

Tartalom:

Rövid hírek, információk
Programjaink (II. félév)
Szolgálatvezetői Találkozó Szolnokon
Egy önkéntes a Hospice Házból
Betegségek bemutatása 7.
Könyvek és filmek
Márai 7.
Vers
Idézetek



Rövid hírek, információk



➤ gyorsétermek és a joghurt

Változnak az amerikai gyerekek étkezési szokásai, és ezúttal nem is rossz irányba. A csirke nuggets, a hamburger, a sült krumpli természetesen továbbra is népszerű a 13 évesnél fiatalabb korosztálynál, de a legújabb közvéleménykutatások szerint a kereslet csökken irántuk, miközben növekszik az érdeklődés a levesek, a joghurtok, a gyümölcsök, a csokis tej és a grillezett csirke iránt.

Forrás: The New York Times 2009.06.21.

A gyermekkori kövérség az utóbbi két évtizedben gyakori jelenség volt, egy chicagói közvéleménykutató intézet szerint azonban 2008 a fordulat éve lehet, bár az egyelőre azonban nem világos, hogy ez a rossz táplálkozás visszaszorulásának vagy az iskolai testmozgás előretörésének köszönhető. Az NPD Group úgy véli, hogy a változáshoz hozzájárulhatott a gazdasági visszaesés és a gyorsétermek kínálatának bővülése is.

A közvéleménykutató cég 3500 háztartás és 500 tizenéves "éttermi szokásait" vizsgálta: a megkérdezettektől azt igyekeztek megtudni, hogy mit ettek előző nap a gyorsétermekben. A válaszokból kiderült, hogy az ajándékjátékokat tartalmazó gyerekmenü iránti kereslet tavaly tizenegy százalékkal visszaesett, és öt százalékkal csökkent a születésnapi gyerekzsúrok száma is.

A vesztesek között van a kóla is, amelynek népszerűsége tíz százalékot esett vissza. A csirke nuggetsek fogyasztása nyolc százalékkal csökkent, a sült krumpliból hét, a hot dogból pedig hat százalékkal fogyott kevesebb. Az utóbbi egy évben csökkent az érdeklődés a pizza iránt is, bár ez még továbbra is az egyik legnépszerűbb étel az amerikai gyorsétermekben.

Ezzel párhuzamosan huszonkilenc százalékkal növekedett a levesek iránti kereslet, huszonkilenc százalékkal többen esznek grillsírkét és huszonegy százalékkal több joghurt fogy. Érdekes hogy kilenc százalékkal nagyobb az igény a sárgarépara és hat százalékkal a gyümölcsökre.

A közvéleménykutatók szerint az amerikai gyerekek többsége persze még mindig pizzát, hamburgert és sült krumplit eszik, de a számok azt mutatják, hogy ízlésük változik. Ez azokat igazolhatja, akik szerint a gyerekek megesszik az egészséges táplálékot is, hogy ha "felkínálják" nekik.

Forrás: gyermekorvosunk.hu



PSZICHOTERÁPIA

a klinikum, szociális ellátás, mentálhigiéné, nevelési tanácsadás,
szervezeti tanácsadás, prevenció szakmai folyóirata
2009. június, 18. évfolyam, 3. szám

3

Tartalom

TANULMÁNYOK

Áttekintő tanulmány

Ambrus Zoltán: Az adleri pszichoterápia céljai és folyamata

Elméleti tanulmány

Horváth-Szabó Katalin Harmatta János, Tomcsányi Teodóra: Teisztikus és humanisztikus spiritualitás

A gyakorlat kérdései

Györffy Ágnes: Hazatérni testben és lélekben — avagy a katonai élményfeldolgozás módjai és elakadásai

Esszé tanulmány

Futó Judit: A gyermekkori emlékek jelentősége és változása a pszichoterápiában

SAKMAI KÖZÉLET

Interjú — Mit tervez az Országos Pszichiátriai Központ? *Szőnyi Gábor interjúja Németh Attila szakmai igazgatóval*

Hírek, beszámolók

Buda Béla 70 éves — *Bagdy Emőke*

A Pszichoterápiás Tanács üléséről — *Bokor László*

Konferenciák — *Bokor László ♦ Valkó Lili ♦ Tóth Zoltán ♦ Túry Ferenc*

A Pszichoterápia folyóiratról — *Valkó Lili ♦ Ormay Tom*

Könyvismertetések — *Birkás Béla ♦ Benkő Antal ♦ Kautnik András ♦ Mucsi Georgina*

Szakkönyv-listák — *Animula ♦ Lélekben Otthon ♦ Ursus libris*

Az adleri pszichoterápia céljai és folyamata

Ambrus Zoltán

Az adleri individuálpszichológia folyamatosan

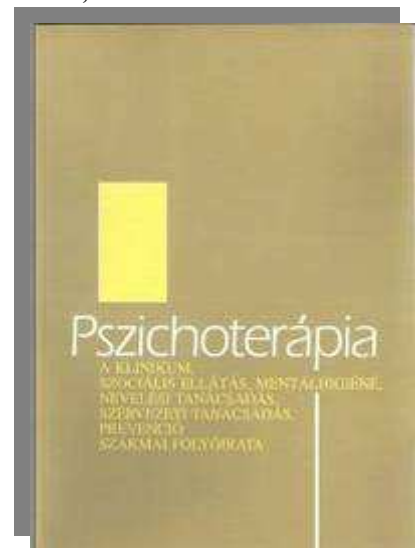
termékenyen hatott a különböző pszichoterápiás rendszerekre. Az

adleri szemléletet az egyén szociális beágyazottsága, a jövőorientáltság, a viselkedés célirányossága és kognitív megközelítése, holizmus, az egyén szubjektív világára való fókuszálás jellemzi. A pszichés rendellenességeket mint dinamikus folytonosságot egységes szemléletben vizsgálja, a hangsúlyt nem a tünetekre, hanem az életstílus dinamikájára helyezi. Az adleri pszichoterápia a klienst nem betegnek, hanem elbátortalanodott, az önérték-érzés alacsony szintjével rendelkező, egyenértékű személynek tekinti, és ennek megfelelően kezeli. Az alapvető terápiás módszer a bátorítás, amely a kliens személyes célrendszerének újrafogalmazását, konstruktív célok követését, életstílusának, mint kognitív térképnek az áttervezését segíti. Individuálpszichológiai megközelítésben a pszichoterápia nevelési folyamat, amely elsősorban a

kliens közösségi érzésének fejlesztését célozza. Az adleri pszichoterápiában használt technikák kongruensek az individuálpaszichológia alapfeltevéseivel, az adleri emberképpel. A terápia során, amely együttműködési, partneri kapcsolat, a terápiás folyamat kognitív vonatkozásai (meggyőződések, célok) kerülnek előtérbe, a kliens pedig a terápiás célok megvalósításának aktív résztvevője, nem csupán passzív befogadó. A terápia négy szakaszt ölel fel: a terápiás kapcsolat kialakítása; a kliens életstílusa dinamikájának elemzése; az önismeret, önelfogadás, önérték-érzés fejlesztése; a kliens új, termékenyebb viselkedési mintáinak bátorítása, gyakorlása. A terápiás folyamat hatékonysága a kliens megfelelő szociális együttműködési képességében mutatkozik meg, abban a produktív módban, ahogy az élet alapvető problémáit az „élet hasznos oldalán” igyekszik megoldani. Az adleri pszichoterápia, mivel nem medikális, hanem fejlesztési, nevelési modellre épül, az élet igen változatos területein alkalmazható (nevelési tanácsadás, pár- és házasságterápia, családterápia, csoportterápia, mentálhigiénés munka, deviáns viselkedéssel kapcsolatos programok).

Teisztikus és humanisztikus spiritualitás **Horváth-Szabó Katalin, Harmatta János, Tomcsányi Teodóra**

A spiritualitás fogalma napjainkra elfogadottá és befogadottá vált a pszichológiai szakirodalomban. Ezzel párhuzamosan a gyógyító szakemberek körében is megnövekedett a spiritualitás iránti érdeklődés. A szerzők célja az, hogy az elméleti és empirikus szakirodalom eredményeire támaszkodva, a pszichológia nézőpontjából elemezzék és bemutassák a spiritualitás fogalmába vont jelenségek legfontosabb tartalmait és összefüggéseit a rokon fogalmakkal. Foglalkoznak a spiritualitás fogalmának gyökereivel, történetével, népszerűvé válásának okaival. Részletesen elemzik a spiritualitás legfontosabb összetevőit, a kapcsolatkeresést a transzcendens világgal, a szent és a megszentelés, valamint az öntranszcendencia jelenségét. Rávilágítanak a vallásosság és a spiritualitás szétválasztásának előnyeire és hátrányaira, az eltérő és közös pontokra, valamint az integrálás szükségességére. Ismertetik a spiritualitás formáit, kereteit, kiemelten foglalkoznak a vallásos és a humanisztikus spirituális formák sajátosságaival, valamint ezek kapcsolódó és elkülönülő jellegzetességeivel.



Hazatérni testben és lélekben — avagy a katonai élményfeldolgozás módjai és elakadásai **Györffy Ágnes**

Összefoglaló tanulmányomban arra teszek kísérletet, hogy leírjam azt a lelki folyamatot, amin egy-egy missziós szolgálatot teljesítő katona keresztülmegy otthoni környezetébe való visszaülleszkedése során. Ez a folyamat az elakadás számos lehetőségét rejt magában, s ha ezek az elakadások nem kerülnek feldolgozásra, komoly lelki sérülést okozhatnak. Elvezethetnek továbbá az életpályául választott katonai hivatás elhagyásához, vagy akár nagy sajtóvisszhangot kapó ön- és/vagy közveszélyes megoldásokat, PTSD-t vagy PTSD jellegű tüneteket is eredményezhetnek. A sikeres megoldással ugyanakkor — a kreatív módon feldolgozott élmények révén — az egyén és a környezete egyaránt gazdagodik. A Magyar Honvédség katonai szervezetén belül folyó pszichológiai munka során ebben a kreatív irányban kísérjük meg előmozdítani a missziós élmények feldolgozását egyéni és csoportos formában, a szimbólumok világát is segítségül hívva. Tanulmányom alapjául a Magyar Honvédségben tartott missziós visszaüllesztési tréningek, egyéni gondozás, más, a szervezeten belül tartott mentálhigiénés szempontú képzések tapasztalatai, valamint az állományra vonatkozó, eddig nem, vagy részben

publikált, belső kutatások részeredményei szolgáltak.

A gyermekkori emlékek jelentősége és változása a pszichoterápiában

Futó Judit

Életünk korai eseményei jelentős hatással vannak személyiségünk és kapcsolataink alakulására. A korai emlékekkel való munka sokféle pszichoterápiás eljárás fontos eleme. Az alábbiakban először az élettörténeti szempontból meghatározó kora gyermekkori emlékek fenomenális jellegzetességeit mutatjuk be a későbbi önéletrajzi emlékeink tükrében. Ezt követően a pszichoanalitikus, az individuálpszichológia, a kognitív-viselkedésterápia és a narratív megközelítés gyermekkori emlékekhez való viszonyán keresztül próbáljuk illusztrálni a különféle irányzatok között tapasztalható átfedést a korai emlékek jelentőségének témájában. Végül azt elemezzük, hogy az egyes pszichoterápiás technikák/eljárások hogyan, az emlékezés mely szintjén avatkoznak be az emlékezés folyamatába az emlékek továbbgyűrűző hatásának módosítása céljából.

5

➤ Sok munkanélkülinek segíthet az önkéntesség

Rendszeresen, szervezett keretek között alig félmillió ember végez önkéntes tevékenységet hazánkban, ugyanakkor az általuk elvégzett munka mennyisége 10 év alatt több mint harmadával nőtt. Az önkéntességnek számos előnye van: a fiatalok, pályakezdők munkatapasztalatot szerezhetnek, a nők és a munkanélküliek könnyebben visszakerülhetnek az álláspiacra, a nyugdíjasoknak pedig nem kell félniük a magánytól és a passzív életmódtól. A társadalmi felelősségvállalás e formájára egyre több vállalat is felfigyel, tapasztalva, hogy az önkéntes munka növeli a dolgozók kreativitását, munkakedvét, javítja a cég hírnevét és a munkamorált is.

Az önkéntesség sokszínű tevékenység, amelyet nehéz kategóriákba sorolni. A kutatások azonban két csoportot mégis elkülönítenek egymástól. - Az új típusú önkéntesség elsősorban a tudás megszerzésére, a szabadidő hasznos eltöltésére, az önismeret fejlesztésére szolgáló tevékenység - mondja Francsics Dorina, az Önkéntes Központ Alapítvány kommunikációs menedzsere, hozzátéve, hogy napi munkájuk során számos olyan fiatallal találkoznak, akik elsősorban ebből az indíttatásból vállalnak önkéntes tevékenységet. A hagyományos típusba azok a tevékenységek tartoznak, amelyek a polgári értékekhez, szolidaritáshoz, családi indíttatáshoz, esetleg vallásos háttérhez köthetők. Az ebbe a típusba tartozó önkénteseket általában elhivatottság vezérli. A nemzetközi kutatások ugyanakkor azt jelzik, hogy egyre több fiatal tudásvágyból vállal önkéntes munkát, a hagyományos önkéntesek száma pedig csökken. Mint Francsics Dorina megjegyzi,

hazánkban van még mit tenni az önkéntesség terén, különösen az oktatásban lenne szükség a tevékenység népszerűsítésére. Itthon egy 2004-es felmérés (Czike Klára - Kuti Éva: Lakossági adományok és önkéntes tevékenységek) vizsgálta utoljára a lakossági adományozás és az önkéntesség jellemzőit. Eszerint önkéntes tevékenységek végzésébe a 14 éven felüli lakosság 40 százaléka, vagyis mintegy 3,5 millió ember kapcsolódott be. Ebbe beletartoznak mindazok, akik akár évente csak egyszer, de tettek valamit önkéntesként. Rendszeresen, szervezett keretek között azonban csak alig félmillió ember végez önkéntes tevékenységet. Ez Nyugat-Európában a lakosság 40 százalékát is érintheti. Az önkéntesek által elvégzett munka mennyisége ugyanakkor 10 év alatt több mint harmadával növekedett - teszi hozzá az alapítvány munkatársa. Az önkéntesek átlag életkora egyre alacsonyabb, ma már a középiskolások is vállalnak önkéntességet, de a 31-40 éves

korosztály a legaktívabb, közülük is inkább a férfiak. A nők ugyan jobb adományozók, de önkéntes tevékenységekben lényegesen kisebb arányban vesznek részt. A kutatás szerint egyébként legnagyobb mértékben a községekben-, házassági vagy élettársi kapcsolatokban élő, 3 gyermekes családok tagjai kapcsolódnak be ebbe a tevékenységbe. A legaktívabbak a főiskolát, egyetemet végzettek, közülük is a diplomás szellemi foglalkozásúak, de a háztartásbeliek és a tanulók aktivitása is messze meghaladja az átlagot.

Hétszáz szervezetnél fogadnak önkénteseket

Hogy miért éri meg önkéntes munkát vállalni? Nos, a fiatalok, pályakezdők szempontjából előnyös, ha első munkahelyi gyakorlatukat segítő környezetben végzik, a munkanélküliek és a nők munkaerőpiacra való vissza- és bekerülésének lépcsőfoka lehet, és amíg önkéntes munkát végeznek, nem érzik magukat feleslegesnek, ahogyan a nyugdíjasok sem, akiknek így nem kell a magány, a passzivitás, az elszegényedés problémájával szembenéznük. A munkalehetőségek pedig igen változatosak, igaz, önkéntes munkát hazánkban szinte még kizárólag a civil szervezetek kínálnak.

Környezet és állatvédők, egészségügyi és szociális intézmények várják elsősorban az önkénteseket, akik hátrányos helyzetű vagy beteg gyerekeknek, fogyatékossgal élő embereknek, hajléktalanoknak, munkanélkülieknek, drog vagy alkohol problémákkal küzdőknek segíthetnek, de azok is találnak munkát, akik szakértelmüket szeretnék hasznosítani, például rendezvények szervezésében, marketing vagy PR tanácsadásban, pénzügyi vagy jogi segítségnyújtásban vehetnek részt - sorolja Francsics Dorina.

Munkalehetőségek után az Önkéntes Központ Alapítvány adatbázisában is lehet kutakodni, eddig közel hétszáz fogadószervezet regisztrálta magát az ország különböző pontjáról. A szervezetek regisztráció után saját maguk feltölthetik

aktuális ajánlataikat, így az érdeklődők a friss lehetőségek közül folyamatosan ki tudják választani a számukra legszimpatikusabbat. Ezzel párhuzamosan a honlapon regisztráló érdeklődők kérhetik, hogy az új beérkező lehetőségekről elektronikusan értesítést kapjanak. Emellett az alapítvány négy éve működteti az országban egyedülálló munkaerő-piaci értékkel bíró ÖTLET Programját, amelynek keretei között fiatalok és 45 év feletti tartós álláskeresők szerezhethetnek önkéntes tevékenységek által gyakorlati tapasztalatokat, így segítve őket bekerülni a munka világába.

- A program rendkívül népszerű az álláskeresők és a fogadó szervezetek körében is, amit jól mutat, hogy a második, 2008-ban zárult ciklusban összesen 134 fiatal végzett önkéntes tevékenységet több mint 90 non-profit szervezetnél. A résztvevő fiatalok 60 százaléka pedig állást talált a program ideje alatt, vagy a 10 hónapos önkéntes szolgálatot követő két hónapon belül - osztja meg velünk az eredményeket a kommunikációs menedzser.

A motiváció újszerű módja az önkéntes munka

Egyre több olyan vállalatról hallani, amelynek dolgozói valamilyen önkéntes tevékenységben vesznek részt. Tavasszal például az SAP Hungary Kft. hetven dolgozója vállalta, hogy önkéntesen szebbé varázsolja a környezetet, egy óvodában teraszt festettek, és kerti munkákat végeztek, egy budai természetvédelmi területen kerítést javítottak, és komposztáló edényeket készítettek, Dobogókőnél pedig szemetet gyűjtöttek. Hasonlóan elkötelezett a Generali biztosító is, amely minden évben kiválaszt egy települést, ahol javítja az ott élők életminőségét. Tavaly az Egészséges Településekért Alapítvánnyal együtt Karancslapujtón tartottak önkéntes napot, amelyen a cég 50 munkatársa és a civil szervezet tagjai a lakosok részvételével kerítést festettek, fákat ültettek.

Önkéntes munkalehetőségek külföldön

A fiatalok számára külföldi önkéntes

munkalehetőségek is elérhetőek. A feltételek különbözőek, a legtöbb helyen az angol a kommunikáció nyelve, néhány országban azonban megkövetelik a helyi



nyelv ismeretét is. Van, ahol fizetnek a munkáért, másutt zsebpénzt adnak, így a költségek tekintetében nagy különbségek lehetnek. Az Európai Önkéntes Szolgálat keretében 18-30 éves fiatalok 2-12 hónapot tölthetnek külföldön, főként az Unió országaiban. A Service Civil International nevű szervezet pedig nemzetközi táborokat szervez a világ minden táján.

Mint Franciscs Dorina mondja, egyelőre elsősorban a multinacionális cégekre jellemző a vállalati önkéntesség, mert rájöttek, hogy ez motiválja az alkalmazottakat, nő a kreativitásuk, munkakedvük, de nem elhanyagolható szempont az sem, hogy javul a cég vállalaton belüli megítélése és a munkamorál is. Az Önkéntes Központ Alapítvány 2006 óta szervez vállalati önkéntes programokat. Három év alatt mintegy 20 cég számára közel 30 programot indítottak, amelyekben több száz vállalati dolgozó vett részt. - A cégek közül többen visszatérő ügyfelek, ugyanakkor kevés az olyan szervezet, amely valóban átgondolt, tudatos CSR és kommunikációs stratégia mentén tervezi meg a társadalmi felelősségvállalás ezen módját - hangsúlyozza az alapítvány munkatársa, hozzátéve: kevés a hosszú távú együttműködés a kedvezményezett szervezetekkel, a magyarországi vállalatok még kevésbé nyitottak a dolgozói

önkéntesség azon típusai felé, amikor a munkatársak elsősorban szellemi kapacitásukkal, szakértelmükkel segíthetik a rászoruló intézményeket vagy közösségeket.

Jogszabály különíti el az önkéntes munkavégzést az illegálistól

A magyarországi önkéntességet 2005 óta szabályozza törvény (2005. évi LXXXVIII. közérdekű önkéntes tevékenységről szóló tv.), amely lehetővé teszi a befogadó szervezetek, intézmények és nem utolsó sorban az önkéntesek számára is, hogy törvényileg rendezett keretek között tevékenykedjenek. A törvény rendelkezik a fogadó szervezetek és az önkéntesek között kötendő szerződés, valamint a számukra nyújtandó biztosítás feltételeiről is. - Előny, hogy az önkénteseknek nyújtott költségtérítést el lehet számolni (pl. munkaruha vagy utazási költség), valamint az is, hogy a működés kiszámítható és átlátható - tájékoztat Franciscs Dorina.

A szabályozás azért is fontos, mert ma már egyértelműen elkülöníthető az önkéntes tevékenység az illegális munkától. Ezt a Szociális és Munkaügyi Minisztérium a fogadó szervezetekre vonatkozó regisztrációs rendszer segítségével támogatja, hogy munkaügyi ellenőrzés esetén egyértelmű legyen, mely szervezetek fogadnak ténylegesen önkénteseket. - Nem jellemző, hogy a cégek visszaélnének a törvény adta lehetőségekkel, többek között azért sem, mert gazdasági társaságok nem, vagy csak nagyon lehatárolt területen (pl. idősek otthona) alkalmazhatnak önkéntest, így ilyen jellegű visszaélésre nincs lehetőség. Sokkal inkább probléma az, hogy még mindig viszonylag kevés szervezet és intézmény él a regisztrációs lehetőséggel, amely feltétele annak, hogy az önkénteseknek adható költségek adómentesen elszámolhatóak legyenek - emeli ki az alapítvány kommunikációs menedzsere.

kompetencia kulcsa

A Nemzeti Fejlesztési Ügynökség rendszeresen küldi pályázati kiírásainak tervezetét társadalmi szervezeteknek. Legalább 40-50 oldal valamennyi (plusz melléletek). Általában egy héten belül kellene ezeket véleményezni. Képtelenség. Civil szervezetnek erre ennyire hozzáértő és ráérő munkatársa nincs. Arra végképp nincs idő, hogy testületek, egyesületek közösen értelmezzék s véleményezzék a tervezeteket. Az egyeztetés tehát csupán alibi. A következmény: a társadalom kirekesztődik önmaga fejlesztésének ügyéből.

Ennél is nagyobb baj, hogy a pályázati kiírások túlméretezett, tudálékosan érthetlenné tett szörmyszülemények, és egy kukkot sem értenek belőle azok, akik a fejlesztések alanyai lennének.

Néhány szemelvény a "Társadalmi Megújulás Operatív Program LHH kistérségek projektjei WiFi Falu, TAMOP - 5.1.1.-09/3" c. pályázatból: "Az összefüggő célok megkövetelik a források tényleges dedikációját, hosszú távú, kiszámítható keret biztosítását a kistérségek számára fejlesztéseik megvalósításához, ebből következően a kistérségeknek - előre meghatározott forrásra, és a központilag, valamint helyben meghatározott célok elérésére - integrált projekteket, projektlistát kellett készíteniük, a kistérségek helyi tervezői bázisának megerősítését, külső szakértősegítség biztosítását".

Világos?

Mellesleg a fölöttébb homályos követelményekről úgyis bebizonyíthatja bárki, hogy eleget tett nekik: tavaly 3 kutyaólat terveztünk, de idén 5-öt szeretnénk, mivel megerősítettük a bázisunkat és kibővítettük eszközrendszerünket (mondjuk, vásároltak 2 új vonalzó).

A forrás szónak már rég nincs köze a feltörő, csobogó vízhez, csak hát nem ildomos egyszerűen megnevezni a pénzt a fennkölt szakmapolitikai diskurzusokban. Bartók "tisza forrása" alatt a következő generáció talán már csak mosott pénzt ért majd. Lehet, hogy ők már azt is tudni fogják, mi lehet "a források tényleges dedikációja".

A kiragadott szövegrészt és hozzá hasonló környezetét a leghátrányosabb helyzetű vidékeken (LHH-kon) kellene megérteni. No, de hiszen a felhívás is kimondja: "Az LHH kistérségben élők jelentős mértékben, átlagosan 20 százalékkal alulteljesítenek az országos átlaghoz képest a kulcskompetenciák terén..." Pedig hát az ilyen pályázati felhívásokhoz kell csak igazán a kulcskompetencia.

1946-ban alakult meg a Magyar Népi Művelődési Intézet. Alig másfél éves létezése alatt hatalmasabb eredményeket ért el, mint manapság sok ezer pályázat együttvéve, de kevesen tudnak róla, mert úgy számolták fel, hogy még az irattárát is eltűzeltették. Ennek az intézetnek a főlhívását Illyés Gyula írta: "Ez az új intézet a ti kiművelésetek megkönnyítésére, előkészítésére alakult. Szerető gondossággal fordul felétek, vállalkozik érdeketekben a szervezésre, irányításra, segítségre és ha kell, a harcra is. Forduljatok hozzá bizalommal. Aki előbb jelentkezik, az hamarabb célhoz ér, több eredményhez juthat, annak faluja hamarabb kiszabadul a szellemi szolgaságból, s a magyar demokrácia nyújtotta iskolázási lehetőségeken át hamarabb beléphet a művelt, a szabad magyar közösségbe".

Illyés mai magyar nyelven azt akarta mondani: "csökkentsük a kulcskompetenciák terén való alulteljesítésünk mértékét".


Lehet, hogy én értem rosszul az idők szavát, lehet, hogy ezek a "konstrukciók" így korszerűek és így tudják jól megdinamizálni a humán erőforrást. Csak

látnám azt az eredményt! Már lebonyolódott néhány uniós pályázat, volt már HEFOP meg sok másilyen -op, de az LHH-kban a helyzet mégis egyre romlik, és a szimpla LH-kban nemkülönben. Ezt a pályázati kiírás is elismeri: "A kistérségeknek olyan támogatásra van szükségük, amely célrendszere válaszol e mélyszegénységgel küszködő kistérségek egymással szorosan összefüggő problémáira. A korábbi programok, fejlesztési források erre nem, vagy csak mérsékelten tudtak megoldást kínálni". Mindig ezt mondják a mindenkori előző "konstrukciókra", és 15 év múlva is ezt fogják mondani, ha így megy tovább. Újabb és újabb titánok jönnek, és egyre újmagyarabbul mondják: ami eddig volt és amit ott helyben

próbálgatnak, az nudli, de majd most mi megmutatjuk, mi az a kulcskompetencia! A pályázati programok Portugáliában (ott írták össze a legfontosabb kulcskompetenciákat) és Brüsszelben megfogalmazott teóriákkal közelednek az ágrólszakadt magyar faluhoz, de a helyieket nem kérdezik meg, hogy mire lenne szükség. Pláne nem olyan korszerűtlenül, mint egykoron Illyés Gyula.

Hiába röpködnek e-mailen a szalonképes konstrukciók, az azokra kiagyalt és beadott pályázatok, az elszámolások, ha nincs mögöttük ember, táj, történelem, helyi szemlélet és őszinte, hiteles szándék. A "források" azért persze sebesen elfolynak, mint az igazi forrásvíz.

A szerző a Közgűjteményi és Közművelődési Dolgozók Szakszervezetének elnöke

 forrás: Népszabadság



➤ **Önkéntességért Díj 2009**

A 2009-es ÖNKÉNTESÉK NAPJA alkalmából az Önkéntes Központ Alapítvány (ÖKA) 2009. június 4-én meghirdette az Önkéntességért Díj megalapítását. A pályázati kiírás és az adatlapok elérhetőek az **ÖKA honlapján**. A Díj az alábbi három kategóriában kerül kiosztásra évente egyszer: **I. Az év önkéntese (magánszemélyeknek); II. Az év önkéntes programja (állami és önkormányzati fenntartású intézményeknek/ civil szervezeteknek); III. Az év vállalati önkéntes programja (cégeknek)**. A jelöléseket 2009. szeptember 30-ig várjuk!

Kiírás és letölthető adatlapok:

http://www.onkentes.hu/alap.php?inc=hirek&menu_id=10&hirid=2933

11

➤ **ENEA program, könyvgyűjtés**

A Magyarországon az ÖKA által menedzselte **Maradjon Aktív, Legyen Önkéntes!**

elnevezésű, 55 év feletti önkénteseket megcélzó európai szenior önkéntes program 22 magyarországi önkéntese az elmúlt egy évben Romániában, Szlovákiában, Szlovéniában és Olaszországban járt, hogy tapasztalatot szerezzen az ottani szenior önkéntesek tevékenységéről. Magyarországon 15 külföldi önkéntes ismerhette meg az aktív időskort támogató programjainkat, és a velük együttműködő szervezeteket.

A program folytatásaként most a hazatért önkéntesek saját mini projektjeiket valósítják meg.



A Romániában járt négy magyar önkéntes szervezésével magyar nyelvű könyveket gyűjtünk erdélyi falvakban és kistelepüléseken szórványban lévő iskolák 6-14 éves tanulói számára. Ezzel az akcióval csatlakozunk a Kolozsvárról induló, romániai **KARAVÁN** elnevezésű programhoz, melynek célja a romániai önkéntes központok végigjárásával az önkéntes munka népszerűsítése, játékonysági könyvgyűjtéssel kiegészítve. Eddig több mint 300 kiadvány gyűlt össze a június 6-i Önkéntesek Napján és az ezt követő időszakban.

Kérjük, hozzon Ön is egy mesés vagy szépirodalmi könyvet, verses kötetet vagy művészeti kiadványt! A könyvek leadhatók 2009. augusztus végéig:

Budapesten: Az ÖKA irodájában, cím: 1053 Budapest, Múzeum krt. 23-25. 4. em. 17. szerdánként 13-17, csütörtökönként 13-16 óra között. **Vidéken:** az Önkéntes Központok szervezésében (<http://www.onkenteskozpontok.hu/>).

➤ **Szívesség Közösség**

Ebben az évben, április 1-vel létrejött a www.szivesség.net portál, ahol bárki bármilyen szívességet felajánlhat vagy kérhet. Aki nem hiszi, nézze meg!

Bővebben: www.szivesség.net

(Forrás utóbbi három hírnél: www.onkentes.hu)

Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
AUGUSZTUS			
AUGUSZTUS			
Augusztus 24.	Hétfő	17 ³⁰ – 20 ³⁰	Esetkonzultáció
SZEPTEMBER			
SZEPTEMBER			
Szeptember 10.	Csütörtök	17 ³⁰ – 20 ⁴⁵	Szupervízió
Szeptember 21.	Hétfő	17 ³⁰ – 20 ³⁰	Esetkonzultáció
OKTÓBER			
Oktober 5.	Hétfő	17 ³⁰ – 20 ³⁰	Film vagy más
Oktober 15.	Csütörtök	17 ³⁰ – 20 ⁴⁵	Szupervízió
Oktober 26.	Hétfő	17 ³⁰ – 20 ³⁰	Esetkonzultáció
NOVEMBER			
November 12.	Csütörtök	17 ³⁰ – 20 ⁴⁵	Szupervízió
November 23.	Hétfő	17 ³⁰ – 20 ³⁰	Esetkonzultáció
DECEMBER			
December 10.	Csütörtök	17 ³⁰ – 20 ⁴⁵	Szupervízió
December 14.	Hétfő	17 ³⁰ – 21 ³⁰	Karácsony

Figyelem!

A szünetek 19 órától 15 percben, 19:15-ig tartanak minden alkalommal (esetmegbeszélés és szupervízió)!



Szolgálatvezetői Találkozó Szolnokon

IFOTES Párizsi katalógus –

30 év alatt a világ sokat változott, ezt akkor is érezzük, ha a katalógus alapján szeretnénk a hívók problémáit „kódolni.”

Takács Tünde, a veszprémi stáb tagja – általunk is ötletekkel támogatva – birkózott meg a „kódkavalkáddal”, s most elkezdhetnénk közösen gondolkodni egy új, korszerűbb katalóguson.

14

A legutóbbi SZVT-t a fenti meghívószöveggel hirdettük meg.

Szolnokon 11 szolgálatot képviseltünk: Békéscsaba, Debrecen, Eger, Győr, Hódmezővásárhely, Miskolc, Székesfehérvár, Szeged, Szolnok, Szombathely, Veszprém.



Mielőtt belelendültünk volna az aktuális munkánkba, megnéztük, hogyan is állunk most a szolgálatoknál egy-két kérdésben.

A szolgálatok többségében a hívásszám az elmúlt egy év alatt stagnált (6), 3 helyen növekedés és 2 helyen további csökkenés volt tapasztalható.

Az anyagi helyzet szempontjából 8 szolgálatnál nincs változás az elmúlt évekhez képest, 2 helyen rosszabbodott, 1 helyen viszont anyagilag gyarapodás volt az elmúlt egy évben.

A szolgálatok többségében (6) létszámban gyarapodás volt, 2 szolgálatnál nem változott, 3 helyen viszont a stáb csökkent.

Az előző kérdésnél tapasztalható örömdetes növekedés abból adódik, hogy az elmúlt évben 8 szolgálatnál volt kiképzés.

Az utolsó kérdésünk az volt, hogy mennyire készültek fel a résztvevők a mai napra, olvasták-e Tünde tanulmányát. Mint kiderült a többség igen, kb. egyharmada a jelenlévőknek nem olvasta, de tudta, hogy mi lesz a mai nap témája.

A szakmai programunk bevezetésében Takács Tünde ismertette az eddigi munkáját, amit az IFOTES kódrendszerének megújításában végzett. Aki nem ismerte Tünde 2007-ben elkezdett törekvését, az most világos választ kaphatott arra, hogy miért is lenne szükség a problémakódokat „korszerűsíteni”.

A közös gondolkodás azonban kezdetben akörül járt, hogy minek is, kinek is kódoljuk a hívásokat. Érezhető, hogy a jegyzőkönyv-feljegyzés szöveges része mindig az „itt és most” történet beszélgetésre koncentrál, a kód viszont a statisztikának születik (itt azon van a hangsúly, hogy feldolgozható adatokat produkáljunk), így már a saját hozzáállásunk sem lehet egyforma.

Buza Domonkos nem tudott eljönni az SZVT-re, viszont a témához hozzászóló levelet küldött a részünkre. A beszélgetésnek a következő pontjához szorosan kapcsolódott Domi levele, ugyanis a probléma kódolásával kapcsolatban felmerült, hogy mennyire lehet kódokkal „körbeírni” a hívó problémáit, s a levél is arra hívja fel a figyelmünket, hogy a kódok „milyensége” abból a szempontból sem mindegy, hogy 1 kóddal „belőjük” a hívó problémáját, vagy „körbelőjük” több kóddal. Magyarul, mennyire van szükségünk árnyalni a hívásban elhangzottakat. Domi state/trait meghatározása szerint egyrészt egy statikus, állandó helyzetet és egy, főként a jelenlegi érzelmi állapotból adódó szituációt kellene többnyire kódokkal kifejeznünk.



A beszélgetésünkben arra terelődött a szó, hogy vajon mire tesszük a hangsúlyt akkor, amikor egy-egy problémát szükségesnek érzünk kódszámmal felvenni a katalógusba, vagy nem? Mi élvez a prioritást? A társadalmi fontossága/súlya, vagy a mennyiség (az jelenjen meg, ami főként telefonon megjelenik), esetleg az, aminél adekvát beavatkozás birtokában vagyunk. Ha ez utóbbi, akkor nyilván nincs szükség a pszichiátriai betegségek tárházatát a kódrendszerben nyilvántartani, s sokkal fontosabb az, hogy éppen mentálisan hogyan sikerült a hívót segíteni. Itt abban is egyetértettünk, hogy éppen ezért csak akkor van értelme a pszichiátriai



betegségeket jelölni, ha az diagnosztizált, minden más esetben tünetekkel találkozunk, amit így önmagában nem szerencsés betegségnek vélni. Volt aki továbbment, az ügyelő által nem diagnosztizálható a pszichiátriai betegség, e mellett nem is lényeges a hívó orvosi „életútja”, prevalanciája.

16

Közös álláspontunk végezetül az volt, hogy a kódrendszernek mindenképpen az ügyelőt kell segíteni, tehát jól érthető legyen, logikus lebontásban jelenjenek meg a problémák, hiszen csak ekkor tudja az ügyelő jól használni, ellenben a statisztikánk sem lesz pontos.

Hasznos megbeszélés volt, ami Tünde munkájára épült, de közel sem értünk a végére. Köszönjük Tündének, hogy ennyit dolgozott ezzel a témával, reméljük, nem szegte kedvét, hogy még nem értünk a végére!

Rénes László



Betegségek bemutatása 7.

PTSD

Mindennapi életünkben sokféle stresszhelyzetet élünk át, többnyire az ezekhez kapcsolódó problémákat képesek vagyunk megoldani. Hol könnyebben, hol nehezebben, de fel tudjuk dolgozni a minket ért bántó eseményeket, a traumákhoz kapcsolódó negatív érzések elmúlnak, s gyakran magát az eseményt is elfelejtjük. De előfordulhatnak olyan helyzetek, amelyekkel nem ilyen könnyű elbánni: sokáig rágódunk rajtuk, újra és újra eszünkbe jutnak, s az eseményhez kapcsolódó rossz érzések sem akarnak elmúlni.

17

A PTSD tünetei és az azt előidéző helyzetek

Melyek azok a helyzetek, amikkel fokozottan nehéz megküzdeni? Ha valaki például átéli, hogy őt magát vagy közvetlen környezetét súlyos sérülés vagy halál fenyegeti, vagy ilyen sérülés éri, akkor előfordulhat, hogy nem képes a visszatérő emlékképektől szabadulni. Rémálmai vannak róla, sőt éber állapotban is újraélheti betörő emlékképek formájában, szinte filmszerűen. Jellemző, hogy az esemény újraélése során az eredetivel közel azonos erősségű félelmet, rettegést, illetve tehetetlenséget él át a személy. A tehetetlenség fontos tényező a tünetegyüttes létrejöttében: ha valaki aktívan meg tud küzdeni a helyzettel a trauma során, akkor jóval könnyebben fel tudja dolgozni azt.

Ilyen súlyos stresszhelyzetnek számíthat közeli hozzátartozó váratlan halála vagy életveszélyes sérülése, betegsége is. Leggyakrabban szexuális és fizikai erőszakot elszenvedőknél diagnosztizálnak a későbbiekben PTSD-t, de gyakori ez az állapot a különféle baleseteket, természeti csapást vagy bűneseteket, háborús eseményeket átélők körében is.

A tragikus eseményt újra átélni borzasztó élmény, ezért a traumatizált személyek kerülnek a traumához kapcsolódó, arra emlékeztető helyeket vagy embereket, illetve az erről való beszélgetést is. Ez viszont beszűkíti életterüket, érzelmi életüket, és segítséget sem képesek kérni, hiszen említeni sem szeretik azt, ami velük történt. Az is előfordulhat, hogy csak az egyén megváltozott viselkedése tűnik fel a környezetnek: felfokozott élnksége, ingerlékenysége, esetleges dühkitörései, rosszkedve, illetve csökkent érdeklődése és részvétele a korábban szeretett társas tevékenységekben

A traumatizált személy is átéli ezeket a tüneteket: úgy érezheti, elidegenedett a környezetétől, érzelmeit nem tudja kifejezni, koncentrációs nehézségekkel és alvászavarral küzd.

A tünetegyüttes felléphet a traumatizáló eseményt követően azonnal, ekkor akut stressz szindrómáról, ha fennmarad egy hónapot követően is, akkor már PTSD-ről beszélünk. A tünetek jellemzően pár héttel a traumát követően lépnek fel, de hónapokkal később is kialakulhat a PTSD, s akár évekig is fennmaradhat megfelelő kezelés hiányában.

A PTSD a népesség 3-6 százalékát érinti: az emberek körülbelül egyharmada él át intenzív stresszt élete folyamán, de csak 10-20 százalékuknál fejlődik ki a betegség. Azt, hogy kinél alakulhat ki PTSD, számtalan körülmény befolyásolja. Meghatározó lehet a stressz intenzitása, mértéke és személyes jelentése, az egyén személyisége, életkora, érzelmi érettsége, fontosak korábbi, stresszel kapcsolatos tapasztalatai. Fontos tudni, hogy a PTSD pszichésen teljesen egészséges embereknél is kialakulhat súlyos trauma következtében.

A kezeletlen PTSD lehetséges következményei

A PTSD egyéb pszichés betegségekre is fogékonyabbá tesz, s ha ezek a kezeletlen PTSD-vel párhuzamosan lépnek fel, tovább ronthatják az életminőséget. Kísérőbetegségként előfordulhat depresszió, különböző szorongásos kórképek, szerfüggőség (drog, alkohol), s kedvezőtlen személyiségváltozások is előfordulhatnak.



El kell-e viselni a PTSD tüneteit? Lehetséges gyógmódok

A kialakult állapotba való belenyugvás a lehető legrosszabb megoldás. A PTSD kezelésére számtalan terápiás módszer áll rendelkezésre mind a gyógyszeres, mind a pszichoterápia területén. Számos áldozatvédelemmel foglalkozó alapítvány működik Magyarországon, ahol segítséget kaphat a traumát elszenvedett személy. Ezeken a helyeken és egyéb terápiás intézményekben is kaphat ellátást a rászoruló. Fontos a trauma megosztása, megbeszélése, mivel ily módon az elszenvedő a leggyötrőbb érzést, a tehetetlenséget tudja átalakítani. A pszichoterápia során olyan "megküzdési" módszereket sajátíthat el, amelyek segítségével előbb az enyhébb, majd a súlyosabb stresszt kiváltó ingereket is megtanulhatja kezelni. Így ezeket a stresszingereket a továbbiakban nem kell elkerülni, s jelentésük feldolgozhatóvá válik. A gyógyszeres terápia során szorongáscsökkentő és az alvásminőséget javító szereket kaphat a traumatizált személy.

A PTSD tehát mindenképpen kezelhető, az első lépés - a segítségkérés - a legfontosabb.

Forrás: www.hazipatika.hu

A stressz-szindróma nem csak a traumás eseményekhez köthető

Sok tényező vezethet a poszttraumás szindrómához (PTSD), nem csak az esemény alatt érzett félelem - állítja egy új tanulmány.

Azoknak, akik a traumás esemény során vagy közvetlenül utána pánikrohamot kapnak, nem növekszik az esélyük a PTSD kifejlődésére, legalábbis a Psychiatry Research áprilisi számában megjelent új tanulmány szerint. Vitatja a korábbi felfedezéseket, melyek szerint a megrázó esemény alatt vagy után kialakuló pánikroham hosszú távon serkenti vagy előrejelzi a PTSD kialakulását.

A kórtörténetben szereplő depresszió, az érzelmileg támogató háttér és az önbecsülés sokkal inkább jelzői annak, hogy milyen az esélye a PTSD kialakulásának, ezt állítja a pennsylvaniai Geisinger Egészségügyi Rendszer kutatói által végzett kutatás. A szerzők megvizsgálták a traumás események során fellépő pánikrohamokat azok között, akik átélték a Kereskedelmi Világközpont elleni szeptember 11-i merényletet. Azt találták, hogy azok közül, akik pánikrohamot kaptak, 30 százalékuk volt depressziós az eseményt megelőzően.

A pánikroham legnagyobb arányban a 30-44 év közötti korosztály körében fordult elő. A legmagasabban képzetek között fordult elő a legkevesebb roham. A hispán származásúak körében figyelték meg a legtöbb ilyen esetet a többi etnikumhoz mérten. A tanulmány azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy az orvosoknak számításba kell venni az olyan mentális stressz-faktorokat is, mint az alváshiány, a közelmúltban elszenvedett stresszes események és a magány.

A pánikroham tünetei közt szerepel a légszomj, a verejtékezés, reszketés, remegés, felgyorsult szívverés, hidegrázás vagy hőhullám, a valóságtól való elszakadás. Évente az amerikaiak 10 százaléka esik át pánikrohamon, de a traumatikus eseményt átélt emberek körében ez az arány sokkal magasabb a kormányzati adatok szerint.

Forrás: medipress.hu



Egy önkéntes a Hospice Házból

Sajgó Istvánné: Ijesztőbben hat az elmúlás mostanában

A gyász jelentősége hanyatlak: halottainktól nem búcsúzunk, távozásukat nem könnyítjük meg, és nem is dolgozzuk fel. Sajgó Istvánné nyugdíjazása óta, két és fél éve dolgozik a Budapest Hospice Házban, amelynek munkatársai ezeknek a feladatoknak az oroszlánrészét vállalják át a haldoklók hozzátartozóitól. Interjúnkban mindennapjairól beszél. A Budapest Hospice Ház már az épületével is emlékeztet az élet körforgására, valaha ugyanis bölcsődeként funkcionált. Míg a gyönyörű mediterrán belsőkeretet egykor gyerekzsivaj töltötte meg, addig most az élettől itt búcsúzó betegek nemigen törik meg a természet csendjét. Sajgó Istvánné, Irénke két és fél éve végez itt önkéntes munkát az életük utolsó szakaszához érkezett betegek mellett.

Női Lapozó: Köthető-e bármilyen előzményhez az, hogy önkéntes hospice-munkát vállalt?

Sajgó Istvánné: Tizenkét évvel ezelőtt a férjem daganatos beteg lett - szerencsére azóta jól van -, hét éve pedig engem műtöttek mellrákkal. Az eltelt idő alatt sok mindent megtapasztaltam, a férjem küzdelmét a betegségével, az ijedtségemet a diagnózisom hallatán, a saját szorongásomat a rendszeres kontrollvizsgálatok alkalmával, az egy hónapos sugárkezelésemet és küzdelmemet és a sorstársaim kínlódását, akikkel a kórház folyosóján találkoztam. Láttam rajtuk az elkeseredettséget, azokat a mélypontjaikat, amelyekből nehéz egyedül kikerülni. Számomra viszont ott volt a férjem pozitív példája, a felépülése, ami nagy lelkiert adott.

Ez még nem feltétlenül jelenti azt, hogy valakiből önkéntes válik.

- Ez igaz, de bennem akkor fogalmazódott meg, hogy ezzel a helyzettel kezdeni kell valamit, segíteni kellene nekik. Elhatároztam, hogy ha nyugdíjba megyek, csakis a sorstársaimmal akarok foglalkozni. Ezért be is iratkoztam arra a kétéves tanfolyamra, amelyen gyászmunkát végző csoportvezetőket képeztek ki. Óriási szerencsémre még

Polcz Alaine-nél, a hazai hospice-mozgalom alapítójánál végezhettem, aki emberségével, kedvességével nagy hatást gyakorolt rám. Két és fél éve, december 31-én nyugdíjaztak, és januárban már itt voltam a Hospice Házban.

Emlékszik az első napjára itt, vagy az első emberre, akivel kapcsolatba került?

- Konkrétan nem, talán mert pszichiátriai osztályon voltam védőnő, és addig is emberekkel foglalkoztam, így nem volt nagy váltás. Kicsit úgy éreztem, mintha hazaérkeztem volna. Főleg azért, mert az utolsó években kicsit csalódtam a "kinti" egészségügyben, itt pedig annyira más a hozzáállás, olyan családias, emberközelis és tiszta, hogy ezzel visszataláltam oda, amiért én régen a segítő szakmát választottam.

Hogyan telik az itt töltött ideje?

- Mikor bejövök, az önkéntesekkel minden szobába beköszönünk, egy-két mondatot váltunk a betegekkel, és ez épp elég, hogy érzékeljük, ki milyen állapotban van, kihez kell visszajönnünk, és ki fordul inkább befelé aznap. A nővérek mindig megmondják, kire kell fokozottabban figyelniük, kinél mi lehet a segítség. Leülünk melléjük, kicsit beszélgetünk, megitatjuk, ha sétálna, de nehezebbre esik,

tolókocsiban kivisszük a kertbe, majd az ebédnél segédkezünk. Persze előfordul az is, hogy valaki aznap nem igényli a jelenlétünket. Ha nem is akarnak beszélni, a testük beszél helyettük, lehuny szemmel jelzik, ha kizárják a külvilágot, mert belső magányra van szükségük. Volt olyan lakó, aki elnézést kért tőlem, mert hátat fordított nekem, de én tudom, hiba volna ilyesmin megsértődni, mert épp abban a pózban nincs hányingere vagy fájdalma, vagy épp úgy érzi jól magát. Mindezeket tudomásul vesszük és tiszteletben tartjuk, hiszen utolsó életszakaszukban lévő betegekről van szó.

Mennyi időt töltenek el itt a betegek?

- Változó. Van, aki egy hónapig van nálunk, más csak egy hétre jön, mert a családja gondozza otthon, de erre az időre nem tudták vállalni, mert kimerültek, vagy el kell utazniuk, esetleg az otthoni fájdalomcsillapítást nem tudják megoldani. És van, aki csak két napig lehet köztünk, mert itt éri a halál.

Akár barátság is születhet a betegek gondozása közben?

- Egyik fontos szempont a munkánkban, hogy ne kerüljünk túl közel a betegekhez, hiszen ez egy végső stádiumos betegellátó hely. Bármikor meghalhatnak, és nekünk lelkileg bírunk kell azt is, ha olykor egy napon két ember megy el. Van olyan, hogy elmúlik egy hét halál nélkül, de itt nem ez a jellemző, sajnos elég gyakran meghal valaki. Bár mindig megérint bennünket valakinek a távozása, az eredeti szakmámból adódóan én elsajátítottam egy technikát, amivel védem magam. Ott olyan élettragédiákat láttam, hogy saját magam miatt már akkor szükség volt erre. Itt a végső búcsúig vezető szenvedés és fájdalom érinti meg igazán az embert, mert nem a halál a borzalmas, hanem az odavezető út. Ezért próbáljuk elviselhetőbbé tenni a perceiket, napjaikat.

A családjukról, az életükről vagy az élet

nagy kérdéseiről akarnak beszélni ilyenkor?

- Anélkül, hogy túl mélyre mennénk vagy faggatnánk őket, mi egy emberi támogató beszélgetést folytatunk, mert a lelki gondozás a ház pszichológusának feladata. Egyesek megosztják velünk a problémáikat, mesélnek az életükről, amire mi önkéntesek, ki-ki a saját tapasztalataival, belső értékeivel reagál. Fontos, hogy az önkéntes emberséges, segítőkész és őszinte, és bizonyos fokig tiszta ember legyen, mert a betegek ebben az életszakaszukban hihetetlen tiszták már. Egyébként nemcsak mi adunk szeretetet, sokat kapunk tőlük is. Számunkra ez egy tanulóhely: amit eddig nem tanultunk meg, tőlük megtudhatjuk. De csak az, aki nyitott erre.

Jobban értékeli az életet ön, aki naponta találkozik a halállal?

- De mennyire! Régen, mikor mentem haza a munkából, azon jártak a gondolataim, mi dolgom van még otthon. Manapság sokszor azon kapom magam innen hazafelé menet, hogy ismét meghallom a madarak csiripelését, észreveszem a gyönyörű kék eget, a zöldbe boruló természetet. Kis dolgoknak is örülök. A felnagyított dolgok eltörpülnek, a bosszúságaim átértékelődnek. Ezek oly kicsi dolgok ahhoz képest, ami itt, a ház falai között zajlik!

Milyen ma a halálhoz való viszonyunk?

- Nagyon más, mint rég. Ma az olyan veszteségeinket sem tudjuk megfelelően elgyászolni, mint például egy válás, a legnagyobb gyászt, a halált pedig háttérbe szorítjuk. Nem beszélünk róla, mert nincs idő semmire. A gyászcsoportjaimban is tapasztaltam, hogy az emberek nem akarnak szembesülni a gyászukkal, inkább a munkába menekülnek. Régen ez nem így volt, már csak azért sem, mert otthon haltak meg. Az élet természetes része volt, hogy ha valaki az utolsó életszakaszába lépett, akkor megbeszélték vele, amit még

akartak, majd elköszöntek tőle. Tizenhárom éves koromban láttam először halottat, a nagymamámat. Virrasztáskor keresztbe tették a két kezét, mire nagynéném azt mondta, el fog így fáradni a hosszú úton, szedjék szét. Már meg volt dermedve, de próbálta szétszedni, mire én rászóltam, hogy ez fáj a nagymamámnak, hagyják abba. Mélyen megérintett.

Miért nem akarunk ott lenni a halál pillanatában?

- Talán az ismeretlentől való félelem miatt, és mert a saját halálunktól is távol állunk. Nem tudjuk azt a gondolatot elfogadni, hogy születünk, élünk és meghalunk. Természetes, hogy a magból virág lesz, és ősszel elhervad, elmúlik. Az emberre viszont ijeszteőbben hat az elmúlás mostanában, mint negyven-ötven éve.



Megfordult már a fejében, hogy abbahagyja az önkéntességet, mert olyan élmény érte?

- Nem. Soha.

Amikor meghal valaki, Ön is elgyászolja?

- Itt nagyon szépen történik mindez. Amikor meghal valaki, lemosdatják, felöltöztetik, és átviszik egy külön szobába, ahol ágyra fektetik. Középre tolják, majd a mellére tesznek egy szál rózsát. Akik ismertük, mind méceszt gyújtunk az emlékére, és elköszönünk tőle.

Ha hosszabb ideig láttunk szenvedni a betegségtől, arra gondolunk, megnyugtató, hogy megszabadult a kínjaitól.

Beletörődve mennek el az emberek, vagy maradnának még?

- Személyiségfüggő, hogy ki hogyan tekint vissza az életére, és ha kellett, ki mennyire tette rendbe a dolgait. Ettől is függ, hogy nyugodtan hagyja itt a Földet vagy nyugtalanul.

Előfordult, hogy esetleg titkot hagytak Önre?

- Nem fordult ilyen elő, azt hiszem, az itt töltött óráim kevesek ehhez.

Említette, hogy egyfajta technikával védi a lelkét. Mégis, van olyan, aki a halála óta olykor eszébe jut?

- Az első haláleset mély nyomot hagyott bennem. A hölgygel sokat beszélgettem, mert a fiával élt együtt, aki pszichiátriai beteg volt, és aggódott, mi lesz vele a halála után. Mivel már csak feküdni tudott, régóta nem volt kint a kertben, de aznap, mikor jöttem, a nővér azt mondta, kivisszük, mert gyönyörű az idő. Befektettük a kerekeken tolható speciális ágyba, kitoltuk egy árnyas fa alá, nekem kellett figyelni rá. Beszéltem hozzá, miközben ő nézte az égen vonuló felhőket, és örült, hogy kint lehet. Hozták az ebédet, és pár kanál levessel megettettem. Intett a szemével, hogy nem kér többet, majd bevitettem a tányért a konyhára. Mire visszamentem, lehunyt szemmel feküdt, mondtam neki, ismét itt vagyok. Nemsokára kinézett hozzánk a nővér, majd azt kérdezte: "Hát elment?" És én nem vettem észre. Azt hittem, álomba szenderült, hiszen az előbb még elevenen nézte a felhőket, boldog volt az arcát simogató szellőtől, és még ebédelt is. Megragadott, hogy ennyi az élet, olykor csak szemhunyasnyi.

Forrás: NIOK (eredeti: Női Lapozó)

Könyvismertető

Csikszentmihályi Mihály **A FEJLŐDÉS ÚTJAI (A FLOW FOLYTATÁSA)** **A HARMADIK ÉVEZRED PSZICHOLÓGIÁJA**

Csikszentmihályi Mihály nagyszerű Flow című könyve a tökéletes élmény pszichológiájával ismertette meg az olvasót, ez a kötet pedig rávilágít arra, miként emelkedhetünk felül evolúciós örökségünkön, és válhatunk tudatos formálóivá kaotikus világunknak, hogy a harmadik évezredben egy harmonikusabb, élhetőbb bolygót teremtsünk magunknak. Felelősek vagyunk a jövőnk alakulásáért, és ez alól a felelősség alól nem bújhatunk ki azzal a kifogással sem, hogy a sors vagy a véletlenek határozzák meg a jövőt.

A szerző szerint azok a genetikailag kódolt személyiségjegyeink, amelyek az evolúció során hatékonyan segítettek emberré válásunkat és szaporodásunkat, mára az életünket és a világot veszélyeztető tényezőkké váltak. Am ha képesek vagyunk a fejlődési folyamat aktív és tudatos szereplőjévé valni a saját életünk és a világ tekintetében egyaránt, az nem csupán örömmel tölt el, de értelmet is ad életünknek.

A tudós azzal folytatja korábbi kutatásait, hogyha megértjük világunk fejlődéstörténetét, akkor meg tudunk alapozni egy célrendszerre, és ez olyan hitet adhat, mely rendet teremt és célt ad az életünknek a jövőben. Önmagunk megismerése fajunk legnagyobb eredménye, s csak saját múltunk megértése révén teremthetünk magunknak tartalmas jövőt. A legmegkapóbb része a könyvnek a tudat, a befelé tekintő tudat természetével foglalkozik, mely foglalkozik a tudat alóli felszabadulás terheivel is.

Mi az élet értelme? Hogyan legyünk boldogok? Csikszentmihályi Mihály könyvében ezekre az örök kérdésekre adott választ, mellyel nagy sikert aratott a társadalom körében.

A munka mögött az író életén át tartó kutatása áll. Saját tapasztalatait használta fel és mondta el könyvében és előadásai során.

A modern pszichológia vizsgálati eszközeinek széles skáláját felhasználva több mint 2 évtizeden keresztül gyűjtötte az adatokat elmélete kidolgozásához. A tudományos munka eredménye a tökéletes élmény elmélete. Csikszentmihályi professzor hosszú ideig a Chicagói Egyetem pszichológiai tanszékét vezette. A Flow-t megelőzően már több világsikert megért könyvet írt.

A flow lényege

Csikszentmihályi 1975-ben írta le tudományos pontossággal az ún. „flow-élményt”. E tudományterület egyik legkiválóbb kutatójának számít azóta is, bár többen utaltak már arra, hogy nem ő az első, aki erről a jelenségről beszámol. Ebben az összefüggésben említésre méltó Kurt Hahn és Maria Montessori, aki hasonló értelmezésben beszélt az alkotói szenvedély-ről.



Csikszentmihályi Mihály szerint, az, hogy hogyan alakul valakinek a sorsa, sok tényezőtől függ: gének, kultúra és egyéb élmények. Döntő azonban, hogy mit kezdünk a lehetőségeinkkel, s hogy hogyan használjuk ki a lehetőségeinket. A legfontosabb, hogy megtaláljuk az életben azt, ami örömet okoz és amiben kiteljesedhetünk. Legyen ez akár a sport, akár művészet vagy a tudomány, illetve bármi más. A lényeg, hogy ezáltal jól érezzük magunkat, és tovább vigyük a társadalmat, az emberiséget. Találjuk meg, mi is számunkra a boldogság, ezáltal jövünk rá, mi az élet értelme – vallja a tapasztalt professzor. A flow-elképzelés mögött pszichológia kutatások állnak, ellentétben a „kitalált” elméletekkel.

A flow olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. A koncentráció és a kontroll érzése ekkor nagyon magas és úgy érzi, mintha egy energiabomba lenne, mintha a mindennapi problémák megszűnnének, a gondjai háttérbe szorulnának. Az időérzékelése is megváltozik, mert úgy érzi, mintha állna az óra. Bármilyen tevékenység kiválthatja ezt az érzést: sportolás, művészet, gyerekekkel játszás vagy akár éppen a futószalag melletti munka. Ez azt jelenti, hogy a flow nem a tartalomtól függ, hanem a tevékenység minőségétől. A legfontosabb feladat, hogy legyen előttünk egy konkrét cél. De a kihívás ne legyen túl magas és túl alacsony se, mindig optimális szintre helyezzük. A megfelelő mérték által teljesítünk a legjobban, és ehhez képest tudjuk viszonyítani a képességünket. Ez azért fontos, mert az eredmény befolyásolja a hogylétünket. Azaz, ha jól teljesítünk, jól érezzük magunkat és boldogok vagyunk. Ha nem tudunk teljesíteni, rossz hangulatunk lesz, a sorozatos kudarc pedig depressziót okoz. A tevékenység közben nem tapasztalunk boldogságérzetet, ahhoz túl erősen koncentrálnak, de utólag létrejön az önmegerősítés, a kiteljesedés és az elégedettség érzése – melyről Csikszentmihályi kísérleti alanyai is beszámolnak. Akiknek gyakran van flow élménye, azoknak az életminősége is jobb.

Későbbi munkája során a tudós a flow fogalmát kiegészítette. „Az evolúció kulcsa” című könyvében arra ad választ, hogy a flow élménye miként kapcsolódik a kellemes érzéshez, és hogy miért következhet be más és más jellegű tevékenységeknél. Feltevése szerint egy cselekvésben való teljes feloldódás képessége a fejlődés következtében alakulhatott ki. Eleinte úgy vélte, hogy a flow és a boldogság közti összefüggés véletlen egybeesés volt, de rájött, hogy a flow túlélést biztosított azoknak akik gyakran átéltek. Mivel a tevékenységbe való bevonódás ekkor örömet okoz, ezért igyekszik mindenki újra és újra átélni. De nem mindig ugyanazon a szinten, hanem kissé magasabb fokú kihívásra volt szükség, különben unalmassá vált volna egy idő után a cselekvés. A tudós szerint még ma is továbbviheti a társadalmat a „flow-érzés”, ha az emberek megtanulják energiájukat értelmes cselekvésre áldozni.

Az EU és flow kapcsolata (Magyarország)

A Nemzeti fejlesztési ügynökség, a média és a kommunikációs szakma szakértőinek segítségével készítették elő a stratégiát, mely Csikszentmihályi Mihály „flow” elméletére épült. Azaz a kampány középpontjában a „felelősség” gondolata áll: felelősek vagyunk Magyarorszáért. Ez azt foglalja magába, hogy az Európai Uniótól kapott támogatásokat hasznos módon használjuk fel, és az ezekből létrejövő fejlesztések nemzeti üggyé válnak minden polgár számára. Így tudunk elégedettséget elérni, és ha elégedett a nép, akkor boldog a nép. Ez hozza létre a „flow” élményt.

Művei

A harmadik évezred pszichológiája. "A gének hatásai mellett a szerző tág teret szentel a Richard Dawkins által bevezetett kulturális mémek szerepének, melyek szintén evolúciós örökségünk részét képezik. Ha képesek vagyunk az evolúciós folyamat aktív és tudatos szereplőjévé válni, az nem csupán örömmel tölt el, de értelmet is ad életünknek. A Flow a tökéletes élmény pszichológiájával ismertette meg az olvasót, ez a kötet pedig rávilágít arra, miként emelkedhetünk felül evolúciós örökségünkön, és válhatunk tudatos formálóiává kaotikus világunknak, hogy egy harmonikusabb, élhetőbb bolygót teremtsünk magunknak."

www.nyitottkonyv.hu

Filmajánló

Moszkva, Belgium

(Aanrijding in Moscou, 2008)

A 41 éves, háromgyermekes anya, Matty egy supermarket parkolójában kocsijával beleütközik egy kamionba. Johnny, a 29 éves sofőr kiszáll a teherautóból. Iszonyúan dühös az első lökhárítóján keletkezett horpadás miatt, emiatt üvöltözni kezd Mattyvel. Noha Mattyt nem hagyta hidegen a baleset, mégis éles szavakkal száll szembe Johnnyval. Vitájuk veszekedéssé fajul, amit a rendőrség közbeavatkozása vet véget. Néhány nappal később Johnny becsenget Mattyhez. Bocsánatot kér, majd megjavítja a nő kocsijának csomagtartóján éktelenkedő horpadást. Matty gyermekei megdöbbenen nézik, ahogy Matty és a nála jóval fiatalabb Johnny között izzik a levegő. Mialatt Johnny megmutatja romantikus oldalát, Matty majdnem volt férje, a művész Werner visszaszáll a ringbe.

24



belga romantikus, vígjáték

Rendezte: Christophe Van Rompaey

Szereplők: Barbara Sarafin, Jurgen Delnaet, Johan Heldenbergh, Anemoëne Valcke, Sofia Ferri, Julia Borsani

Jumurta - Falusi temetés

(Yumurta, 2007)



A középkorú költő, Juszuf, anyja halála miatt hosszú évek után ismét visszatér szülőfalujába. Egy elhanyagolt, omladozó ház és egy fiatal lány, Ayla várja őt. A régi környezet, anyja temetése és az elhalálzás körüli teendők megkopó emlékeket ébresztenek benne, miközben a férfi önértékelésre is kényszerül a szomorú esemény árnyékában. Ebben nyújt segítséget a lány, akihez egy közös - szimbolikusan lelki - utazás során kerül közelebb, miközben teljesítik a megboldogult utolsó kívánságát.

török-görög filmdráma, rendezte: Semih Kaplanoglu

Márai 7.

Vers

Baksa-Sóós János : Zöld-sárga

Zöld-sárga, zöld-sárga,
Hangyák lejárata.
Tollasgyík szemében
Áll egy kis leányka.

Darazsak harcolnak,
Fogaik csattognak,
Halálos sebeket
Ejtenek eleget.

Katonák szájában
Ereim végei,
Úgy szívják véreimet,
Csak ebbe ne halljak meg!

Zöld-sárga, zöld-sárga,
Éhes a sárkányka,
Világnak harmada
Egyedül csak maga.



Márai 7.

A nőkről általában

Köszönet a nőknek.

Köszönet neked, aki megszültél. És neked, aki a feleségem voltál. És neked, te harmadik, tizedik, ezredik, aki adtál egy mosolyt, gyöngédséget, egy meleg pillantást, az utcán, elmenőben, vigasztaltál, mikor magányos voltam, elringattál, mikor a haláltól félttem. Köszönet neked, mert szőke voltál. És neked, mert fehér voltál. És neked, mert a kezéd szép volt. És neked, mert ostoba és jó voltál. És neked, mert okos és jókedvű voltál. És neked, mert türelmes és nagylelkű voltál. És neked, mert betakartad hajaddal arcomat, mikor megbuktam és rejtőzni akartam a világ elől, s neked, mert tested meleget adott testemnek, mikor fáztam az élet magányában. És neked, mert gyermeket szültél nekem. És neked, mert lefogod majd puha ujjakkal a szemem. És neked, mert kenyeret és bort adtál, mikor éhes és szomjas voltam. És neked, mert testedből a gyönyör sugárzott. És köszönet neked, mert jó voltál, mint az állatok. És neked, mert testednek olyan illata volt, mint a földnek az élet elején. Köszönet a nőknek, köszönet.

27

A hazáról és az államról

Nevelhetünk-e valakit hazaszeretetre? Mintha azt mondanám: "Korbáccsal és szöges ostorral kényszerítlek, hogy szeresd önmagadat." A haza nemcsak föld és hegy, halott hősök, anyanyelv, őseink csontjai a temetőkben, kenyér és táj, nem. A haza te vagy, szőröstül-bőröstül, testi és lelki mivoltodban; ő szült, ő temet el, őt éled és fejezed ki, mind a nyomorult, nagyszerű, lángoló és unalmas pillanatokban, melyek összessége életed alkotja. S életed a haza életének egy pillanata is.

Hazaszeretetre nem tudlak megtanítani: örült az, aki önmagát tagadja. Hazád a történelmi méreteken megnagyított és időtlenített személyiség. A haza a végzet, személyesen is. Nem fontos, "szereted"-e, vagy sem. Egyek vagytok. De úgy látom és tapasztalom, hogy te - szóval, ünnepélyesen, írásban és a dobogókon - inkább az államszeretetről teszel bizonyosságot és hitvallást. A hazától ugyanis nem lehet várni semmit. A haza nem ad érdemrendet, sem állást, sem zsíros kenyeret. A haza csak van. De az állam ad finom stallumot, csecse fityegőket szalonkabátodra, prima koncot, ha ügyesen szolgálod, ha füstölővel jársz körülötte, ha - férfiasan, kidüllesztett mellel megvallod a világ előtt, hogy te szereted az államot, akkor is, ha kerékbe törnek. Általában nem törnek ezért kerékbe az embert. Éppen ezért, minden államszeretet gyanús. Aki az államot szereti, egy érdeket szeret. Aki a hazát szereti, egy végzetet szeret. Gondolj erre, mikor hörögsz a dobogókon és melled vered.

Idézetek

Farizeus az, aki magánál mást különbnek, becsebbnek és szánnivalóbbnak tart.¹

¹ Ady Endre

Nem a nyomor, nem a mohóság, nem, hanem a hatalom szeretete az emberek démona.²

Van kedvünk

28

infó XI. évfolyam, augusztus havi információs kiadvány.

No. 119.

Lezárva: 2009. augusztus 47-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

www.debreceni-lstsz.hu

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ©

² Nietzsche