Három Anti Majom” Díjat (HAM-díj) stb. Ez tulajdonképpen arról szólt, hogy a HAM-díjban megnevezett majmok nem Tónik, hanem a „klasszikus” három majomnak az ellentétei: ezek nagyon látnak, nagyon hallanak, és nagyon beszélnek (elvégre telefonosok!). A játék egy verseny, ahol mi magunk,

pontozással döntöttük el, hogy melyik szolgálatban van több ilyen ügyelő (a majom csak szimbólum). Érdeemes megjegyezni, hogy ez vándordíj, az alapítók „kötelezik” az elkövetkező találkozók rendezőit, hogy a hagyományt ápolják, minden évben legyen a díj valamilyen játékkal kiosztva (a székesfehérváriak viszont minden évben biztosítják a díj szobrocskáját, ami, ha eddig nem derült ki, három majmot ábrázol). Az idei díjat Szekszárd 3 fős(!) csapata nyerte (az nem derült ki, hogy közülük ki-kicsoda).

Este továbbra is volt lehetőség az ismerkedésre, hiszen beszélgetésre, táncolásra mindenki annyit áldozott az éjszakájából, amennyit a saját közömbösségi görbéjében a helyettesítés határártája elbír (erről most ennyit). Ebben viszont nagy segítség volt Szép Károly, aki laptopjába beletuszkolt úgy kb. 900 slábert, s komolyan úgy gondolta, hogy ezt nemhiába tette.

Másnap viszont a munkáé voltunk. Dél előtt három szakmai előadást hallhattunk. Az első előadó *Ross Laraine* (The Samaritans, Anglia): Internet lelki elsősegély – tapasztalatok, sajátosságok című előadásából megismerhettük az internetes lelkisegély lényegét. Az e-mailen keresztüli „meghallgatásnak” közel 10 éves hagyománya van Angliában, és 116 tagja van ennek a szolgáltatásnak. A világ minden részéről keresik meg őket, átlagban napi 350 elektronikus levelet kapnak. Ehhez azt is kell tudnunk, hogy a világon közel 500 millió ember használja első nyelvként az angolt, és ebből 43% internetes hozzáféréssel rendelkezik. Mindezek ellenére eleinte sokan idegenkedtek az új szolgáltatástól, de hát 50 évvel ezelőtt a telefonos segítségnyújtás is hasonló ellenállásba ütközött. Az előadó úgy gondolja, hogy ez is egy eszköz, amivel támogatni, segíteni lehet. A reakciókban nincs különbség, csak az eszköz más. Itt is figyelni kell a hívókra, s az elektronikus levelezésben résztvevő önkéntes segítőknek is szakmailag jól felkészültnek kell lenniük, folyamatos képzésekkel kell segíteni a munkájukat. Az e-mail ma a legolcsóbb kommunikációs eszköz. Vannak olyanok, akiket talán másfajta részvételre nem is lehet megnyerni, mert nem akarnak beszélni a problémájukról, viszont az e-mail kapcsolatot szívesen elfogadják. Főként a 15-25 év körüli fiatalemberekre jellemző ez, a legtöbb levél ebből a korosztályból származik.

A következő előadónk *Carolyn Montaldi* (Telefono Amico, Róma): Befriending – a face to face segítőkapsolat című előadásában nagyon részletes gyakorlati tanácsokat adott ahhoz, hogyan lehet a krízishívókat behívni személyes beszélgetésre. Megtudtuk, hogy milyen körülmények között alakították ki a személyes találkozás lehetőségét. Felolvasott párbeszéddel illusztrálta, a telefonos ügyelő hogyan érheti el, hogy hívója bemenjen a személyes találkozásra. Minden apró dolog fontos lehet, pl. hogy más fogadja, más beszélget a betérő hívóval, miért jó teával kínálni, vagy miért jó kb. 20 perc után még egy csésze teát bevinni a beszélgetőknek. Mi, telefonosok talán egy kicsit félünk a face to face segítőkapsolattól, ez az előadás azonban rávilágított, hogy ennek is fontos szabályai vannak, amit ugyanolyan szükségszerű alkalmazni, mint a telefonos munkában meglévőket.

Dr. Buda Béla: A mobil telefonía és a segélykérő kommunikáció című előadása átfogó képet adott a mobiltelefon fejlődésével járó társadalmi, interperszonális, pszichológiai és szociológiai változásokról. Előadásában olyan sokrétűen elemezte a mobiltelefon háttérben rejlő kérdéseket, hogy pár mondatban képtelenség lenne bármit is visszaadni belőle. Amit azért kiemelnék a következő: fontos pozitívumnak mutatják a kutatások, hogy a mobiltelefon megteremt a családi-, rokonsági-, baráti hálózatok újraéledését, aminek hatása az izolálódás megfordulása. Új személyesség, új szóbeliség alakult ki, a töredékidők kommunikációs felhasználása a személyi kontaktusokban hihetetlen nagy szerepet tölt be. Az is igaz, hogy a társas kontroll befolyásolja a magánéletet. Az előadásban arról is hallhattunk, hogy konkrétan

nekünk milyen változást fog jelenteni a mobilhívások fogadása, aminek van pozitív, de árnyoldala is.

Ebéd után kezdődtek el a kiscsoportok foglalkozásai. Nem tudom pontosan, hogy a hét csoport milyen témákkal foglalkozott. Arról szívesen írnék, hogy az én csoportom milyen ügyes volt a face to face, az internetes és a telefonos segítői kapcsolatok összehasonlításában, de nem lenne etikus, ha csak az én csoportomat emelném ki, ezért erről majd máskor.

A vacsora után borokkal, sós-édes süteményekkel és műsorral kedveskedtek a vendéglátók. A színvonalas műsor csúcspontja a Los Andinos együttes volt, akiket nemzetközileg is elismert zenekarként tartanak számon. A műsorukat dél-amerikai tánc házzal fejezték be, ami sok ügyelő kollégánkat megmozgatott. De a tánc ház után most is volt lehetőség modernebb táncokra, igaz sokan hiányolták Károlyt meg a laptopját.

Vasárnap délelőtt a kiscsoportok befejezték a munkájukat, a záró nagycsoporton beszámoltak erről, s a búcsúzkodás vette kezdetét. Most is nagyon hamar eltelt ez a három nap (pedig az óraátállítás jóvoltából kaptunk plusz egy órát az előző éjszakán)...

A búcsúzkodás pillanataiban azért már a jövőt is építettük: nagy tapsot kaptak a házigazdák, de már Békéscsabának is kijárt a taps. Hogy miért? Jövőre megtudod.

Lejegyezte: Rénes László



Békéscsaba
XVII. LESZ Országos Konferencia
2004. október 1-3.

B E S Z Á M O L Ó

Nagy örömmre szolgált, hogy annyian kérdeztétek, milyen volt Békéscsabán az **országos találkozó**. Nos, azóta már stábon beszámoltunk az élményeinkről, de azért néhány leírt szót megérdemelnek a szakmai előadások. Teljességre nem törekedhetek, csak röviden vázolnám a két előadó gondolataiból azokat, amelyek számomra megmaradtak. Előre bocsátom, nagyon jó szakmai előadásokat hallhattunk, amiket lehetetlen is lenne tömören visszaadni.

Bakó Tihamér előadásában fontos volt az a tény, hogy a hívót a kríziséből gyorsan ki

kell hozni, de ez a krízisintervenció csapdája is, hiszen kellene időt hagyni mindenre. A krízisintervenció alatt általában még nem kezdődik el a krízis feldolgozása. Tudjuk jól, idő kell a veszteségek feldolgozására, idő kell a „gyászra”. A krízis az én integrációs zavara. A traumában az érzékeny, a kiszolgáltatottabb, s a domináns érzések kezdik uralni a személyiséget. Megszűnik az összhang, ekkor az energiánknak csak egy kis hányadát tudjuk felhasználni.

Az agressziókezelésnél Bakó kiemelte, hogy ez fontos feladata a segítőnek. Az ideológia és a gyakorlat között különbségek vannak. E miatt gyakorta fordul elő a passzívagresszió: elnyomjuk a direkt agressziót, mert ezt nekünk nem szabad, nem „illik”. Az agressziót „explicite” kell kezelni, meg kell élni, tudatosítani kell, az érzéseket kimondani, hogy ne az elhárítás szintjén jelenjen meg, hanem a fejlődésünket szolgálja.

Lajkó Károly az agresszió kezeléséről bővebben beszélt. Létezik rejtett agresszió, ilyen pl. az igazság keresése, s az igazság „birtoklásának” a meggyőződése igazi agresszióvá válhat.

Az agressziókezelés függ a viselkedésszabályozástól, ami viszont többtényezős: biológiai és környezeti tényezők éppúgy meghatározzák, mint a társadalmi normák. De nem egyértelműek a társadalmi normák, hiszen ezek látszatra agresszióellenesek, valójában rejtetten bátorítják az agressziót (kivételek persze a devianciák).

A kommunikációnak két síkja létezik:

- a tartalmi (amit mondanak, az ürügy)
- és a lényegi.

Az ürügy-lényeg felismerése és megkülönböztetése sokat segíthet az agresszió kezelésében.

Lejegyezte: Rénes László

Visszatekintés a Szolnoki Országos Konferenciára

Mikor e sorokat írom, hogy megvonjam mérlegét a XVIII. Országos Találkozóknak, szomorúan konstátálom, hogy újra elrepült életünkéből két hónap, pedig úgy tűnik, mintha minden csak pár napja történt volna.

Vajon mi maradt meg bennünk erről a három napról, amibe a rendező stáb hónapok szorgalmas munkája sűrűsödött össze? – vagy ennyi idő után, valóban csak a szépre emlékezünk, mert agyunk így szelektál és óvja lelkünket. Eltűnődöm, hogyha a képzeletbeli mérleg egyik serpenyőjébe csak a jót, a másikba pedig a rossz történéseket tennénk, vajon merre billenne a mérleg nyelve. Bizonyára a jó felé, hiszen egy jó hangulatú kongresszuson vagyunk túl, de érdemes egy pillanatra önmagunkkal és apró hibáinkkal is szembenézni, már csak a hitelesség kedvéért is.

A szolnoki találkozóra készülve két gondolat kavargott bennem.

Az egyik, hogy az újraválasztott elnökségnek ez lesz a bemutatkozása; hogyan tudjuk sikeressé tenni ezt a rendezvényt, személyesen pedig én, aki az Országos Találkozó lebonyolításáért voltam felelős, hogyan tudom segíteni a szervezők munkáját.

A másik gondolat egy érzésen alapult. Ez volt a 18. ilyen rendezvényünk, mely egy ifjú életében jeles dátum. Vége van a gondtalan ifjúkornak, fordulóponthoz érkezik, és döntenie kell sorsa alakulásáról – tanulás vagy a munka. Merre induljak tovább?

A LESZ tagszolgálati mára ugyan többnyire már elérték vagy meghaladták ezt az ifjú kort, de a Szövetség valóban válaszut előtt áll. **Hogyan tudja a megváltozott, egyre nehező körülmények között, a csökkenő központi támogatások mellett a szolgálatokat egyben tartani, és megtartani, hogyan tud utat mutatni és új utakat keresni.** A választ részben most, másrészt a mandátum lejárta után adhatjuk majd meg.

A háromnapos országos találkozó programja hosszú évek alatt kialakított, jól működő koreográfia szerint zajlott. A nehéz feladat azonban most is az volt, hogy Egedi Ili és a rendező stáb hogyan tudja ezt tartalommal megtölteni, hogyan tudnak pl. Szolnoknak jó értelemben vett hírverést csinálni, hogy mindig szívesen emlékezzünk erre a konferenciára.

Ami jó és örömteli volt, hogy sikerült az Országos Találkozót központi helyen, igényes, jó körülmények között megrendezni. Ez vonatkozik az elhelyezésünkre, ellátásunkra, a szombati plenáris ülés színhelyére, és a kulturális programokra egyaránt. Köszönet jár érte a szervezőknek.

Az alaphangulatot egyébként a péntek esti meglehangú két pohárköszöntő, és a szolgálatok tréfás bemutatkozása adta meg. Jó volt látni, hogy van még humorunk, és hogy őszintén tudunk örülni a sikeres produkciók láttán. A szegedi szolgálat első helyezéséhez most is csak gratulálni tudunk.

Örömdetes volt az is, hogy ezen a kongresszuson két nemzeti szövetséggel – orosz és finn – írtunk alá együttműködési szerződést. Eddig baráti, kollegiális vendéglátás volt egy-egy külföldi vendég megjelenése a kongresszuson; most úgy gondoltuk, váltsuk ezt a barátságot

kölcsönösen előnyös együttműködésé, és próbáljuk ennek gyakorlati hasznát a szolgálatok munkájába beépíteni.

Jók és tanulságosak voltak az előadások is. Dr. Zonda Tamás professzor, még ha számomra úgy is tűnt, hogy rutinból ad elő, mégis lekötötte figyelmünket, humoros volt, és mondott valamit, amire még szeretnék visszatérni. Dr. Kukorelli Katalin az általa választott szokatlan témában adott értékes információkat, Almássy Maritta most könnyed volt és apró kitérőiben is követni lehetett, Dr. Kálmánchey Albert pedig a rá jellemző alaposággal szólt az öngyilkosságról, az emberi tragédiákról.

Megnyugtató volt számomra, hogy a kongresszus anyagi hátterét a Szövetségnek pályázat útján sikerült stabilizálni. Soha, egyik évben sem tudtunk a rendező szolgálatnak ilyen összegű – 1600e Ft – támogatást adni.

Az újjászerveződött elnökség meghívta és a kongresszuson részt vett a GYITOSZ elnöke, Farkas Imre is. Ez lehet akár örvendetes előrelépés is – hisz közös célért dolgozunk -, mely csak akkor lesz sikeres, ha az ellenségkép gyártása helyett az együttműködés lehetőségét próbáljuk a jövőben megkeresni.

Ami viszont elgondolkodtatott, hogy a már említett központi támogatás ellenére is - mely a költségeket 13e Ft-ról 7,5e Ft-ra vitte le-, észrevehetően kevesebben voltunk. A szolgálatoktól most érkezett a legkevesebb helyfoglalás, s ez mindjárt két gondolatot is elindított bennem. Talán most szembesülünk azzal a ténnyel, hogy egyes szolgálatok valóban a létfenntartásukért, önmaguk működésének biztosításáért küzdenek és egy ilyen, bár fontos rendezvényre már nem tudnak segítséget adni a részvételhez. Ez azért fájdalmas, mert a költségek valóban elviselhetőek voltak, és mi is nagyobb létszámmal kalkuláltunk, amiről Ákos tudna igazán sokat mondani. Azt gondolom, hogy jobb kommunikációval, a személyességig elmenő megkérdezéssel talán még 30-40 embert el tudtunk volna hozni erre a találkozóra.

A jövőben várhatóan állandó vendégek lesznek a külföldi partnerek, talán az eddigieknél nagyobb létszámban is. A tolmácsok jól végezték dolgukat, Szép Karcsi is mindent megtett, hogy segítse a külföldi vendégeket, mégis vigyáznunk kell arra, hogy a programjukat, érkezésüket, indulásukat jól szervezzük meg, és senkiben ne maradjon rossz érzés a találkozó végén.

Apró bosszúságnak tűnik, mégis megtörtént, hogy az 5. emeleti szobák közül – nem is egyben – hiányzott az asztal, a szék vagy a kanapé. Az utolsó pillanatban is ellenőriznünk kell a készenlét fokát.

A parkolási cég negatív hozzáállása pedig többünknek okozott több ezer forintos parkolószámlát, amit időbeni figyelemfelkeltéssel kell majd a jövőben megelőzni.

A szakmai előadások valóban jók voltak, de az előadók végső kiléte az utolsó hetekben is bizonytalan volt. Ez nem föltétlen szervezési hiányosság, de már most le kell kötni a jövő évi előadók időpontjait. A fenti hibákból okulva november hónapban megbeszélést kezdeményeztünk a jövő évi szegedi Országos Találkozó szervezőjével, a szolgálat vezetőjével, Kratochwill Katalin, hogy már most tisztázzuk a jövő évi kongresszus feltételeit.

Az értékelést ki-ki maga, a saját szempontjából természetesen újra elvégezheti, de a legfontosabb gondolatot talán érdemes most megfogalmazni; történetesen azt, hogy az Országos Találkozókra emberileg és szakmailag is alapvetően szükségünk van. Ez a mi ünnepünk, egy érték, amit meg kell óvni, és szeretettel ápolni kell. Ezt mi közösen hoztuk létre személyes jelenlétünkkel. Az Országos Találkozó az a hely, ahol megmutathatjuk magunkat egymásnak, hírt adhatunk munkánkról, erősíthetjük a csüggedőket és meríthetünk a jó közösségek tapasztalataiból.

Zonda professzor előadásában említett egy fontos szám adatot. **Magyarországon az utóbbi évek statisztikájához képest 30%-kal csökkent az öngyilkosságok száma.** Természetesen ez nagyrészt a szakemberek munkájának és az újonnan kikísérletezett gyógyszerek érdeme, de ebben bizonyára benne van a telefonszolgálatok munkája is.

A most megalakult munkacsoportok, ezen belül Kállai Klári és Buza Domonkos által vezetett szakmai munkacsoport feladata lehet az, hogy a közel 800 önkéntesünk szakmai fejlődésének útját kijelölje, és akár új stratégiai célpontként tekintsen az egyre gyakoribb depresszióra és szorongásos tünetek kezelésére telefonon keresztül.

A Szövetség a jövőben is mindent meg fog tenni azért, hogy a telefonos munka társadalmi fontosságát az erre illetékesek felé közvetítse, biztosítsa a szolgálatok működését, ehhez remélhetőleg a szolgálatok is felkészültségben és szervezettségben partnereink lesznek.

Az elnökség nevében megköszönöm Egedi Ilonának és stábjának munkáját, azt az igyekezetet, hogy otthon érezzük magunkat. Bennem szép emlékek maradtak Szolnokról.

Az újabb örömteli találkozás reményében készülünk Szegedre.

Várkonyi László alelnök

Az első országos találkozásom

2005. nyara sok újat hozott számomra: júliust és augusztust az első ügyeletek tették emlékezetessé, augusztus vége pedig az országos találkozón történő részvétel miatt marad meg sokáig emlékeimben.

A találkozó Szolnokon került megrendezésre, ahová vonattal érkeztünk. A helyszínre könnyen odataláltunk és rögtön az elején nagyon kellemes fogadtatásban volt részünk. A rendezés és a szállás egyaránt pazar volt. A megérkezés estéjén már programmal fogadtak bennünket, amely lehetőséget adott arra, hogy egy kicsit kipihenjük az utazás fáradalmait a könnyed humor segítségével (Improvizációs Színház előadása). Ezen az estén sok ismeretlen, új arccal találkozhattam. Minden szolgálat rendhagyóan mutatkozott be, mely sokat segített a későbbi ismerkedésben, beszélgetésekben. Az este így jó hangulatban telt el, amely segített a kezdeti izgalmamat elfeledtetni.

A találkozó második napja is sok újat hozott számomra/számunkra. A délelőtti folyamán érdekesebbnél érdekesebb előadások követték egymást, melyet a délutáni csoportfoglalkozások követtek. A rengeteg lehetőség közül ügyelőtársammal azt a foglalkozást választottuk, ahol az öngyilkosság témája került a középpontba. Itt új módszerekkel, technikákkal ismerkedhettem meg, amely megerősítést, új ismereteket és tapasztalatokat adott a számomra.

Délután még városnézésre is volt lehetőségünk. A Szolnoki Szolgálat tagjai nagy körültekintéssel mutatták be nekünk városuk nevezetességeit. Az est kulturális programmal zárult, ahol táncrea is volt lehetőségünk.

A találkozó három napja alatt a vendéglátóink jóvoltából egy igen magas színvonalú és szakmailag hasznos rendezvényen vehettem/vehettünk részt.

Köszönjük!!

Budai Dalma - Salgótarján

A segítő mentálhigiénéje
– avagy nekünk is szükségünk van egy kis kényeztetésre
Élménybeszámoló

Nagy várakozással készülődtünk a szegedi országos konferenciára. Végre most magunkkal foglalkozhatunk! Kicsit elfelejthetjük a hívókat. Hiszen sokszor feltesszük magunknak a kérdést: ki segít a segítőnek? Pihenésre, kikapcsolódásra, lazításra, feltöltődésre, közös élményekre, „mentális karbantartásra” mindenkinek szüksége van. Annak, aki nap mint nap más emberek lelki terheit, súlyos egészségügyi, családi, társas kapcsolati és minden egyéb problémáit veszi a vállára, még inkább szüksége van saját lelki egészsége egyensúlyban tartására. Csak az tud hatékonyan, előremutatóan segíteni másoknak, aki testben és lélekben erős, stabil, kiegyensúlyozott személyiség. Mindehhez persze nagyfokú érzékenység, empátia, tisztelet és türelem is szükségeltetik.

Joggal kérdezhetitek, hol vannak manapság ilyen emberek, mikor mindenki rohan, siet, küszködik a napi gondokkal, nincs ideje semmire. Mi sem vagyunk ez alól kivételek. De éppen ez tesz bennünket elkötelezett segítővé, hogy mindezek mellett és ellenére jut időnk és energiánk embertársainkra is. Mindezt tesszük elkötelezettségből, hitből, önzetlenül. És ez nagy dolog! Nem várhatunk érte köszönetet, fizetséget, mégis csináljuk. **KÖSZÖNET ÉRTE MINDENKINEK!**

Ilyen gondolatokkal és azzal a jóleső érzéssel, hogy ez másoknak is fontos, indultunk neki a közel öt órás útnak Veszprémből Szegedre.

Két és félnapos lelki és testi feltöltődésre voltunk hivatalosak szép városukba.

Az utat ráhangolódással és felkészüléssel töltöttük. Jó volt, hogy előre megkaptuk a kiscsoportok témáit, így útközben megbeszéltük, ki melyik (csoport) munkájában vesz részt (nem kellett a helyszínen közelharcot vívni a feliratkozáskor).

Előzetesen elvállaltuk a lengyel vendégek köszöntését. A hosszú út alatt remekül begyakoroltuk dalunkat, melynek eredménye mérhető volt az esti össznépi énekléskor.

A konferencia helyszíne, a vendéglátás körülményei a témához igazodva elsőrangúak voltak.

Kulturált, szép szobákban laktunk, lehetőség volt a szálloda uszodáját, szaunáját és egyéb kényeztető szolgáltatásait igénybe venni (kinek volt erre ideje a sok-sok szakmai, kulturális és egyéb program mellett?).

Megnéztük a várost – gyönyörű! Igazi kulturális csemege volt Salvador Dali kiállítása – amit nem lehetett kihagyni!

Kellemes esti Tisza-parti séta után (talán magas sarkúval kevésbé volt kellemes) érkezünk meg az első esti közös ismerkedős vacsorára.

Házigazdáink meleg szívvel, kedvességgel fogadtak bennünket. A vacsora, és a közös éneklés mindenki számára emlékezetes marad.

Szombaton délelőtt kezdetét vette a szakmai program.

A szövetség elnöksége által – a debreceniek kezdeményezésére – alapított Szabó Pál díjat Szeged Város Polgármestere, valamint a szegedi szolgálatot alapító dr. Ónodi Sarolta kapták.

Az előadások magas szakmai színvonalon érdekesen, érzékletesen különböző aspektusokból, de mind rólunk szóltak.

„Tűzből parázs, majd hamu lesz, hogy lehet újjá éleszteni.”, „A találkozás pillanata”, „Milyen erőforrásokból dolgozik a segítő?” „Autoritás”- hitelesség. Kifejező címek, gondolatokat ébresztő tartalom. Érdemes jegyzeteinket többször fellapozgatni.

A délutáni worksop-ok kis szépséghibája, hogy esetenként zavarták egymás munkáját a résztvevők, mivel nem sikerült a csoportokat önálló helyiségekbe elkülöníteni.

Ettől függetlenül tartalmas és mindenki számára élményt adó együttlét volt, bizonyították ezt a csoport munkát bemutató kis „műsorok”. Érezni lehetett az érzelmi feltöltődöttséget, a sugárzó, időnként könnyektől elhomályosuló tekintetekből.

Vacsora után ismét kellemes és „ínyenc” kulturális élményt kaptunk.

Miután a szombati napon elsősorban lelki feltöltődést kaptunk, a vasárnap a testi feltöltődésre nyújtott lehetőséget. Ki-ki frissességének, vállalkozó kedvének megfelelő programon vehetett részt. Volt fitness, mozgásterápia, rögtönzések technikája, relaxáció, és természetesen uszoda, szauna.

A konferencia záró nagycsoportja tette fel a koronát a két és fél napos rendezvényre. Nagyon ötletes, hangulatos, humoros produkciókkal szerepeltek a résztvevő szolgálatok képviselői (ismét egy követendő kezdeményezés, hogy már előre otthon lehetett készülni a „fellépésre”).

Az „Anti-majom díjat a zsűri nehéz mérlegelés után (a magas színvonalú produkciók miatt) a soproni szolgálatnak ítélte. Gratulálunk nekik ezúton is!

A szegedi házigazdák minden résztvevőnek ajándékkal kedveskedtek.

Köszönjük szépen sok-sok áldozatos munkájukat, szívélyes vendéglátásukat.

Sokáig őrizzük a 19. országos szakmai konferencia testünket-lelkünket kényeztető, s e mellett további munkánkhoz hasznos útravalót nyújtó programjait!

Hazafelé már a jövő évi országos találkozót terveztük. Arról beszélgettünk, hogy tudjuk lendületünket, lelkesedésünket átadni az itthoniaknak. Úgy tűnik, sikerült: 2007-ben várunk mindenkit szeretettel Veszprémben a 20. országos konferenciára!

Mi is éppen 20 évesek leszünk.

Jakabfi Márta