

## Tartalom:

Rövid hírek, információk  
Programjaink  
Szakmai cikkek  
Filmajánló  
Nevető kislexikon  
Egypercesek  
Van kedvünk

Sátoraljaújhely 2003; 2005; 2008...



## Rövid hírek, információk

### ➤ Természetbeni adományok

**N**ehéz helyzetbe hozta a hazai karitatív szervezeteket az idén hatályba lépett jogszabály, amely miatt jelentősen csökkent a rajtuk keresztül a rászorulóknak felajánlott természetbeni adományok mennyisége. A szaktárca szerint a változás uniós követelmény.

"Drasztikusan visszaesett a karitatív szervezeteknek felajánlott természetbeni adományok nagysága" – mondta lapunknak a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány fejlesztési igazgatója, Kató Ernő. Szerinte ennek legfőbb oka abban keresendő, hogy a januárban életbe lépett törvény értelmében ha egy cég ingyenesen átad valamilyen terméket vagy szolgáltatást, azok után minden esetben vissza kell fizetnie a korábbiakban általa levont áfát. "Ez gyakorlatilag azt jelenti, ha egy vállalat jótékony akar lenni, akkor fizetnie kell az államnak. Több, korábban évekig hűségese adományozónk jelezte: így nem tudják már vállalni a segítséget, mert képtelenek kifizetni az adót. Míg a hazai adományozóktól eddig évente 150–250 millió forint értékben kaptunk természetbeni adományt, ez az idén még nem éri el a 15 milliót" – mondta. Kató Ernő szerint ez azért is elkeserítő, mert a hazai karitatív szervezetek, alapítványok bizonyára több jót tesznek a nemzetgazdaságnak, többet segítenek a társadalmi gondok megoldásában, mint feltehetően az a haszon, amely a jogszabály következményeként adó formájában folyik be az adományok után. Különösen furcsa ez akkor, amikor a szociológusok szerint már csaknem kétszáz ezer gyermek él mélyszegénységben, sok a hajléktalan és a munkanélküli, a gazdasági helyzetről pedig riasztó hírek érkeznek. Mint mondta, uniós pályázatokkal próbálnak javítani a helyzeten, de ezek nem pótolhatják az így kieső adományokat, amelyeket a rászorulóknak évek óta segélyként juttathattak.

A Pénzügyminisztérium tájékoztatása szerint mivel uniós jogharmonizációról van szó, nincs lehetőség az érintett jogszabály módosítására. Nem ért egyet a tárca magyarázatával a rászorulóknak élelmiszert juttató Magyar Élelmiszerbank Egyesület elnöke, Cseh Balázs, ugyanis külföldi kollégáitól úgy tájékozódott, hogy Európa több országában bevett gyakorlat szerint természetbeni adományok után nem kell forgalmi adót fizetni.

Mint mondta, a magyar kormány példát vehetne ezekről az államokról, megoldást jelenthetne a külföldi szabályozások elemzése, esetleg átvétele. "Több beszállítónk is jelezte, hogy az idén már nem adományoz élelmiszert, mert nincs forrása az ezzel járó többletköltség megfizetésére" – mondta Cseh Balázs. Úgy látja, összefogás körvonalazódik a jótékony szervezetek között a törvény – szerintük – igazságtalan paragrafusainak eltörléséért.

"Nem a visszaélések letörése ellen vagyunk, hiszen sejtjük, hogy az áfamentes adományozást sokan adómegkerülésre használták fel, de nem kéne a fürdővízzel együtt a gyereket is kiönteni. Vagyis a megoldás a kiemelten közhasznú szervezetek átláthatóbb működésében és rendszeres auditálásában keresendő, nem pedig az adományozás közterheinek növelésében, s ezáltal a vállalatok valódi társadalmi szerepvállalásának visszaszorításában" – mondta.

Kacsoh Dániel

- **A Vodafone Magyarország Alapítvány Kuratóriuma négy pályamunka támogatása mellett döntött a „Többet érsz” program keretein belül. A pályázók a következő egy évben az általuk kiválasztott civil szervezetnél valósíthatják meg kitűzött céljaikat. A nyertesek heteken belül megkezdhetik munkájukat.**

**Domszky Zsófia** pedagógiai, pszichológiai, művészetterápiás tanulmányait, valamint más civil szervezeteknél szerzett korábbi tapasztalatait fogja kamatoztatni a **Mosoly Alapítványnál**. Zsófia egy hazánkban még újnak számító komplex művészetterápiás programmal szeretné a fogyatékkal élő vagy regresszióban lévő gyermekek fejlődését elősegíteni. A módszert Európában és az Egyesült Államokban már sikeresen alkalmazzák, hazánkban azonban még nem ismerték fel jelentőségét. A módszer fontos eleme, hogy a terápiás kezelésekre a gyermekeken túl a családokat is bevonják. A programot szakmai konferencia zárja majd, a tapasztalatokat egy szakmai kiadványban összegyűjtik.

**Pálfi Annamária** az **Oltalom Karitatív Egyesület** formabontó kiadványát, a Csillagszálló kulturális utcalapot szeretné hazánkban ismertebbé és elfogadottabbá tenni, ezáltal pedig a hajléktalanok életét, kapcsolatfelvételét és társadalmi elfogadtatását segíteni. Rendezvény-, kiállítás- és kulturális szervezői, szerkesztői gyakorlatának, valamint a kulturális és oktatási területen szerzett kapcsolatrendszerének köszönhetően Annamária sokat segíthet a lap ismertségének növelésében. A Csillagszálló kulturális utcalap célkitűzése többre: segíteni kíván a hajléktalanokon, közel szeretné hozni a szépirodalmat a tömegekhez, illetve az ismert magyar szerzők mellett a még ismeretlen, de tehetséges szerzőknek is publicitási lehetőséget kíván biztosítani.

**Legoza Judit** a debreceni **ÉLETFA Önkéntes Központ** egyetlen főállású munkatársaként fog dolgozni. Feladata lesz az Észak-alföldi Régióban az önkéntesség népszerűsítése, önkéntesek toborzása, fogadó szervezetek keresése. Célja, hogy a régióban lévő non- és for-profit, önkormányzati fenntartású szervezetek, valamint a helyi lakosság számára minél népszerűbbé, ismertebbé tegye az önkéntességben rejlő kiaknázatlan lehetőségeket, felhívja a figyelmet az önkéntes tevékenység társadalmi hasznosságára. Ennek

érdekében települési, megyei és régiós szintű népszerűsítő és tájékoztató előadásokat tervez kulturális rendezvényeken, kistérségi fórumokon, és oktatási intézményekben.

„A jövőben is szeretném innovatív terveimet, ötleteimet az önkéntes központ hatékony működésére, az önkéntesség népszerűsítésére (mind az önkénteskedni vágyók, mind pedig leendő fogadó szervezetek számára) kellő odafigyeléssel, szakértelemmel, hatékonysággal végezni.”

**Herpainé Márkus Ágnes** a közszférában és a piaci szektorban eltöltött évek után döntött úgy, hogy eddig megszerzett tapasztalatát és tudását az elkövetkezendő egy évben civil területen kamatoztatja. Ágnes a Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézetben dolgozott, mint fősztályvezető. A **Szociális Innovációs Társulásnál** stratégiai fejlesztési programvezetőként egy Szociális Innovációs és Képzési Központot állít fel a Dunántúlon, melynek célja a helyi civil szféra megerősítése, képzése, szakmai hálózat kialakítása, fejlesztő programok beindítása. Ez is egy feltétele annak, hogy a térség roma fiataljai, akiknek életén segíteni szeretne a szervezet, új lehetőségekhez jussanak. A Társulás célja a kirekesztett csoportokkal foglalkozó szakemberek hálózatának kialakítása, ezen szakemberek képzése, illetve a társadalmi segítségre szoruló csoportok számára a leginkább szükséges szolgáltatások és programok kitalálása, megtervezése, elindítása és a működés biztosítása.

A „Többet érsz” program a Vodafone alapítványok újszerű játékonysági kezdeményezése, melynek értelmében a nyertesek – teljes munkaidőben – egy éven keresztül dolgozhatnak egy-egy általuk megjelölt magyarországi civil szervezetnél. A kiválasztott alapítványtól kapott fizetésüket és egyéb költségeiket ez idő alatt a Vodafone Magyarország Alapítvány biztosítja.

➤ **Négy év alatt épült fel a Győrhez közeli Mindszentpusztán a családias autistaotthon,** amelybe tavaly költöztek be az első lakók. A 11 férőhelyes házban középsúlyos értelmi fogyatékosok vannak. Az otthonba olyan, főleg autista és értelmi fogyatékos lakókat várnak, akik betöltötték a 16. életévüket. Egyszeri belépti díjat, ami máshol több millió forint is lehet, itt nem kell fizetni! Az érdeklődők keressék Zakar Andrásné igazgatót a 06-30-4696-527-es telefonszámon.

➤ **A honlapunk:** [www.debreceni-lstsz.hu](http://www.debreceni-lstsz.hu)

Nem tudom, mikor határoztuk el, hogy honlapot készítettünk a szolgálatnak, de jó néhány éve lehetett. Ami késik, nem múlik..., s végre-valahára elkészült a [www.debreceni-lstsz.hu](http://www.debreceni-lstsz.hu) honlap, a mi honlapunk!

Sikerült feltölteni elég sok szakmai anyaggal (az összes Infót, a kiképzés szakmai anyagai, előadások szövegei, tanulmányok stb.), s néhány fotóval. Későbbiekben továbbra is lehet „fazonunkra” igazítani.

Aki tudja, nézze meg, s még mindig várom a visszajelzéseket, ötleteket!

A Szent Imre Katolikus Alapítvány, a Jóságosi Görög Katolikus Egyházközség,  
a Jóságosi Értelmiségi Egyesület, a Nyíregyházi Görög Katolikus Ifjúsági Egyesület,  
az Egészségvédő Egyesület, az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság, a Nyírségi Civilház,  
a ROSZ Napforduló Szolgálat, az Európa Egyesület, a Családvédő Egyesület  
és a Nyíregyházi Főiskola Agrár és Molekuláris Kutató Intézet

## V. NYÍRSÉGI EGÉSZSÉG ÉS CSALÁDVÉDELMI NAPJA

a nap mottója:  
„CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG”

**Ideje: 2008. szeptember 20. (szombat) 10 óra**

**A rendezvény helye: Jóságosi Görög Katolikus Egyházközség közösségi háza  
és templomkertje Nyíregyháza, Korányi F u. 15.**

### Tervezett program:

10:05 – 10:10 Megnyitó: Dr. Szilassy Géza főorvos, a rendezvény védnöke

10:10 – 10:30 Család és a rehabilitáció kapcsolata

Dr. Szilassy Géza főorvos, a Jósa András Megyei Kórház Rehabilitációs osztályvezetője

10:30 – 11:00 A gének és a környezet szerepe a betegségek megelőzésében

Dr. Máté Endre, a Nyíregyházi Főiskola Agrár és Molekuláris Kutató Intézet igazgatója

11:00 – 11:20 Család és nevelés

Dr. Janka György tanszékvezető egyetemi tanár, görög katolikus paróchus

11:20 – 11:40 SZÜNET

11:40 – 12:00 Pszichiátriai betegségek és a gyógyítás lehetőségei (rehabilitáció)

Dr. Bélteczki Zsuzsanna főorvos, Dr. Sántha Kálmán Pszichiátriai Szakkórház

12:00 – 12:20 A stressz és a rák

Dr. Dinya Zoltán osztályvezető főorvos, Erzsébet Kórház, Sátoraljaújhely

Az előadások után kérdésekkel fordulhatnak az előadókhöz.

A gyerekekkel külön szakképzett óvónők és tanítók foglalkoznak.

A szakmai rendezvény zárásaként korszerű, egészségünket szolgáló ebéddel tiszteljük meg kedves vendégeinket.

Kísérőrendezvények: az Aqua-Plasztech Kft. Darabos János cégtulajdonos, ügyvezető mutatja be új termékeit, Völl módszeres egészségi állapotfelmérés Tatar P., Herbatéka Biobolt- Borzákne Marika, Zepter - Agócs Katalin és a Welnet - Áfra Ilona, egészséges kávé Hovánne Nelli, Kollár G., FOREVER LIVING PRODUCT S

## Programjaink 2008. II. félév

| Dátum                    | Nap    | Időpont  | Megnevezés                  |
|--------------------------|--------|--|-----------------------------|
| <b>SZEPTEMBER</b>        |        |  |                             |
| Szept.<br>1.             | Hétfő  | 17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>  | Esetkonzultáció             |
| Szept.<br>5.             | Péntek | 17 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup><br><i>szünet 18<sup>30</sup> – 18<sup>45</sup></i> | Szupervízió                 |
| <b>SZEPTEMBER 19-21.</b> |        | <b>(péntek-vasárnap)</b>   | <b>SÁTORALJAÚJHELY</b>      |
| <b>OKTÓBER</b>           |        |  |                             |
| Okt.<br>6.               | Hétfő  | 17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>  | Esetkonzultáció             |
| Okt.<br>17.              | Péntek | 17 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup><br><i>szünet 18<sup>30</sup> – 18<sup>45</sup></i> | Szupervízió                 |
| <b>NOVEMBER</b>          |        |  |                             |
| Nov.<br>3.               | Hétfő  | 17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>  | Esetkonzultáció             |
| Nov.<br>14.              | Péntek | 17 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup><br><i>szünet 18<sup>30</sup> – 18<sup>45</sup></i> | Szupervízió                 |
| Nov.<br>24.              | Hétfő  | 17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>  | Filmnézés (ha van rá igény) |
| <b>DECEMBER</b>          |        |  |                             |
| Dec.<br>5.               | Péntek | 17 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup><br><i>szünet 18<sup>30</sup> – 18<sup>45</sup></i> | Szupervízió                 |
| Dec.<br>15.              | Hétfő  | 17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>  | Karácsony                   |



## Szakmai cikkek

# MENTÁLHIGIÉNÉ

## A lelki egészség megőrzése, a lelki megbetegedés megelőzése

6

### I. Bevezető

„Társas univerzumunkban” úgy kapcsolódunk egymáshoz, mint a világegyetem csillagai, bolygói, csodálatos és végeláthatatlan rendszereket alkotva az emocionális vonzások mentén.

Ezek a vonzások, kapcsolatok alkotják az emberi lét lényegét az élet továbbadása mellett. Nem mindegy tehát, milyen minőségben nyilvánulunk meg saját „galaxisunkban”, mivel a lelki betegségek, a pszichés beteggé válás folyamata leggyakrabban emberi kapcsolatokban alakul ki.

### II. Mentálhigiéné – lelki egészségpromóció

#### LELKI EGÉSZSÉG – BETEGSÉG:

A lelki jelenségek vonatkozásában az egészség-betegség kérdése nagyban függ attól, hogy hogyan közelítjük meg.

1. **A hagyományos orvosi modell** tünetekben, tünetegyüttesekben határozza meg a betegséget, és ezek hiányával, negatívan definiálja az egészséget.
2. **Az utópisztikus megközelítés** valamilyen ideális állapotként, harmonikus, optimális létezőként írja le a lelki egészséget.
3. **A hétköznapi gondolkodásban** legjellemzőbb a statisztikai nézőpont, ami azt tartja normálisnak és egyben egészségesnek ami a leggyakoribb, és abnormális, beteg az, ami ettől eltér. (Pl.: a neurózist, idegességet az utóbbi évtizedekben a társadalom egyre inkább normálisnak ítéli.)
4. **Ha az alkalmazkodás nézőpontjából** vizsgáljuk az egészség-betegség kérdését azt mondhatjuk, hogy a lelki betegség az alkalmazkodás, főként a társadalmi környezethez való alkalmazkodás zavara. Mondhatjuk, hogy a lélek ennek az alkalmazkodásnak a „szerve”. Ha az alkalmazkodást feladatát nem tudja valamiért megfelelően ellátni, akkor mondhatjuk, hogy a lélek beteg.
5. **Pszichopatológiai értelemben** lelkileg egészséges az, akinek a személyisége rugalmas,

ugyanakkor jellemző rá az állandóság a változó körülmények között, valamint az élvezet és az öröm képessége, beleértve a szükségletek kielégítését, a társadalmi szerepnek megfelelő tevékenység kedvelését, az ellazulás képességét, de a teljesítményt is, és a kompetens interperszonális viselkedést.

Legfontosabb feladat a betegségek kialakulásának megelőzése, a beteggé válás folyamatának lassítása, a gyógyulási folyamat serkentése.

### **VESZÉLYEZTETETTSÉG:**

A lelki betegségek kialakulásában jelentős szerepet játszanak a körülmények, a környezeti tényezők, különösen a gyermekkori hatások.

Dr. Buda Béla a Magyar egészség, magyar lélek, magyar problémák c. előadásán kifejtette, hogy a legnagyobb baj a magyarok nagy halandósága, mely mögött elsősorban lelki problémák állnak. Nem egyszerűen a társadalmi stresszek, hanem a hibás megküzdési stratégiák, melyek az emberekben élnek és melyeket továbbadnak nemzedékeken keresztül. Passzívak, depresszívek (a fogalom tág értelmében, amely csüggedést, reménytelenséget, visszahúzódást jelent) a magyarok. Ebből fakadnak a magyar devianciák, főleg az öngyilkosság, de még inkább az alkoholizmus, melynek szerepe a halandóságban egyre nagyobb.

A **depresszió** nem nemzeti sajátosság, de ha a depressziót „tanult tehetetlenségnek” definiáljuk – nemzetközi szakirodalom szerint-, akkor érthető ez a magyar sajátosság, mert sajnos kijutott nekünk a rossz példák, mintákból, mint:

- 1.a családi biztonság hiánya
- 2.a tulajdon veszélyeztetettsége
- 3.az önazonosság megzavarása (társadalmat érintő traumák sorozata)
- 4.a politikai túlkontroll, mely regresszióba visz, infantilizál
- 5.a rossz megküzdési stratégiák továbbadása
- 6.a közösségek, személyiséget védő csoportok , kapcsolati hálók szétzilálódása

### **Mit lehet tenni?**

Legfontosabb a tudományos és politikai tisztánlátás.

Fontos ,hogy legyen működő egészségügy és szociális ellátás.

Ami egyértelműen látszik viszont az, hogy az egészségügy nem tudja megoldani a helyzetet, ezért égető szükség van az egészségmegőrző, egészségvédő, egészségfejlesztő az egész egészségpolitikát átszövő mentálhigiénés szemléletmódra és hosszú távú stratégiára.

### **Mentálhigiénés szemléletmód:**

A lelki egészség megőrzésére, fejlesztésére, a pszichés betegségek megelőzésére ma világszerte nagy és növekvő erőfeszítés irányul. A pszichés beteggé válás folyamatából kiindulva kétféle megközelítési mód (módszer) jellemző:

**1. Pszichoanalitikus mentálhigiéné szemlélet** középpontjában a megelőzés, védelem áll. Túlnyomórészt egyénlélektani súlypontú, a személyiséget akarja védeni, erősíteni, fejleszteni ilyen módon hatva a társas kapcsolatokra. Nagy szerepet játszanak a kommunikációs készségek, így az önkifejezés, az önérvényesítés, a személyközi szenzitivitás, a hatékony önreprezentáció, a kapcsolatkötések képességeinek fejlesztése, melynek legfőbb célja az általános mentálhigiéné veszélyforrás az izoláció elkerülése.

**2. Szociálpszichológiai mentálhigiéné szemlélete** a megőrzésre, fenntartásra, fejlesztésre fókuszál oly módon, hogy az interperszonális kapcsolatokat, csoportos viszonyokat, szervezeteket célozza meg, és ezek befolyásolásán át próbál hatni az egyénre. Ebben a folyamatban az emberi kapcsolatok jelentősége válik világossá, és a személyiséget ezeken át próbálja megközelíteni.

Pl.: - párcapcsolatok és családsegítés (szülők mentálhigiéné védelme, fejlesztése – gyerekek lelki egészségvédelme). Belga mintára több plébániához kapcsolódóan szerveznek „házas hétvégéket” tematikus terv alapján.

- iskolai mentálhigiéné (tanárok feszültséglevezető, kiégést megelőző tréningje – diákok – szülők)

Kooperatív tanulási módszer alkalmazása az együttműködés és a tolerancia fejlesztése érdekében.

- munkahelyi és szervezetfejlesztés (vezetés erősítése, hatékonyságának növelése - személyzeti erőforrások jobb felhasználása).

A gyakorlatban ideális esetben mind az egyénlélektani, mind a társaslélektani vetület komplex rendszert alkotnak, mivel az emberi kapcsolatokban létrehozott változás, fejlődés kihat a kapcsolatokban foglalt személyiségekre.

Az egészségpromóciós programok társadalmi irányultsága olyan akciókat indít el, amelyek a csoportokban tovagyűrűznek, és ilyen módon közvetítik az egészséges életmód mintáit, információit.

A különböző mozgalmak, szervezetek viszik tovább, és összehangoltan erősítik az egészséges viselkedésformákat, attitűdöket, motivációkat, és egyben segítséget nyújtanak a problémákkal való megküzdésben.

Pl.: - Névtelen alkoholisták csoportja

- Tesi betegségekben szenvedők, rokkantak csoportja

- Özvegy-csoportok és özvegygondozó csoportok

- Karitatív szolgálatok

Ezek a csoportformák a nyugati országokban azért tudtak korábban elterjedni, mert rendelkeztek bizonyos alappal: a több nemzedékeken át átélte demokráciával, felelősségtudattal saját egzisztenciáért, az önálló kezdeményezések kultuszával, a közéleti, közösségi jogbiztonsággal.

Az egykori szocialista országokban lassabban bontakoznak ki ezek a csoportformák, de ha

létrejönnek, működnek, és pszichés hatásaik itt is látványosak.

## **Önsegítő csoportok**

Az önsegítés, az önsegítő csoportok spontán társadalmi mozgalomként igen nagy mentálhigiénés segítség.

E helyeken krónikus betegek, fogyatékosok, súlyos egzisztenciális helyzetben, állapotban lévők jönnek össze, vagy azok hozzátartozói, és próbálnak segíteni önmagukon.

Ezekben a csoportokban igen jelentősen javul az emberek lelkiállapota, hangulata, aktiválódnak és sok mindent megoldanak, amelyre elkeseredettségük, magányuk vagy passzivitásuk miatt nem voltak képesek.

Olyan eredményeket érnek el tagjaik lelki egészségének javításában, amelyeket a szokott gyógymódok vagy rehabilitációs eljárások nem képesek.

A vizsgálatok szerint ez úgy magyarázható, hogy a hagyományos beteg-szerep helyett aktiválódnak az emberek, és ennek során önhatékonyságuk megnő, minden eredményük, teljesítményük autonómiaérzésüket növeli.

A hagyományos gyógymódok vagy szociális segítségformák óhatatlanul károsítják az autonómiát és inkább a passzivitás irányába tolják a beteget, a bajbajutottakat, mert passzív szerepeket kényszerítenek rájuk

Az önsegítő csoportok példát adnak arra, hogy lehetséges az önhatékonyság visszanyerése.

Ez az érzés, állapot testi és lelki betegségben egyaránt fontos, de éppen a mentálhigiénés szempontból nagyon lényeges, hiszen mutatja, hogy a testi és lelki egészség különválhat, a legsúlyosabb testi tünetek mellett is lehet viszonylagos lelki egészség.

Az önsegítés tehát a lelki egészségpromóció egyfajta, szinte ideális modellje.

Fontos megjegyezni, hogy a BETEGEKnek feltétlenül orvosi segítségre van szükségük, szakszerű egészségügyi ellátást igényelnek. Az önsegítő csoportok mint kiegészítő „terápia” lehet jelen az életükben.

## **Telefonos segítőszolgálatok**

Az önsegítés egyik speciális formái a telefonos segélyszolgálatok, ahol önkéntesek dolgoznak névtelenül és akikhez szintén névtelenül lehet fordulni. Ez azért fontos, mert a hívó így nem látja veszélyeztetettnek saját autonómiáját.

A hívásokat képzett – főként a lélektani összefüggések felismerésére felkészített – laikusok fogadják, akik élettapasztalattal bírnak, és nem terápiásan, hanem a mindennapi józan gondolkodás formájában foglalkoznak a tárgyalt dologgal.

A telefont főleg krízisek idején veszik igénybe, elsősorban az öngyilkosság-megelőzés érdekében kezdték használni.

Mivel a szolgálatokban laikusok dolgoznak, egyfajta önsegítés valósul meg. Nagy értékük, hogy egy – egy szolgálat évek folyamán esetleg több száz önkéntes segítőt képez ki és koordinál.

Így a képzett segítők a közvetlen környezetükben pozitív mintát adnak, részben sugározzák a lelki egészségben való saját felelősségvállalást.

A telefonszolgálatok munkája azért különleges, mert szimbolikusan is megvilágítja az emberi KAPCSOLATOK jelentőségét.

„A telefonos lelki segélyszolgálat minden ember számára meg akarja adni a lehetőséget arra, hogy baj, kétségbeesés vagy öngyilkossági veszély esetén – szabadságjogai tiszteletben tartásával – azonnal felvehesse a kapcsolatot egy másik emberrel, aki barátként kész és képes a hívót meghallgatni és vele egy segítő beszélgetést folytatni. A telefonos lelki segélyszolgálat által nyújtott segítség az életre való bátorításra és a krízishelyzetekkel való megbirkózás képességének fejlesztésére irányul.” (IFOTES: Telefonos Lelkisegély Szolgálatok Nemzetközi Szövetsége, 1964)

10

#### IV. Segítő hivatás

A segítő legfőbb munkaeszköze a személyisége, ezért ahhoz, hogy a másikat támogatni tudja, önismeretében, önfeltárásában saját „munkaeszközét” is csiszolgatnia, fejlesztenie szükséges.

Fontos, hogy rendelkezzen bizonyos alapvető személyiségjeggyel, képességekkel:

- FELTÉTEL NÉLKÜLI ELFOGADÁS képességével
- EMPÁTIÁVAL
- HITELESSÉG képességével

1. **A másik embertársunk feltétel nélküli elfogadásának képessége** azt jelenti, hogy a segítő az emberre reagál és nem arra amit tesz vagy tett. Ennek a képességnek a gyökere a segítő saját személyiségfejlődésében keresendő, ahol mint kisgyerek megélhette a ráirányuló feltétel nélküli szeretetet.

2. **Az empátia képessége** azt jelenti, hogy a segítő megpróbálja megérteni, hogy a másik mit él át, mit érez, mit gondol, hogyan észleli saját viselkedését, és a megélt érzéseket vissza is tudja jelezni.

3. **A hitelesség** azt jelenti, hogy amit a segítő kapcsolatban élményként vagy testi érzésként érez, annak tudatában van és kész azt ki is fejezni a másik számára.

Ezeket a képességeket a laikus segítők képzése során és később is reflektáljuk, hogy a segítő szerep szindrómás formáját elkerüljük és a kiégés veszélyét csökkentjük.

**Érett segítő szerepben** az a segítő szándéka, hogy segítsen a másiknak személyisége kifejlesztésében, érlelődésében.

Képes arra, hogy pontosan észlelje mind a világot, mind önmagát.

A segítség központjában a segített érzelmeinek felismerése, megértése, elfogadása a személyiségbe való integrációja áll.

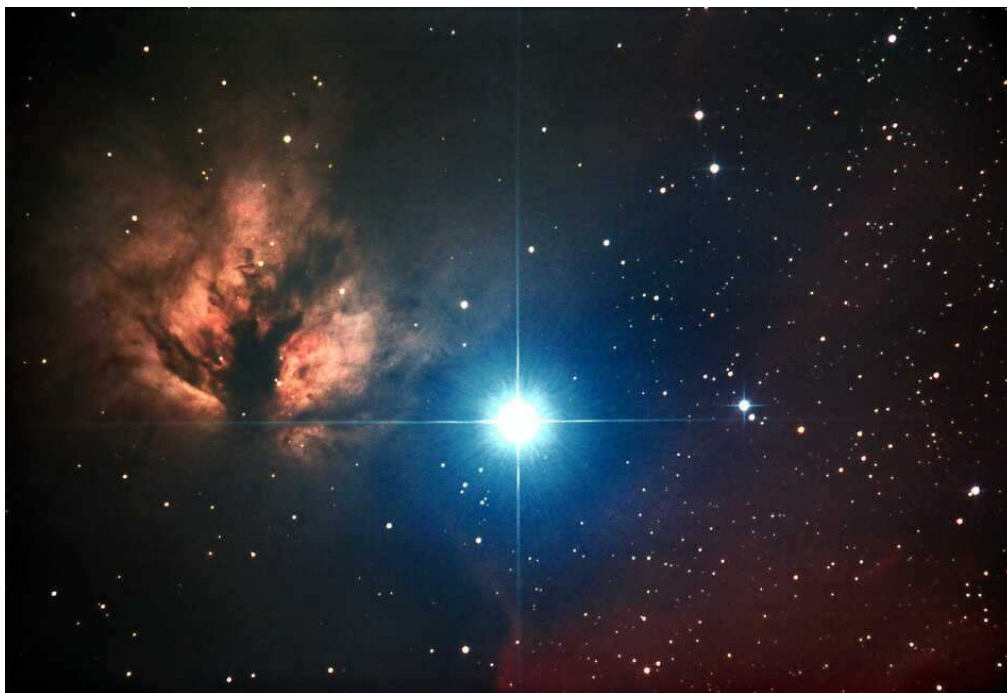
A segítő kapcsolat fókuszja tehát nem a segített konkrét problémája, hanem a személyisége, szerepeinek összessége.

**Szindrómás segítő szerepben** a segítő látszólag erős énnel rendelkezik, ezzel azonban saját gyengeségét leplezi. Állandóan igyekszik másokon segíteni, saját szükségleteit viszont nem képes felismerni, tudatosítani és kielégíteni.

Fontos, hogy figyeljünk egymásra és önmagunkra is, jelezzük a társaink felé ha már túl sok a feladat, ha baj van!

Merjünk segítséget kérni!

Az önmegvalósításban gátolt, esetleg sérült segítő számára lehetőség nyílhat arra - egy jól szervezett stábnak -, hogy segítő szindrómájának elemeit önismereti és szupervíziós csoportokban feldolgozza.



Mivel az emberi kapcsolatainkban, „találkozásainkban” jórészt tudattalanul nyilvánulunk meg, fontos, hogy a segítő tisztában legyen saját motivációjával és tudatosítsa ezeket. Lényeges, hogy folyamatosan kapjon visszajelzést munkájáról, keresse személyiségfejlődésének, önismeretének, önképzésének lehetőségeit saját lelki egészsége védelmének érdekében.

## V. Befejezés

„Társas univerzumban élünk”, melyben megélhetjük, hogy az élet egy nagy egység.

Találkozásaink talán nem véletlenek, mi hívjuk azokat életre abból a célból, hogy tanuljunk és tanítsunk saját személyes sorsunkkal ebben a világban, melyben élünk.

Mi, akik most itt vagyunk talán azért vagyunk együtt, mert lelkiileg érzékenyek vagyunk, lélekből látunk.

Kívánom mindenkinek, hogy ezen lelki érzékenységét őrizze, óvja és adja tovább, míg azt jóézésből, szeretetből tudja tenni.

Végezetül szeretném nektek átadni az én stresszoldó, lelki egészségemet védő gondolataimat:

„Utazók vagyunk egy kozmikus utazásban – csillagpor, amely a végtelenség örvénylésében kavargó. Az élet örök.

Az élet kifejeződései azonban tűnékenyek, elsuhanóak, mulandóak.

Egy pillanatra megálltunk, hogy találkozzunk egymással, érezzük, szeressük egymást és részesüljünk egymásból.

Ez becses pillanat, de futólagos. Kis epizód az örökkévalóságban.

Ha gondoskodásban, tisztaszívúságban, szeretetben részesülünk, gazdagságot és örömet teremtünk egymás számára.

És akkor ez a pillanat megérte a fáradságot.” Deepak Chopra

Pigler Krisztina mentálhigiénés szakember



## „Adj szót fájdalomnak”

(Shakespeare: Machbet)

Az ember életének talán legfájdalmasabb tapasztalata elveszíteni valakit, akit nagyon szeretünk. Életünk során szinte mindannyian veszítünk el közeli hozzátartozót.

### A halál

Földi létünk a fogantatással kezdődik és a halállal ér véget. A halál elkerülhetetlen, tényét megváltoztatni nem lehet, - amin változtatni tudunk, az a halálhoz való viszonyunk. Tudom, ezek súlyos szavak, de még súlyosabb a fájdalom, a gyász amit hordozunk. A veszteség fájdalmát egyedül éljük meg. Ha szerető család, barátok vesznek körül a veszteség idején, az kicsit segíthet. De az elhunyt után maradt üresség, a kínzó hiány, a magány érzését egyedül éljük át.

Születésünk nem egyéb, mint halálunk kezdete.  
(E. Joung)

### A gyász

Vannak az életben olyan helyzetek, amikor nagy lehet körülöttünk a sokaság, mi mégis magunkra maradottak vagyunk. Nem találjuk a támaszt, az érzelmi fogódzót. Felkészületlenül állunk a legnagyobb fájdalom terhe alatt.

A fájdalomában vergődő ember gyenge, kiszolgáltatott, sebezhető. Ezzel az érzéssel napjaink kultúrája nem tud mit kezdeni. A mai modern világ a hallgatás falát emelte a halál és a gyász köré. „Fogadd őszinte részvételemet” - mondják az ismerősök valódi együttérzéssel, vagy kényszeredetten, de mindenképpen zavartan. Magam is megtapasztaltam, hogy az emberek gyakran nem tudják, hogyan fejezzék ki a részvétüket, ezért zavarukban úgy tesznek, mintha nem történt volna semmi. A társadalom elvárja, hogy egy haláleset után az ember mihamarabb térjen vissza a munkájához, igyekezzen úgy élni, mintha mi sem történt volna. Az elfojtott, meg nem élt fájdalom azonban előbb-utóbb jelentkezik - ha szavakban nem, akkor testi tünetekben, lelki zavarokban jelentkezik.

A gyász nem betegség, hanem életünk legnagyobb krízise. Akik egy életen át hordozzák fájdalmukat, belebetegszenek szeretteik elvesztésébe. Ha egy szeretett személyt elveszítünk, az élet már soha nem lesz olyan a számunkra, mint előtte volt. Ha a gyászunk feldolgozatlan marad, rögződik bennünk a fájdalom.

A gyász mindig egyéni. „Tudom, mit érzel” - mondják azok, akik már átélték szeretteik elvesztésének fájdalmát. Ők valóban többet tudhatnak erről, mint mások, de a mi érzésünk az olyan egyedi, mint mi magunk vagyunk. Ahogyan nincs két egyforma ember, úgy nincs két egyforma veszteség, fájdalom és gyász sem.

Osztályunk felvállalta a halál bekövetkezése után a hozzátartozók segítségét e lelki trauma után, a gyásszal való megküzdésben való támogatást csoportfoglalkozás keretében. Bár a jelen kultúrában nem egészen van benne a csoportozás formája, és így az észak-magyarországi régióban még kevésbé van benne a köztudatban. Ennek ellenére 4 évvel ezelőtt önálló kezdeményezésként elindítottuk a gyászcsoporthoz.

### Miért hatékony a csoportfoglalkozás

- Információközlés: a csoporttagok információhoz jutnak a foglalkozás alatt, hiszen a befelé fordulás megakadályozza a külvilágból jövő információk felvételét.
- Reménysugalmazás: mindenképpen a pozitív előrehaladásra ösztönöz, hiszen a cél is az, hogy a gyászév eltelte után lelkileg is visszazökkenjen az egyén a mindennapi tevékenységbe.
- Egyetemlegesség: Valahol a csoporttagok megtapasztalják a közös lelki gyötrődést, tehát megélik azt, hogy nem csak ők élik meg ilyen fájdalmasan a veszteséget, hanem másoknak éppoly nehéz szembenézni a veszteséggel.
- A csoportfoglalkozások során az egymáson való segítség lehetősége is megnyílik. Átvehetnek egymástól is ötleteket, érzéseket, akár cselekvéseket, amik előbbre viszik az egyén mentális fejlődését.
- A közös teher, közös fájdalom csoport összetartozás érzését váltja ki.
- És nem utolsó sorban átértékelődik, reálissá válik az elhunythoz való viszony. Lassan eljut a gyászoló arra a pontra, mikor már az elveszített szeretett személlyel történt dolgok emlékként jelennek meg gondolataiban és beszélni is már könnyebben tud az elhunytól.

### A keretéről

A csoportfoglalkozások kis létszámmal zajlottak zárt formában, azaz a kezdetétől a végéig ugyanazok a személyek voltak jelen. A csoport szervezésénél figyelembe vettük azt a tényt, hogy a halálesettől kb. 3 hónap teljen el, de még egy éven belüli időpont legyen.

Mivel a gyász feldolgozása még a hagyomány szerint is kb. 1 év, amit több kultúrában is megfigyelhetünk (pl.: régebben a feketeruha viselése stb.), ezért a csoportfoglalkozás idejét is megnyújtottuk. Két hetenként találkoztunk és 10 alkalomra szerződöttünk, ami azt jelenti, hogy kb. 5 hónap. Addig a normál gyász esetén már kialakulhatnak célok, feladatok, tervek, ami a mindennapi életbe való beilleszkedés jelzései.

A foglalkozások során analitikus csoportvezető koordinálása alatt az érzelmi reakciókra fókuszálunk és azokat tárjuk fel. Előkerülnek olyan kérdések mint pl. az élet és halál kérdései, hogyan viszonyulunk hozzá, mit jelent számunkra e sokszor megfogalmazhatatlan fogalom. Feldolgozásra kerülnek az elhunythoz való viszonyunk, és így előkerülhet az elfojtott büntudat, hiszen életünk során óhatatlanul megbántjuk egymást szóval, cselekedettel, amit a halál beállta után már nem tudunk jóvátenni és sokszor a veszteség miatt a büntudatunk megnő, lelkiismeretünk nem hagy nyugodtan bennünket. És így megmagyarázhatatlan kétfős érzés kínoz: a szeretet és önvád. Ezeket a rejtett mentális kérdéseket próbáljuk helyére tenni, átértékelni a valóságnak megfelelően.

Mindannyian, akik itt vagyunk, átéltük a veszteség fájdalmát. A gyászcsoporthoz tapasztalatai

alapján leszögezhetjük, hogy ez az a hely, ahol értjük egymást. Sokan, akik még nem jártak csoportfoglalkozásokon, azt gondolják, hogy az elhunytat el kell felejteni, el kell fojtani magunkban az emlékét. Természetesen erről szó sincsen.

Nekünk a gyászoló érzelmi biztonsága, megerősödése a legfontosabb. Abban támogatjuk, hogy megtalálja az érzelmi egyensúlyt, és meg is tudja azt tartani. Hogy el tudja fogadni, amit nem lehet megváltoztatni.

Csoportunkban képessé válhat arra, hogy az életét folytatni tudja a szeretett, elveszített személy hiányával is. Visszatér a világ iránti nyitottság, képes lesz új feladatokat ellátni. Összeszedettebb, céltudatosabb lesz. Újra törődni tud a jövővel.

### **Milyen alapvető érzések jelentek meg a foglalkozások alatt.? Mi volt közös a gyászolók körében?**

- *Bizonytalanságérzés*, ami a megváltozott családi helyzetből fakad: minden rám szakadt, hogy birkózok meg most már egyedül a feladatokkal?
- *Magány, bezárkózás*: nem akarok terhelni senkit a gondjaimmal, nekem kell ezt megoldanom, ugyanakkor a környezet sem tud mit kezdeni a gyászoló lelkiállapotával és inkább kerüli a beszélgetést, találkozást, látogatást. Így egyedül marad a gyászoló.
- *Befelé fordulás a lelki fájdalom miatt*. Talán már nincs is egyedül értelme az életemnek, hiszen a szeretett személy már többé nem lehet velem.
- *Elveszettség érzése*
- *Szomorúság*
- *Félelem, szorongás*.

„A legárvább az, akinek még halottai sincsenek.”

(Kányádi Sándor)

### **A gyászálmok**

Az álom a gyászmunka fontos része, mert abban segít, hogy felismerjük azokat az érzéseket, amelyeket a tudatunk elfojt. Mivel a gyászmunka nehéz, hátrítjuk. Nem akarunk tudomásul venni fájdalmas emlékeket, gondolatokat, érzéseket. A foglalkozások erre is adnak lehetőséget, hogy az álmok szerepét is megbeszéljük.

Az álmaink azt mutatják meg nekünk, hogy problémánk van a veszteséggel, illetve azt mutatják meg, hogy azzal a személlyel van problémánk, akit elveszítettünk.

A gyászálmok ezért a legtöbb esetben azzal a személlyel foglalkoznak, akit elveszítettünk. Álmainkban megjelennek az elveszített személlyel kapcsolatos régebbi, meg nem oldott konfliktusok.

Megjelenik a fájdalom, amiért a szeretett személy becsapott, itt hagyott magamra, egyedül. Nem ezt ígérted! Miért hagytál itt? Hogy tehetted ezt velem? Mivé legyek nélküled? Hogyan éljek nélküled tovább? – zokogjuk fájdalmunkban.

Halottról jót vagy semmit - tarja a közmondás. Ezért van súlyos büntudatunk, amikor fájdalmunkban vádaskodunk, amiért a szeretett személy magunkra hagyott minket. Mindent,

ami jó, ami pozitív, ami kellemes, az eltávozottnak tulajdonítunk, mindent, ami rossz, ami hiba, ami büntudatot kelt, azt magunkra vesszük.

A gyászolók egy része arról panaszkodik, hogy nem tud az eltávozottal álmodni, másoknak az okoz gondot, hogy álmodnak kedves halottjukkal, de nem értik az üzeneteit.

### **Az elhunythoz fűződő érzelmi reakciók**

- Büntudat: azok az önvádló gondolatok, amik arra irányulnak, hogy ha ezt, vagy azt a dolgot még megtettem volna, akkor nem halt volna meg stb.
- Idealizálás: Amit a szólás is mond: „Hogy halottról jót vagy semmit.” Túlzottan csak a szép dolgok jönnek elő az emlékekben, és a gyászoló inkább még önmagában is mentegeti, elfedi az elhunyt társáról a kevésbé jó tulajdonságokat, ezzel a kötődést még erősebbé teszi.
- Azonosulás az elhunyttal: Az elveszített személy gondolataival, véleményeivel, érzéseivel azonosul, vagyis azzal, hogy átveszi gondolatait, azt a látszatot kelti magában, hogy tovább él vele.
- Ki nem mondott ambivalens érzések. Sokszor a szenvedés, a betegség nagyon nagy terhet követel a hozzátartozótól és már bele is fárad, úgy fizikailag, mint lelkileg a szenvedés láttán, amit önmaga előtt is próbál leplezni, bármennyire is szereti társát, szüleit, testvéreit, és ezt az érzést a halál után nem tudja megbocsátani saját magának sem.

### **Voltaképpen mik is lehetnek a gyászcsoporthoz tartozók céljai röviden?**

- A gyászsal együtt járó természetes érzések, gondolatok normalitásának megerősítése,
- Az érzelmek kifejezésének támogatása, amit a mindennapi környezetben igen ritkán teszi meg.
- A haláleset miatt megszakadt kapcsolat áttekintése, mintegy már kívülről nézve.
- Az elhunythoz fűződő új viszony kialakításának elősegítése, illetve átértékelése.
- Új szerepek, élethelyzetek kialakítása.
- Az élet újjászervezésének támogatása.

### **Az öt hónap alatt milyen változások voltak megfigyelhetők:**

- önállósodás, új célok, feladatok megtalálása
- nyíltan tudtak már beszélni a magányról, a veszteségről, saját életérzésről, tudtak egymás nehézségein is segíteni, beszélgetni, megérteni, vagyis a szociális érdeklődés kinyílt környezetük felé és ezáltal nem csak a maguk zárt világába burkolóztak.
- Az önszervező csoportból kapcsolatok, ismeretségek is szövődtek
- Külső megnyilvánulási változások is bekövetkeztek: a legtöbb esetben elmaradt a fekete ruha viselése, megjelent a mosoly.

### **Egyedül nem megy**

Egészséges gyász esetében nagyon hasznosak lehetnek az önszervező csoportok, melyből Magyarországon sajnos kevés működik, de például a Hospice Házban van; a telefonos segélyszolgálatok; vagy akár az internet útján alakult virtuális közösségek, melyek mind

segítő és támogató hálóként funkcionálhatnak.

Ha azonban a túlélés egyedül nem megy, ha nem tudjuk magunkat átsegíteni a gyászolás folyamatán, ha évek elteltével sem csillapodik a fájdalom, ha a normálistól eltérő gyászreakciók bármelyikét is tapasztaljuk, segítséget kell kérnünk.

A veszteségeket, a gyászt nem szabad elfojtani, meg kell élni, mert „ha a bennünket ért súlyos veszteség után nem gyászolunk, nem végezzük el a gyászmunkát, a tragikus veszteség nemcsak egész életutunkat, további sorsunkat, de több generáció sorsát is befolyásolhatja...

„A szorongó, aggódó szülők, szorongó, aggódó gyermekeket nevelnek.”

( Polcz Alaine: A halál iskolája. Magvető Budapest 1989. 282.o. )

*"Zengve s lámpákkal, mint a szinpadok  
láza s tragikus szárnyakon suhan  
tünt-e felé a rövid nyári éj.*

*Óh éjszaka, aki naponta meghalsz,  
taníts meghalni! Mennyit ültem e  
hegy fölött, a hajnalok karzatán  
s tündöttem, milyen a halál? de egy  
csillagot sem értem még rajt, mikor  
a semmi mögé elbútt! sem a percet  
mikor elhallgat a tücskök zenéje.*

*Minden úgy tűnt el, lopvást, mint az álom,  
s a nap nem emlékszik a csillagokra."*

(Babits Mihály: A nap nem emlékszik a csillagokra)



Molnár Erzsébet (Miskolc)

## Filmajánló

# Ragyogj!

(Shine)



**színes magyarul beszélő ausztrál életrajzi dráma, 101 perc  
1996**

**rendező:** Scott Hicks

**író:** Scott Hicks

**forgatókönyvíró:** Jan Sardi

**zeneszerző:** David Hirschfelder

**operatőr:** Geoffrey Simpson

**jelmeztervező:** Louise Wakefield

**szereplő(k):**

**Geoffrey Rush** (David Helfgott)

Lynn Redgrave (Gillian)

Armin Mueller-Stahl (Peter)

John Gielgud (Cecil Parkes)

Noah Taylor (a fiatal David)

Alex Rafalowicz (a gyerek David)

Justin Braine (Tony)

18

### A valamikori csodagyerek, David Helfgott zongoraművész életét bemutató film

A film történetét David Helfgott, a ma élő ausztrál zongorista élete ihlette. A melbourne-i születésű Helfgott gyermekkorában kiugró tehetségű zongoristának indult. David londoni Royal College of Musicban tanul a zongora tanszéken, a legendás professzor, Cecil Parkes kezei alatt, ki szintén excentrikus egyéniség. A professzor felfedezi Davidben a csak a legnagyobbakra jellemző zsenialitás jeleit. Mindent elkövet, hogy a fiúból nagy zongorista váljék. Az ifjú tehetség csodálatos Rahmanyinov interpretációjával elvarázsolja tanárait, barátait és a közönséget. A reményteljes indulás varázsa egyszer csak megtörik, a fiú nem tud megbirkózni családjá elvesztésével. Egy fontos koncertjén hatalmas sikert arat, s azt követően idegösszeroppanást, így visszatér Ausztráliába. Egy teljes évtizedet tölt különböző elmegyógyintézetekben. Majd egyszer csak, mint a mesékben megtörténik a csoda, s 1984-ben hatalmas sikerrel tér vissza a koncertezéshez, új fejezetet nyitva életében. Azóta turnézott Londonban, Bonnban, Koppenhágában, Bécsben és Budapesten, mindenütt nagy sikert aratva.



A film megtörtént életrajzi események alapján készült, David Helfgott zongoraművész életének epizódjait eleveníti fel. Scott Hicks rendezőt azóta érdekelte a történet, amióta először meglátta és meghallotta David Helfgott zongoristát játszani, 1986-ban. A forgatókönyvíró elmondása alapján a rendező annyira rajongott a zongoraművész történetéért, hogy mindenkit megbabonázott.

## Juhani Nagy János Nevető kislexikona

### M

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>MADÁCH</b>         | az emberi élet célját kereső, arisztokrata származású épületasztalos   |
| <b>MAGÖMLÉS</b>       | két vetőgép szeretkezésének csúcspontja  |
| <b>MAGNÓLIA</b>       | nagyvirágú liliomfa, amelyet kémkedési céllal - a közelben elhangzó beszélgetések rögzítésére - telepítenek politikusok kertjébe     |
| <b>MAGZATELHAJTÁS</b> | „Eredj innen, bűdös kölök!”  |
| <b>MAGYARÁZ</b>       | borús időben védőfelszerelés nélkül a szabad ég alatt tartózkodó hazánkfia   |
| <b>MAKKEGÉSZSÉGES</b> | örömteli hír a nemibeteg-gondozóból  |
| <b>MAKULÁTLAN</b>     | a takarító néni tegnap kipucolta a WC-t  |
| <b>MALACPERSELY</b>   | szexuális perverziókra gyűjtögetett pénz tárolója  |
| <b>MALICIA</b>        | szláv nyelvterületen működő, rosszmájúságaról ismert rendőri szervezet   |
| <b>MALMOZIK</b>       | gabona-feldolgozó üzemekből átalakított filmszínházak  |
| <b>MANŐVER</b>        | titkosszolgálatok kihallgató tisztjeinek szakkifejezése, akkor használják, ha némi kedvezményben akarják részesíteni a gyanúsítottat |
| <b>MARIONET</b>       | bábszínházak számítógépes hálózata, kezeléséhez - Thomas Mann szerint - varázslóra van szükség                                       |
| <b>MARKOLÓGÉP</b>     | politikusok, bankvezérek és korrupt közhivatalnokok által kedvelt, zsebben hordható, apró, ám igen hatékony szerkezet                |
| <b>MATERIALIZÁL</b>   | anyává tesz  |
| <b>MATURA</b>         | e napon orrot piszkála   |
| <b>MÁKOS GUBA</b>     | ópiumkereskedő pénze   |
| <b>MÁLNAECET</b>      | szabotázs a szörpgyárban   |
| <b>MÁZLISTA</b>       | festékbolti készletnyilvántartás   |
| <b>MEGDUMÁL</b>       | rábeszéléssel orosz mintájú parlamentet vezet be   |
| <b>MEGKERGÜLT</b>     | elveszett, megtalálták, de közben teljesen begolyózott   |
| <b>MEGGYVÖRÖS</b>     | kommunista érzelmű, távozóban lévő gyümölcstermesztő   |
| <b>MELLESLEG</b>      | Rózsa György legújabb, kebelcsodákat bemutató televíziós showműsora  |
| <b>MELLÉK</b>         | lényegtelen lyuk a női keblen  |
| <b>MELÓDIA</b>        | állókép munkásokról  |
| <b>MENTOL</b>         | erős, frissítő íz előre hajt   |

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>MENTOS</b>       | mentolos ízesítésű óvszerrel nemi életet él   |
| <b>MESTERI</b>      | Teréz, az igazán profi örömlány   |
| <b>METROPOLISZ</b>  | földalatti rendőrség  |
| <b>MÉHÉSZET</b>     | a nőgyógyászat szinonimája  |
| <b>MÉHKÜRT</b>      | gyilkos méhek által használt, csatába hívó hangszer   |
| <b>MÉRLEGEL</b>     | megfontolt szarvasmarha táplálkozás előtti tünődése az evés értelméről  |
| <b>MICROSOFT</b>    | bizonyos szituációkban kellemetlen állapot, ellenszere a Viagra   |
| <b>MIKROBUSZ</b>    | ezzel a járművel mennek osztálykirándulásra a mikrobák (és nyáron bekapcsolják a mikroklímát is, nehogy melegük legyen) |
| <b>MONACO</b>       | személyes használatú úrmérték a SI-t ignoráló kisebb európai hercegségekben   |
| <b>MONDÓKA</b>      | rövid versikéket ismételtető hím ivarsejtecske  |
| <b>MONOLÓG</b>      | kapaszkodás egy kézzel  |
| <b>MONOMÁNIA</b>    | elavult híradástechnikai eszközökről való kényszeres képzelgés  |
| <b>MONOTON</b>      | egyhangú, csak tonhalból álló ellátás, üdülők kényelmes élelmezési felelősei szeretik alkalmazni                        |
| <b>MORBID</b>       | feketehumor jegyében fogant tenderajánlat   |
| <b>MOTORCSÓNAK</b>  | kétkerekű, kétéltű jármű  |
| <b>MÓCSING</b>      | húscsapatokból készített felsőruházat   |
| <b>MUCHACHA</b>     | (spanyol) a csacsacsára hasonlító latin tánc  |
| <b>MULATT</b>       | jó hangulatú félvér   |
| <b>MUSKOTÁLY</b>    | hibás helyesírású bortermelő vidék  |
| <b>MUZIKA</b>       | orosz parasztasszony  |
| <b>MŰHOLD</b>       | mesterségesen megállapított terület-mértékegység  |
| <b>MŰKÖRÖM</b>      | kozmetikai termék okozta, mesterségesen generált, pozitív lelkiállapot  |
| <b>MŰVEZETŐ</b>     | mesterséges sofőr   |
| <b>MŰVÉSZ</b>       | az igazi veszedelem mesterséges mása  |
| <b>MŰVI VETÉLÉS</b> | automata szövőgépeknél dolgozó nők nem túl gyakori munkafázisa  |



## Egypercesek

### Örkény István: 170-100

Ezen a számon a telefon Különleges Tudakozója jelentkezik, és minden kérdésre válaszol.

Mind többen fordulnak hozzá, mind nehezebbet kérdeznek. (Volt-e Szűz Máriának menstruációja a szeplőtelen fogantatás után? Hiányzott-e a zeneszerzőknek a zongora, amikor még nem volt föltalálva? Marx és Engels véletlenül kerültek-e össze, vagy pedig determinálva volt ez a találkozás? Elképzelhető-e, hogy egy normális zebra párnak nem csikos, hanem pepita legyen a csikaja? És akadnak még vadabbak is!)

Egyre több tudóst és szakembert szerződtettek, kb. 120 munkacsoportot szerveztek, valóságos agytrösztöt hoztak létre a telefonközpontban.

Összeköttetésbe léptek a Szent Szinódussal és a Royal Academyvel. Így aztán már a legfontosabb kérdéseket is megválaszolják, habár, ami természetes, komplikáltabb lett az adminisztráció.

Mindez azonban nem csorbítja a lelkiismeretes válaszadást!

Csak egyetlen példa:

- Ne tessék haragudni. Itt egy kis krokodilusra ráesett a labda.
- Milyen kicsi?
- Úgy egy arasz.
- Akkor az csak gyík.

Vélnéd, ilyen lappáliákkal nem bajlódnak. Dehogynem! A központ sietve kapcsolja az elsősegélycsoportot. Egy orvos jelentkezik, akit életmentésért már többször kitüntettek. Első kérdése ez:

- Önök szintén gyíkok?
- Nem kérem. Mi az Első István Gimnázium tanulói vagyunk.

- Tehát nem rokonai az áldozatnak? Az más! Mi ugyanis családtagoknak nem adunk diagnózist.
- Most láttuk őt először. Futballoztunk, és ráesett a labda.
- Lélegzik?
- Igen.
- Szívműködése van?
- Szabályosan működik a szíve. Csak az a baj, hogy nem megy el a pálya közepéről.
- Hát akkor piszkálják meg. Odamennek. Egy fűszállal megpiszkálják. Aztán bejelentik, hogy a megpiszkált gyík összerándul, de ottmarad.
- Agyrázkódás, mozgásszervi bénulással komplikálva. Kapcsolom az ideggyógyászatot.
- Már szinte látjuk, hogy az ideg orvos legyint, és azt mondja: Üssétek agyon... De nem ez történik. Hosszú fontolgtatás után megkérdezi:
- Miben bíztok inkább? A klasszikus kezelésben, vagy kapcsoljak egy pszichoanalitikust?
- Talán inkább azt, akit másodszor mondott a bácsi.
- Üde, szívélyes női hang, csupa biztatás: az eset nem súlyos, könnyen gyógyítható. A beteg ugyanis már gyermekkor óta súlyos kisebbségi érzésben szenvedett, s az újabb trauma (mármint a labda, mely a fejére esett) mindent kitörölt a tudatából, ami reá vonatkozott. Mozogni azért nem tud, mert nem tudja, hogy ő gyík. Ezt tehát most újra tudatosítani kell.
- Vagyis, mit kell vele csinálni?
- Megmagyarázni, hogy ő egy gyík.
- Csakhogy nem érti az emberi beszédet!
- Akkor ez a dolog nem énrám tartozik.
- Hanem kire?
- Van itt egy nyelvtudományi csoport, mely

kizárólag a hüllők beszédével foglalkozik. De kapcsolhatom a filozófiai munkaközösséget is... Akartok a Jóistennel beszélni?

Hát persze hogy akartak! Az üde hangú analitikusnő megmagyarázta, hogy hetenkint háromszor (hétfőn, szerdán, pénteken) a materialisták tartanak ügyeletet, a többi napon az egy- és többistenhívők, a zen-buddhisták és egzisztencialisták. Ígérni, azt mondta, nem ígérhet semmit, de csodák csodája, mihelyt átkapcsolta őket, maga a Jóisten vette föl a kagylót.

- Mit akartok? Hogy föltámasszam a gyíkocskátokat? - kérdezte.

- Az lenne talán a legegyszerűbb.

- Na, nem bánom - mondta a Jóisten. - MenjeteK vissza futballozni.

Visszamentek. Körülnéztek. A gyík nem volt sehol! Nyugodtan játszhattak tovább. (És, csak úgy mellékesen, a 170-100 ezzel pontot tett arra a századok óta folyó vitára, hogy van-e Isten, vagy

nincs.) Ily megbízhatóan, pontosan és lelkiismeretesen dolgozik a Különleges Tudakozó! Illetve, mondjuk inkább: dolgozott.

Szerencsétlen egy ország! Ha valami jól sikerül, tüstént előállnak a békebontók, a szurkapiszkálók, a heccmajszterek! Egy ilyen jómadár egyszer feltárcsázta a 170-100-at, és megkérdezte:

- Hogy ityeg a fityeg?

A központnak torkán akadt a lélegzet. Nem tudta, mitévő legyen; vajon ki tudja ezt? Ide kapcsolt, oda kapcsolt, de sehonnan sem kapott épkezláb választ, míg csak ő maga is bele nem zavarodott. Utoljára már csak szájalmas kattogás és ropogás hallatszott a készülékből... Azóta csak satnyult, sorvadt a Különleges Tudakozó, mely ma már a legegyszerűbb kérdésekre sem tud felelni.

Arra, hogy hány óra, reszkető hang így válaszolt:

- Nem tudjuk.

Szegények elvesztették az önbizalmukat.

## Örkény István: Hogylétemről

- Jó napot.

- Jó napot.

- Hogy van?

- Köszönöm, jól.

- És az egészsége hogy szolgál?

- Nincs okom panaszra.

- De minek húzza azt a kötelet maga után?

- Kötelet? - kérdezem hátrapillantva. - Azok a beleim.



## Örkény István: A TEMETKEZÉSI OSZTÁLY szenzációja!

**H**amvveder, többszöri használatra

Fekete műanyag tartály, az elhunyt ezüst monogramjával díszítve, mely a sótartóhoz hasonlóan ki van luggatva, azzal a különbséggel, hogy a lukak nem fönt, hanem lent találhatók. Ezáltal a hamu rövidesen kipotyog, ami kettős előnnyel jár:

1. Az urna (monogramcserével) újra fölhasználható
2. Az élve maradottak könnyen megszabadulhatnak a gyásztól, az önvádtól, és más nem kellemes lelkiállapotoktól.

Özvegyek!

Árvák!

Leendő halottak!

szerezzék be előre urnájukat!

## Örkény István: KÖNYV- ÉS LEMEZOSZTÁLYUNK várja önt!

Nem kell többé olvasni!

Fáradtság, szemrontás nélkül művelődhetünk, amióta sikerült a világirodalom remekeit végbélkúp-formába önteni.

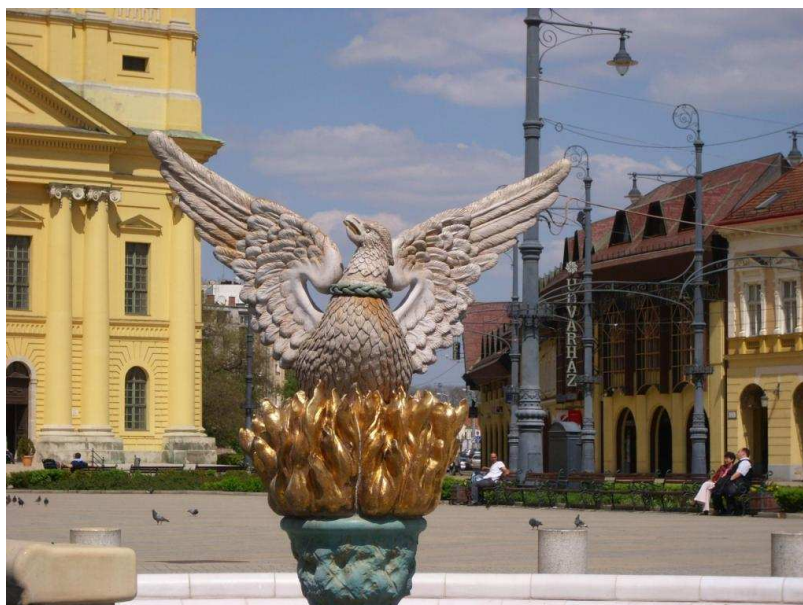
Proust, Kafka, Joyce és más nehezen emészthető írók a bélcsatornából húsz perc alatt fölszívódnak. Magyar találmány!

Balzac összes művei

Tiszta kakaóvajból, hat kúpot tartalmazó ízléses ajándékdobozban!

Csak minálunk!

Sehol másutt!



## Van kedvünk

### Ki hogyan hal meg?

A tűzoltó elég gyorsan,  
Az aratóért jön a kaszás,  
A házmester beadja a kulcsot,  
A molnárt felőrli az élete,  
A varrónőnek elszakad élete fonala,  
A pék megeszi kenyere javát,  
A kertész a paradicsomba kerül,  
A postásnak megnyílik a mennyország kapuja,  
Az órásnak üt az utolsó órája,  
A kalauz eléri a végállomást,  
A prímásnak elszakad a húrja,  
A matróz az örök nyugalom tengerére hajózik,  
A pénztáros elszámol az étellel,  
A bűvár örök álomba merül,  
A trombitásból kifogy a szusz,  
A koldus jobblétre szenderül,  
A díjbirkózót maga alá gyűri a halál,  
A bérlő örökös otthonra lel,  
A boldogtalan megboldogul,  
A léghajósnak elszáll a lelke,  
A vegetáriánus fűbe harap,  
A virágáros alulról szagolja az ibolyát,  
A lovasz elpatkol,  
A papnak harangoznak,  
A vadásznak lőttek,  
A színésznek legördül a függöny,  
A muzsikusnak elhúzzák az utolsó nótáját,  
A szabót kinyírják,  
A kisembereket elteszik láb alól,  
A meteorológusnak befellegzett.

[humor.boon.hu](http://humor.boon.hu)

