



**MAGYAR
LELKI ELSŐSEGÉLY
TELEFONSZOLGÁLATOK
SZÖVETSÉGE**

1077 Budapest, Bethlen Gábor u. 5. Tel.: (1) 316-3060 E-mail: szolgalat@sos505.hu

**Magyar Lelki Elsősegély
Telefonszolgálatok Szövetsége
LESZ
Szakmai programok, események
2006.**





Tartalom:

Magunkról

Bevezető

- 1. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége XIX. Országos Találkozója és Konferenciája**
- 2. LESZ Központi képzések**
- 3. LESZ Régiótalálkozók**
- 4. Telefonos napi események**
- 5. Külföldi szakmai utak**
- 6. Egyéb konferenciákon részvételünk**
- 7. Tagszolgálatok önálló szakmai programjai**



Magunkról

Mindannyiunk életében akadnak olyan pillanatok, amikor úgy érezzük, senkivel nem tudjuk megosztani terheinket, pedig éppen akkor lenne a legnagyobb szükségünk rá. A reménytelenségnek és a magánynak ez az érzése bármelyikünket elérheti.

"A lelki elsősegély telefonszolgálat minden ember számára meg akarja adni a lehetőséget arra, hogy baj, kétségbeesés, vagy öngyilkossági veszély esetén - a szabadságjogok tiszteletben tartásával – azonnal felvehesse a kapcsolatot egy másik emberrel, aki barátként kész és képes a hívót meghallgatni és vele segítő beszélgetést folytatni. A telefonos lelki segély szolgálat által nyújtott segítség az életre való bátorításra és a krízishelyzetekkel való megbirkózás képességének fejlesztésére irányul."

(IFOTES, Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Nemzetközi Szövetsége)

Magyarországon 1970 óta működnek telefonos lelki segély szolgálatok, amelyek a fenti célok, elvárások teljesítésére szerveződtek. Jelenleg 34 szolgálat, köztük 9 éjjel-nappal várja a hívásokat. Az eltelt idő bebizonyította szükségességüket, számos esetben nyújtottak segítséget a hívóknak, a számukra megoldhatatlannak vélt probléma, konfliktus, élethelyzet rendezésében.

A mai változó világban, ahol eddig ismeretlen fogalmak: létbizonytalanság, munkanélküliség, anyagi és egzisztenciális gondok kerültek előtérbe; felszínessé váltak az emberi kapcsolatok, az úgynevezett kommunikációs társadalom az egyén kapcsolatainak elvesztésével jár. Szükség van tehát egy emberi hangra, aki meghallgat, segít a kritikus helyzetekben. A névtelenség feloldja az "ilyesmiről nem beszélünk" tabuját. Ezzel tud a telefonszolgálat segíteni.

„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

1950-ben Chad Varah anglikán lelkész Londonban az öngyilkosság megelőzése céljából elindította az első lelki elsősegély telefonszolgálatot, s ebből nőtt ki a Szamaritánus (The Samaritans) mozgalom, olyan segítségnyújtás a remény-vesztetteknek, amely önkéntes laikus munkatársak tevékenységén alapul. Az öngyilkosság a legmarkánsabb, drámai figyelmeztetés az életfeltételek, emberi kapcsolatok, együttélési kultúra fogyatékosságaira: a tűrőképesség csökkenésére, az egészséges személyiség-struktúra sorvadására, a pozitív célképzetek devalválódására.

A nemzetközi normák alapján működő lelki elsősegély telefonszolgálatok célja - az öngyilkosság-megelőzés, a krízisintervenció és a mentálhigiénés prevenció, így alapvetően mentálhigiénés prevenció feladatokat látnak el, átvállalva sokszor az egészségügyi ellátás betegségmegelőző szerepét is. Arra törekednek, hogy a krízisben lévő, problémákkal küszködő emberek azonnal elérhessék vonalaikat. A szolgálatok hívása ingyenes, s a hívó anonim maradhat.



„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

Névtelen, de nem személytelen segítségükkel évente országosan több tízezer hívó él, a legkülönbözőbb életnehezségek szorításában. Szervezeteiket maguk tartják fenn, a krízisintervenciós munkára képzett önkéntesek stábokban dolgoznak, s a szolgálatok sok helyen bázisai más mentálhigiénés, prevenciós kezdeményezéseknek is.

Buda Béla 1975-ben, egyik tanulmányában azt írta, hogy a telefonszolgálatok a „szakma lelkiismereti őrpontjaivá” válnak, mert a társadalom, társas kapcsolataink bajainak olyan teljes keresztmetszetével, a közösség és az egyén szenvedéseinek olyan bugyraival találkoznak, amivel máshol nem szembesülhetünk, s amit fel kell hogy mutassanak. Meg kell mutassák ezt a tükröt, és cselekvésre kell serkentsék azokat, akik tehetnek.

Bagdy Emőke szerint a telefonszolgálatokkal való beszélgetés komplettebb, másabb, mint a szomszédokkal, ismerőssel, barátokkal való eszmecsere. Tartalmában, formájában és szakmaiságában is teljesebb, összetettebb folyamat, hiszen a hívó és az ügyelő között kialakult sajátos kapcsolati mező bizalmi légköre elősegíti az értékítélet mentes probléma megoldást.

A telefonszolgálatokat országos szövetségbe tömörítő *Magyar Leiki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének* (LESZ) 1986-ban alakult, eleinte a szakma és a szakmaiság elterjesztését tűzte ki célul, így a programjában az IFOTES alapelvei domináltak. A LESZ-nek a feladata volt olyan modell kialakítása, ami szakmailag és a finanszírozás szempontjából is vállalható.

A telefonhívásokat fogadó önkénteseink munkáját szakemberek vezetik. Az önként jelentkezőkből válogatva, intenzív képzésen és tréningeken (személyiségfejlesztő, önismereti, kommunikációs stb.), majd telefonos helyzetgyakorlatokon, hospitáláson esnek át a leendő telefonos ügyelőink. A kiképzés után is folyamatosan képezzük a munkatársainkat: minden stábnál havi rendszerességgel részt vesznek szupervízió, esetmegbeszélésen, egyéb tréningeken és továbbképzéseken. A szövetség konferenciák, régiótalálkozók, központi képzések szervezésével, támogatásával járul hozzá ahhoz, hogy minél felkészültebb ügyelők fogadják a hívásokat az ország minden telefonszolgálatánál.

Magyar Leiki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

1535 Budapest Pf. 770.

www.sos505.hu

2006.



Bevezető

A LESZ 2006-ban szakmai eseményekben bővelkedett. Szövetségünk tagszolgálatainkkal karöltve egész évben sokféle programot szervezett és bonyolított le, szakembereink meghívásokra konferenciákon, workshopokon számoltak be munkánkról, jól sikerült külföldi tanulmányutakon vettek részt. Alábbiakban a legfontosabb programjainkról nyújtunk összefoglalást.

Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége XIX. Országos Találkozója és Konferenciája

19. alkalommal rendeztük meg a lelki elsősegély telefonszolgálatok országos találkozóját és konferenciáját Szegeden, 2006. szeptember 15-17-e között.

Hagyomány, hogy a konferencia egy számunkra fontos kérdést jár körbe, a plenáris ülés előadói és a workshopok különböző oldalról világítanak meg egy-egy témát. Idén „A segítő mentálhigiénéje” címmel került megrendezésre a találkozó, s igyekeztünk a segítő identitásától kezdve a lehetséges erőforrások megvilágításán át a burn outig minden olyan kérdéssel foglalkozni, ami a telefonos munkát végzőknek segítséget nyújt. A konferencián több mint 200 fő vett részt, túlnyomó részben a telefonszolgálatok önkéntes ügyelői (25 tagszolgálatból), de voltak rokonszakmákból is meghívottak, illetve külföldi vendégeink is. Visszajelzések alapján mondhatjuk, sikeres volt a rendezvény.

LESZ Központi képzések

Szintén hagyomány, hogy a telefonszolgálatoknál tevékenykedő önkéntes ügyelőknek központi képzéseket szervezünk. A szolgálatoktól 2-3 fő jelentkezhet ezekre a képzésekre, amelyeket Budapesten és régióként szervezünk. Idén tavasszal és ősszel a szenvedélybetegségek témakörében és a telefonos munkánkban rejlő problémák kezelésére tartottunk képzéseket Budapesten, Sopronban, Veszprémben, Békéscsabán és Szolnokon. Békéscsabán október 10-én, a Mentálhigiénés világnapon pedig egy jól sikerült konferencia zárta ezen eseményeket, amit a szövetség a Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés



Alapítvánnyal, a Békés Megyei Kábítószer Koordinációs és Tanácsadó Testülettel, a Békés Megyei Humán Fejlesztési és Információs Központtal közösen szervezett és elismert szakemberek közreműködésével nyújtott segítséget a munkánkhoz.

LESZ Régiótalálkozók

A régiótalálkozóknak is már évtizedes hagyománya van: egy-egy tagszolgálat a régiójában lévő szolgálatokat hívja meg egy egy-két napos szakmai napra, ahol előadások és kiscsoportos foglalkozások mellett nyílik lehetőség a személyesebb kapcsolattartásra, aktuális kérdések megbeszélésére.

Ebben az évben is több ilyen rendezvény volt:

Egerben, 2006. április 21-22-én „Együtt önmagunkért” címmel, Veszprémben július 1-én „A jegyőkönyv és a párizsi katalógus útvesztői” címmel, s a veszprémmel közel azonos témában pedig november 10-én Szolnokon tartottak képzési napot.

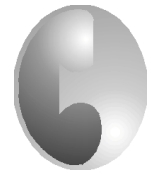
Telefonos napi események

Az IFOTES 1997-ben, hagyományteremtő szándékkal kezdeményezte a Telefonos Nap megrendezését a Távközlési Világnaphoz közel eső időpontban, amit hazánkban is követünk. Az alapgondolat az volt, hogy a fejlődő, globalizáló világunkban a kommunikáció egyre nagyobb teret nyer, mégis az emberi kapcsolatokban egyre inkább a kiüresedés, az elmagányosodás, a tolerancia hiánya tapasztalható.

„Beszéljünk egymással” a nap mottója, ami kifejezi azt, hogy miről is van szó.

A Telefonos nap alkalmából a tagszolgálatok városaikban tartanak különböző rendezvényeket, „megmozdulásokat”. Például Pápán ebben az évben általános iskolák közötti rajzversenyt tartottak a lelki egészség témakörében, Békéscsabán erdélyiek részvételével konferenciát rendeztek, Debrecenben pedig a sürgősségi ellátásban érdekelt szakembereknek kerekasztalt szerveztek. Éppen a Telefonos napon, május 12-13-án, Budapesten, a Pszichoterápia szakfolyóirat konferenciáján számoltak be a szakembereink a szövetség és a telefonszolgálat munkájáról.

Külföldi szakmai utak



Idén szakmai utakban is bővelkedtünk. 2006. május 2-5-e között a LESZ elnöke és két kollégánk Belgiumban járt szakmai úton, ahol a belga telefonszolgálatok munkájával ismerkedtek. Öt munkatársunk Helsinkiben május 4-7-e között a telefonos munka mellett megismerhette a finn mentálhigiénés ellátórendszert, aminek fontos építőköve a lelki segély telefonszolgálat. Hasznos tapasztalatokat szerezhetek a szakmai együttműködésről.

Október 6-8-a között a Német Öngyilkosság-megelőzési Társaság (DGS) Tübingenben tartott konferenciáján szövetségünket egy fő képviselte. Szentpéterváron szeptember 30-a és október 2-a között a RATEPP XVI. Konferenciájára a szövetségünk egy főt delegált, de hazánkából a szegedi telefonszolgálat képviselőjében még 3 fő vett részt.

Egyéb konferenciákon részvételünk

Budapesten május 12-13-án rendezték meg a PSZICHOTERÁPIA szakfolyóirat második konferenciáját, aminek fő témája az együttműködés volt.

A szövetségünk ezen a konferencián egy team bemutatkozásra kapott lehetőséget. Résztvevőink voltak: Bóvíz Gábor, Búza Domonkos, Galla Mária, Győri László, Hortolányi Zsuzsanna, Morassi Ákos, Rénes László és Szabóné Kállai Klára.

Tagszolgálatok önálló szakmai programjai

Tagszolgálatainknak önálló szakmai programjai is vannak, amelyek a Telefonos Nap és a régiótalálkozók mellett főként a szervezeten belüli továbbképzéseket fedi, de sokszor a városukban meglévő egészségügyi-, szociális- és civilkapcsolatokra építve külső érdeklődőknek is szerveznek konferenciákat, kerekasztal-beszélgetéseket, képzéseket, szakmai napokat és egyéb tréningeket.

A színes programokból néhányat sorolunk fel:

- Milyen krízissegélynyújtások léteznek Debrecenben? Sürgősségi lelki krízisek ellátásának helyzete a paramedikális szférában (Kerekasztal a Városházán) 2006. május 17-én.
- Együttműködést és konfliktuskezelést elősegítő tréning Sopronban október 13-15-e között.
- Szolnokon november 18-án burn-out tréning.



Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége XIX. Országos Találkozója és Konferenciája

A Segítő mentálhigiénéje 25 éves Ünnepi konferencia 2006. szeptember 15-17. Szeged, Hotel Forrás

2006. szeptember 15 (péntek)

Vendégek érkezése, fogadása

Fakultatív programok:

- Szauna, uszoda
- Városnézés: Dóm, orgonabemutató
- Vadaspark

LESZ elnökségi ülés (13-15-ig)

Városháza fogadás, oklevélátadás 16 órától (csak meghívottaknak)

Halászlé vacsora

2006. szeptember 16. (szombat)

Érkezés, regisztráció

10 óráig

Kiállítás megnyitó

10.15

(Korom Katalin képzőművész)

Ünnepélyes megnyitó

10:30

Vendégek köszöntése: Hevesiné K. Katalin szolgálatvezető, Szeged

LESZ elnöki köszöntő: Bóvíz Gábor elnök

SZMJV képviselőjének köszöntője

Oklevél átadás / Szabó Pál díj

Plenáris előadások:

11:00

- **Dr. Ónody Sarolta:** „Tűzből parázs, majd hamu lesz, hogyan éleszthető újjá?”

- **Dr. Szenes Márta:** Változó világ, változó kihívások, változó

diáktanácsadás a fiataloknál.

11:20

- **Dr. Máté- Tóth András:** A lélek kútjai. Erőforrások a segítséghez

11:40

- **Fodor Gábor:** Az autoritás hatása a segítő identitására

12:00

Ebéd



Workshopok: (15 csoport)

15.00-tól

1. STÁB konyhája, avagy izlelgezzük együtt az **önkéntesség zamatait**. Önreflexiós műhely
2. **Energiakommunikáció**, avagy hogyan érzem meg a másikat?
3. „Felhőt maszatolok, várlak, mint gyöngyház napot, megsebzéd hitem.” **Három sor, amiben benne vagyok**. Ismerkedés a japán Haiku technikával.
4. **„A lélek a test funkciója”** izgalmas kalandozások érzéseink, érzelmeink világában. Szavak és szimbólumok.
5. **„Az élet metaforái”** az ember életben vitt szerepének tudatosulása, a belső erőforrások megtalálása.
6. **„Gyönyörű bánatom**. A seb begyógyul, de heg marad utána. Marad egy könnyű bánat, mely szép és nehéz, mely megszépíti az embert.
7. **„Testi-lelki harmóniánk”** láthatatlan üzenetünk a hívónak.
8. **Kísérni, és nem fáradni**. Ne csak másokon, magadon is tudj segíteni.
9. **„Ami rajtunk múlik...”** Költészet és népi hagyományok jelentősége belső harmóniánk megerősítésében...
10. **Törődés magammal**. A segítő öngondoskodásának jelentősége a testi-lelki egészség megőrzésében.
11. **A segítő és az anonimitás**. Hogyan tudom kommunikálni a világnak az identitásomnak azt a fontos részét, ami a segítő szerepemből ered.
12. **„Frissülés”** Játék, ÉRTÜNK!
13. **Bálint-csoport** a hívók jobb és mélyebb megértéséért, megérzéséért.
14. **Az önkéntesség, és ami mögötte lehet...**
15. **A laikus segítő és a határok...**

Csoportok visszajelzései: 1-2 percben, Kb.: 30 perc

17:30-18:00-ig

Vacsora
Esti kulturális program

2006 szeptember 17 vasárnap

Reggeli

Csoportok:

9:30-tól 11:30-ig

- Fitness
- Mozgásterápia
- Rögtönzések technikája
- Relaxáció

Csoportzárás

12:00-tól 14:00-ig

STÁBOK elkészítése



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

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

Joggal kérdezhetitek, hol vannak manapság ilyen emberek, mikor mindenki rohan, siet, küszködik a napi gondokkal, nincs ideje semmire. Mi sem vagyunk ez alól kivételek. De éppen ez tesz bennünket elkötelezett segítővé, hogy mindezek mellett és ellenére jut időnk és energiánk embertársainkra is.

Mindezt tesszük elkötelezettségből, hitből, önzetlenül. És ez nagy dolog! Nem várhatunk érte köszönetet, fizetséget, mégis csináljuk. **KÖSZÖNET ÉRTE MINDENKINEK!**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Szombaton délelőtt kezdetét vette a szakmai program.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A szegedi házigazdák minden résztvevőnek ajándékkal kedveskedtek.

Köszönjük szépen sok-sok áldozatos munkájukat, szívélyes vendéglátásukat.

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

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

Mi is éppen 20 évesek leszünk.



LESZ Régiótalálkozók

Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok ÉSZAK-KELET MAGYARORSZÁGI Régió Találkozója Eger, 2006. április 21-22.

Szép tavaszi napon került sor az észak-keleti régió szolgálatainak találkozására Egerben. Érkeztek vendégeink Budapestről, Miskolcra, Debrecenből, Salgótarjánból, Balassagyarmatról, Hatvanból, Gyöngyösről és Kecskemétre is, mintegy 54 fő. Az egeri Orvos-Nővér szállón sikerült a péntek délután érkezőket elszállásolni. Természetesen biztosítottuk a kellő „feltöltődés” lehetőségét az egeri Szépasszony völgy egyik hangulatos pincéjében, ahol a jó borok mellé finom vacsora és szórakoztató gitár kísérettel igen kellemes estét tölthettünk el. Köszönjük Morassi Ákosnak és Szép Károlynak, hogy az este emlékezetes eltöltéséhez, a jó hangulathoz ének- és gitározásukkal hozzájárultak.

Szombaton a Családsegítő Intézet igazgató helyettese megnyitója után dr. Cserhalmi Magdi pszichoterapeuta **„Együtt önmagunkért”** – a közösség felelőssége és szabadsága – témában, nagyon mély, elgondolkodtató színvonalas előadását hallgattuk, majd dr. Kállai Klári pszichoterapeuta közreműködésével cseréltük ki gondolatainkat. Igen sokan bekapcsolódtunk a megbeszélésébe. A helyi sajtó és televízió rövid hírben és interjúban tájékoztattott az eseményről.

Ebéd után három kiscsoportban volt lehetőségünk „dolgozni”.

1. „Én- kép, más kép” - Kovács Győző szupervízor
2. „Változás” - dr. Cserhalmi Magda pszichoterapeuta
3. „Kiegészítés” - Dudás Erika pszichológus

A találkozó zárása a kiscsoportokon való munka megbeszélése volt.

Úgy érezzük, hogy jó volt találkozunk, közelebb kerültünk egymáshoz, bensőséges jó hangulatú találkozó volt.

Köszönjük a Családsegítő Intézet, a Polgármesteri Hivatal, a Megyei Önkormányzat és a LESZ támogatását.

Köszönöm az egeri stáb segítségét a találkozó sikeres lebonyolításához.

Eger, 2006. április 23.

Dr. Puha Sándorné Jutka



EGYÜTT – ÖNMAGUNKÉRT A közösség felelőssége és szabadsága

10-15 éve ennek a mai találkozóknak talán még azt a címet adtam/adtuk volna, hogy: együtt – egymásért.

El kellett gondolkodnom a változáson. Talán az ego irányába mozdult el az egykori áldozatos cél??

Nem! Semmiképp! Van ugyanis segítői újszülöttkor, gyermekkor, serdülő- és ifjúkor és van felnőttkor, hogy a legbölcsebb állapotról most ne is beszéljünk.

Már jóideje azt gondolom, hogy a szavak önmagunkban nem sokat érnek. Szavainkat csak az átélt érzéseink, saját élményeink töltik meg tartalommal.

Tudjuk jól, hogy az *egység* jegyében is oly sok mindent tűztek már a zászlóra, lehet: kötelező haladási irány, pl. az egyéni, nemzeti színeket veszélyeztető „globalizáció” felé: lehet eltorzult önvédelem (Palesztina <—> Izrael); lehet súlyosan kirekesztő pártállás, etnikai elhatárolódás, kővé merevedett embertelen kategória; Sőt! Lehetett a „tisztá faj” védelméért meghirdetett legalizált gyilkosság!!

Ellenpontként, vigasztalásként szerencsére ott van nekünk 1848, 1956, 1989, ott van a csángók egysége, a Zengő védelme és az egyre szaporodó katasztrófák alkalmával megnyilvánuló emberi összefogás példája.

A mi segítő csapatainkat is a szolidaritás érzése hívta életre.

A közös cél: a bajban a másik mellé állni, őt erősíteni, komoly felelősséget rak ránk!

Nem mindegy, hogyan tesszük! Első és legfontosabb közösségünk a *család*.

Ha szüleink:

- szerettek, figyeltek ránk, elfogadhatónak tükröztek vissza, akkor önbecsülésünk stabil lesz;
- ösztönöztek, de ránk bízták a választást, akkor tudunk akarni és dönteni;
- partnernek tekintettek, kapcsolatainkban mi is kölcsönösségre fogunk törekedni;
- szabad volt hibázni, de a tévedést is be kellett látni, akkor felnőttként is le tudunk mondani a hibátlanság tévgondolatáról és mindig keresni fogjuk a javítás lehetőségeit, saját felelősségünket.
- El tudtak engedni, mi is el tudunk engedni.

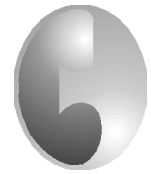
Tehát, ha azt tanultuk, hogy az élet egyszerre nehéz és felemelő, akkor megfelelő társak tudunk lenni a bajban.

Mindannyian tudjuk azt is, hogy a korán, vagy a folyamatosan elszenvedett érzelmi hiányok is meghatározhatják életszemléletünket, önmagunkhoz és másokhoz való viszonyunkat, bizalomra való képességünket. Sokszor emiatt nem tudjuk kialakítani magunkban azt a meggyőződést, hogy életünk során megtalálhatjuk azokat az embereket, akik elfogadnak és beteljesítik vágyainkat. A hiány tehát megsokszorozódhat, s ha nincs megújító segítség, lehet, hogy velünk marad, amíg csak élünk.

Ha ölelés és biztonság helyett póttárgyakhoz, pótcselekvésekhez menekültünk, szindrómás segítőként sem tudunk valódi érzéseket megmozgatni a hívóban.

Jobb híján tanácsolunk valamit, amire mi magunk sem vagyunk képesek, amire mi magunk is vágyunk.

A közös célért szerveződő csoportok és a családi élet fejlődési folyamata sok ponton hasonló, pl. abban, hogy az előrelépést éppen a belső erőütközések jelenthetik.



A csoportban is vannak párok, koalíciók, megjelenhet a hatalom, a rivalitás, átélhetnek az egyes tagok haragot, egymás iránti csalódást vagy félreértést.

Mégis! Akkor hogyan válhat egy közös célért alakuló csoport valódi közösséggé??

Saját élmények alapján ezt az érlelődési folyamatot azzal az *út*-tal tudom jellemezni, amit megfelelési szükségletünkől hiteles önvállalásunkig bejárunk.

Ha megfelelési vágyunk túl erős, félő, hogy önmagunkat elrejtve, szégyellve, arctalanná válunk, nem kapunk igazi reakciókat és a csoport margójára kerülünk (önkirekesztés).

Szintén saját élmény csoportjaimból, hogy az egyénileg szabad, bátor társaink a legerősebb csoportfejlesztők. Az ő profitjuk azért jelentős, mert amikor felfedik valódi érzéseiket, valódi érzéseket, gondolatokat kaphatnak cserébe.

A megtagadás és az újrakezdés drámája biztosítja tehát a folytonosságot, a fejlődést.

A *közösség* ilyen értelemben a tükrök tükre! Segítő csoportjainkban minden tag egyénileg érlelődik és ez visszahat az *egészre*.

Ezen az úton meg kell tehát tanulnunk különválasztani magunkat egymástól, olykor szembe kell helyezkednünk egymással, olykor meg kell erősítenünk egymást.

Ebben a mozgó erőterben a hiteles megnyilvánulások piros fonalként vezetnek el a közösen vállalat értékekhez, a *követelmény* és *szeretet* egységéhez. (követelmény pl. az ügyelet szabálya, de követelmény lehet, hogy ne beszéljek másról, ha ő maga nincs jelen)

Az „elég jó” közösség – mindig sokszínű (szerencsére nem vagyunk egyformák!) és
- képes változni.

Az egri közösség máig vezető útja sem volt diadalmenet.

Röviden: a jóságos, ellentmondásmentes szereptörekvésektől valódi személyiségünk-sérülékenységeink, hibáink vállalhatóságáig vezetett az út és még mindig van mire rájövünk!

A *változás* nem volt meghirdetett cél, csak *megettörtént*.

Az egészséges felnőtt mindig saját belátásból, szabad akaratából változik.

A változást az élheti át, aki állhatatos, vagyis: végig megy a vállalt *úton*!

A régóta együtt dolgozó közösségek tudják, hogy:

- Csak azt értjük meg másokban, amit önmagunkba is felismerünk;
- Nincsenek kategorikus igazságok, tévedhetetlen diagnózisok, „nagyon jó” és „nagyon rossz” emberek;
- A bajban lévőknek nem megmentésre, csak „elégleges” emberségre – Pilinszky szavaival, néha csupán „irgalomra” – van szüksége;
- A valódi altruizmus mindig a Másikra irányul és nem önjutalmazó (: ezzel a kiégés is késleltethető!)

Pilinszky J.: ZSOLTÁR

”Aki több napos éhezés után
kenyérre gondol,
Valódi kenyérre gondol,

Aki egy kízókamra mélyén
gyengédségre áhítozik,
Valódi gyengédségre vágyik.



S aki egy vánkosra borulva
nem érzi magát egyedül,
Valóban nincs egyedül.”

Az érett közösségben minden egyes embernek személyes felelőssége van.
Vagyis: nem vagyunk egymásért felelősek, csak önmagunkért!!

És ez nem ellentmondás. Ez a saját felelősségvállalás ad belépőt a felnőtt létbe.

Az ui. senkire át nem ruházható.

Ha egy csoportban mindenki érzi és vállalja a saját felelősségét, akkor remény van arra, hogy igazi közösség alakuljon ki.

(Ezt a szemléletet képviseli a szupervízió is!)

A mi felfogásunk szerint a vezető is a közösség, az egész része:

Feladata: - bátor tükrözés, konfrontálás, reflektálás;

- csoport egészének dinamizálása;
- rugalmas, de nem parttalan határok érzékeltetése;
- szerencsés, ha nem támogatja a „vagy-vagy” típusú érdekellentéteket, inkább az „is-is”-t erősíti pl. a kapcsolati konfliktusokban;
- szerepével nem ellentétes, ha bevonódik és megosztja az élményeit a többiekkel; és ha
- saját életével, cselekedeteivel is hitelesíti magát.

17 év alatt sok örömünk és veszteségünk volt. Gyerekek születtek, nőttek fel és mentek el a saját útjukat járni.

Szülőket, gyereket, testvért, társat veszítettünk el.

Az „érintetlen kapukat” kinyitottuk egymás felé.

Eközben tanultunk meg lemondani a tökéletesség illúziójáról.

Most úgy tűnik: tökéletlenségünk vállalhatósága melegebb és fejlesztőbb, mint hittük volna.

A közös, vagy hasonló szemlélet, egymás ismerete, elfogadása az egy régióban dolgozó szolgálatok között sem magától értetődő.

A közösség érzése közöttünk is csak az együttes élmények által alakulhat, fejlődhet.

Másságunk és közösségünk együtt erősíthet minket!

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében kívánok hasznos munkát a délutáni kiscsoportokban.

**Dr. Cserhalmi Magda (az egri stáb szakmai vezetője, szupervízor) megnyitó előadása
2006. április 21-22.**

Észak-Magyarországi Regionális Találkozó, Eger

E-mail: kaleidoszkop@chello.hu



A jegyzőkönyv és a „párizsi katalógus” útvesztői

Dunántúli Régió tanácskozása Veszprém, 2006. július 1.

Résztvettek:

Győri, soproni, szekszárdi, pápai, veszprémi szolgálatok képviselői.

Nagy örömünkre más régiókból, illetve az elnökségből is érdeklődtek programunk iránt: Miskolcra Molnár Erzsike, Békéscsabáról Szabóné Kállai Klári, valamint Győrből Petrik Misi is részt vettek a munkában.

Sajnáljuk, hogy a többi dunántúli szolgálatoktól senki nem tudott eljönni, mert az ittlévők egyértelműen azt fogalmazták meg, hogy nagyon hasznos, sok szakmai ötletet, újdonságot adó volt a tanácskozás.

Egy 50 perces beszélgetés meghallgatása után mindenki egyénileg kitöltött egy jegyzőkönyvet.

Ezt követően dr. Payrich Marika „vezényletével” esetmegbeszélést tartottunk. Nagyon tanulságos volt, hogy a különböző szolgálatoknál dolgozó segítők milyen sokféleképpen „értelmezték” a beszélgetést.

Ebédszünet után folytattuk a munkát. Közösén töltöttük ki egy jegyzőkönyvet, figyelembe véve az esetmegbeszélésen elhangzott véleményeket. (Mindenkinek összehasonlíthatta az általa egyénileg kitöltött jegyzőkönyvvel.)

A jegyzőkönyv kitöltése közben értelmeltük a párizsi katalógus megfogalmazásait. Szintén nagyon érdekes és tanulságos volt, hogy olyan megfogalmazásokat is, melyek első ránézésre teljesen egyértelműnek tűnnek, hányféleképpen lehet „lefordítani”.

Másik tapasztalatunk ezzel kapcsolatban: „azt hittük, értjük, és kiderült, hogy mégse” Erre akkor jön rá az ember, ha meg kell fogalmaznia, mit is jelent egy-egy mondat. Nagyon hasznosnak érezték a résztvevők a programnak ezt a részét is. Sok-sok értelmezést és példát próbáltunk keresni a katalógus megfogalmazásaira.

Megállapítottuk, hogy elég sokféle jegyzőkönyvet használnak a szolgálatok, illetve megfogalmazódott az igény az egységes jegyzőkönyv használatára és az egységes értelmezés szükségességére.



Az egész napos munkát úgy összegeztük, hogy bizony nagyon fontos az egységes normák és alapelvek gyakorlati értelmezése. Ahhoz, hogy ez mind jobban megvalósuljon, sok hasonló műhelymunkára van szükség.

Biztos vagyok benne, hogy a résztvevők ezentúl más hozzáállással fognak jegyzőkönyvet kitölteni. Gondolni fognak arra, hogy egy-egy jegyzőkönyv miként jelenik meg a statisztikában, mennyire tükrözi a statisztika a valós helyzetet a szolgálatok, illetve országos viszonylatban.

Talán már nem „szükséges rossz”-ként gondolnak a jegyzőkönyvre, statisztikára, érzik, hogy milyen jelentősége van munkánk nyilvánosság előtti megjelenésében, bemutatásában.

Én úgy érzem, valamennyiünk számára nagyon hasznos és emellett kellemes volt ez a nap. Az idő nagyon gyorsan eltelt. Még sok mondanivalónk lett volna. Meg is fogalmazzuk a következő tanácskozáson miről szeretnénk szót váltani.

Remélem akkor minden szolgálattól lesznek képviselők!

Addig is szeretettel üdvözlök Mindenkit!

Jakabfi Márta



Délkeleti Régió képzési napja Szolnokon

2006. november 10-én a Délkeleti Régió összejövetelét tartottuk Szolnokon. Részt vett 2 fő a debreceni, 2 fő a békéscsabai, 2 fő a szegedi és 4 fő a szolnoki Szolgálatból.

Elsődleges témánk: a jegyzőkönyvek egységesítése volt.

Természetesen most is élünk a lehetőséggel, hogy megosszuk egymással tapasztalatainkat, ami mindig nagyon fontos és hasznos mindannyiunk számára, hiszen hasonló gondjaink megoldásában tudunk egymásnak segíteni.

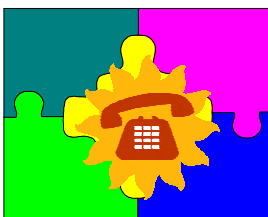
Egy esetismertetés után önállóan kitöltöttük a jegyzőkönyveket, majd megbeszéltük, hogy ki, mit, hová sorolt be. Nem mindenben értettünk egyet, de a megbeszélést követően megállapodtunk a besorolásban. Majd áttekintettük a Szolgálatok jegyzőkönyveit (amik részben megegyeznek, részben eltérnek egymástól), s itt is megbeszéltük, hogy mit tartanánk optimálisnak.

Bízunk benne, hogy a régiók eredményei, majd az Elnökség tapasztalatai, végül döntése révén egy optimális jegyzőkönyvet kaphatnak a Szolgálatok, mely jobban segíti az ügyelő munkáját.

A találkozó jó hangulatú volt, jó volt együtt dolgozni, de természetesen van még mit csinálnunk a Szolgálatok együttműködésén.

Öröm volt egymással találkozni, s megosztani tapasztalatainkat, együtt munkálkodni azon, hogy javítsunk a feltételeinken.

Szívélyes üdvözlettel: Nagyné Lenthár Katalin





Telefonos napi események



Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége
TELEFONOS NAP 2006.

Az IFOTES 1997-ben, hagyományteremtő szándékkal kezdeményezte a Telefonos Nap megrendezését a Távközlési Világnaphoz közel eső időpontban, amit hazánkban is követünk. Az alapgondolat az volt, hogy a fejlődő, globalizáló világunkban a kommunikáció egyre nagyobb teret nyer, mégis az emberi kapcsolatokban egyre inkább a kiüresedés, az elmagányosodás, a tolerancia hiánya tapasztalható. „Beszéljünk egymással” a nap mottója, ami kifejezi azt, hogy miről is van szó.

A Telefonos nap alkalmából a tagszolgálatok városaikban tartanak különböző rendezvényeket, „megmozdulásokat”. Például Pápán ebben az évben általános iskolák közötti rajzversenyt tartottak a lelki egészség témakörében, Békéscsabán erdélyiek részvételével konferenciát rendeztek, Debrecenben pedig a sürgősségi ellátásban érdekelt szakembereknek kerekasztalt szerveztek. Éppen a Telefonos napon, május 12-13-án, Budapesten, a Pszichoterápia szakfolyóirat konferenciáján számoltak be a szakembereink a szövetség és a telefonszolgálat munkájáról. Idén a nemzetközi kapcsolatok alakítása is ezekben a hetekben zajlottak: elnökségünk, szolgálataink tagjai Helsinkibe, Brüsszelbe látogattak tapasztalatcserére.

A Telefonos nap többek között azt a célt szolgálja, hogy olyanok is szerezzenek tudomást erről a szolgáltatásról, akik eddig nem ismerték, vagy keveset tudtak erről a lehetőségről, s baj esetén bizalommal fordulhassanak hozzánk. Fontosnak tartjuk azt is, hogy a sajtó útján, a tömegkommunikáció révén a lakosság értesüljön ezekről az eseményekről, de leginkább a szolgálatok öngyilkosság-megelőző, krízisintervenciós tevékenységéről.



Külföldi szakmai utak

Belgium

Belgiumban jártunk az ottani szövetséggel való hivatalos kapcsolatfelvétel és együttműködés előkészítése érdekében 2006. május 2-5-e között.

A magyar delegáció tagjai. Dr. Bóvíz Gábor a LESZ elnöke, Jakabfi Márta a Dunántúli régió vezetője és Búza Kristóf a legnagyobb magyarországi lelki elsősegély telefonszolgálat képviselőjében, aki egyben a tolmácsolás feladatait is ellátta.

Vendéglátóink a repülőtéren fogadtak bennünket, és saját házukban biztosították szállásunkat. Magánemberként is izgalmas élmény volt bepillantani egy „belga” család otthonába. Elvittek bennünket mindhárom nyelvterületre, illetve bemutatták az ott működő telefonszolgálatok munkáját.

Belgiumban erősek a rendelkeznek. Ez is. Az egy szolgálatok alkotnak tömörülnek országos építkező, önálló szövetséget, és nem irányítja őket.

Természetesen ehhez államigazgatás is önálló feladat- és igazodik minden.

Évtizednyi demokrácia, amely teljesen természetes az ott élők számára (nem lehet összehasonlítani a mi 16 éves demokráciánkkal).



régiók, nagy önállósággal vonatkozik a szolgálatokra nyelvterületen lévő közösséget, és a régiók szövetségé. Tehát alulról szervezetek alkotnak egy rájuk telepedő „vízfej”

az kell, hogy az egész regionálisan szervezett, jogkörökkel. Ehhez

Meg persze néhány

Elsőként a német nyelvterületre látogattunk el. Hogy mennyire nincs jelentősége az országhatároknak, mutatja az a tény, hogy Aachen Németország területén fekszik.

105 szolgálat évi 16 ezer hívást fogad, otthon várják a hívásokat az ügyelők (Mint később kiderült, ez csak a német nyelvterületen működő szolgálatoknál használt gyakorlat).

A tájékoztató után jutott időnk egy kis városnézésre, majd délután egy vidéki kisvárosban, Saint Vith-ben vártak bennünket.

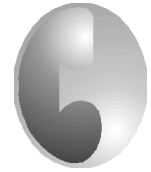
Kivetítőn illusztrálták a tavalyi évről készült jelentésük alapján elmondott ismertetőjüket.

Belgiumban háromjegyű segélyhívó számon lehet elérni a szolgálatokat. Az ügyeletet ellátó önkéntesek csupán útiköltség-térítést kapnak. Vannak viszont főállású vezetőik, akik szervezik, irányítják a szakmai munkát, illetve ellátják a szükséges adminisztrációs, ügyviteli munkákat.

Működtetésüket mindhárom nyelvterületen teljes egészében központi költségvetésből biztosítják. Természetesen ingyenesen hívhatóak mobil telefonokról is.

Minden évben részletes írásos tájékoztatót készítenek, felhasználva az előző év hívási statisztikáját. Ábrákkal, grafikonokkal mutatják be hívásaik megoszlását. A szempontok hasonlóak a mi általunk használtakkal: kor, nem, életkor, családszerkezet, hívás időpontja, probléma szerint „kódolják” a hívásokat.

Hasonló tartalmú és alaposágú tájékoztatót kaptunk Hasselt-ben, a flamand nyelvterületen működő szolgálatokról.



Náluk még nagyobb gondot jelentenek az ún. „hecchívások”, hiszen például Brüsszelben folyamatosan három, de szükség esetén négy készüléken fogadják a hívásokat, és ottlétünkön tapasztaltuk, hogy folyamatosan „égnek” a vonalak.

Műszaki megoldásokkal próbálják megakadályozni, ha például ugyanarról a számról valaki egy órán belül ötször jelentkezik, akkor belekerül egy országos adatbázisba, az üzenetrögzítőn keresztül először barátságosan, majd szigorúbban, harmadszorra keményen figyelmeztetik a telefon rendeltetésszerű használatára. Nem terhelik vele az ügyelőt, illetve a vonalakat.

Talán érzékelhető a következő számokból, milyen hihetetlenül nagy forgalmat bonyolít a brüsszeli szolgálat. 90 önkéntes ügyelővel dolgoznak – az új tagok képzése folyamatos (két képzési csoport évenként), hogy tudják biztosítani a létszámot. Minden ügyelőnek havi 4 alkalommal kell ügyelni, ebből legalább egy éjszakát, vagy 2 nehéz nappali időszakot. Minden ügyeleti helyiségben ott a számítógép, az operátor azonnal beviszi a gépbe a beszélgetést. Négyóránként váltják egymást az ügyelők, természetesen biztosított számukra a pihenés, kávé, tea, ásványvíz, és az ott alvásra is van lehetőség.

Főállású a szolgálat vezetője, azon kívül egy fő önkéntes koordinátor foglalkozik a tagtoborzással (hirdetés, tájékoztatók kiküldése, értesítés, stb.) és ő készíti el az ügyelők beosztását. 1 fő könyvelő és informatikai felelős, statisztikai összesítők, szoftverfejlesztések, számítógépek, irodai gépek, telefonkészülékek felügyelete, karbantartása, 2 fő pedig a képzést vezető szakember, 1 fő titkársági feladatokat lát el.

Egy három emeletes épület teljes egészét a szolgálat foglalja el, itt vannak az irodák, ügyeleti helyiségek, pihenő helyiségek (konyha, étkező, háló) valamint a tetőtérben egy csoportszoba.

Brüsszelben évente 200-250 ezer hívást regisztrálnak, de mindössze 60 ezret tudnak felvenni.

Nagy körültekintéssel választják ki a leendő munkatársakat. A televízióban, újságokban folyamatosan hirdetik a tagfelvételt. Az első telefonos jelentkezés az első szűrő: ismertetik a feltételeket – 25 és 75 év közötti életkor, otthon nem lehet végezni a tevékenységet, hetente legalább 4 órát kell ügyelni. Majd kap egy levelet az érdeklődő, melyben az alapelvekről tájékoztatják. Ha továbbra is fenntartja jelentkezési szándékát, és újra jelentkezik, már öt fogják kérdezni, hiszen ez a második szűrő már a személyes alkalmasságot vizsgálja.

Ezután a beszélgetés után is kapnak gondolkodási időt, s ha harmadik alkalommal telefonál, - s a beszélgetés alapján alkalmasnak találták - kezdődhet a képzés.

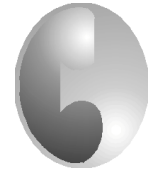
Összegezve: Nagyon kedves, baráti vendéglátásban volt részünk. A látogatás egész idejére megszervezték számunkra a nagyon tartalmas programokat. Minden helyszínen kimerítő tájékoztatást kaptunk munkájukról. Érdeklődők voltak a mi munkánkkal kapcsolatosan. Őszinte érdeklődéssel figyeltek ránk.

Kellemes szabadidős programokat is biztosítottak számunkra.

Belgiumi telefonszolgálatok helye, szerepe:

- nagyobb hagyománya, kultúrája van a mentálhigiénés prevenciónak,
- Társadalmilag elfogadott és széles körben ismert a telefonszolgálatok tevékenysége,
- Háromjegyű ún. segélyhívószámokon lehet elérni a szolgálatokat,
- Nincsenek finanszírozási gondjaik, biztosított számukra a működés anyagi fedezete,
- Tárgyi feltételeik rendkívül jók (épületek és a bennük lévő irodák, ügyeleti helyiségek felszereltsége),
- S nem utolsósorban a személyi feltételek is adottak, mindenütt van főállású munkatárs, aki vagy akik az önkéntes ügyelők munkáját szervezik, irányítják, végzik az új tagok toborzását, képzését,
- Nagy önállósággal működnek a régiókban lévő szolgálatok, országos összejövetelre évenként maximum két alkalommal van szükség.

Jakabfi Márta



Beszámoló a finnországi tanulmányútról

2006. május 4-7.

Az utazás része volt a LESZ külföldi kapcsolatainak fejlesztésének, célja pedig, hogy tapasztalatokat szerezzünk egy nálunk magasabb szinten működtetett mentálhigiéné gyakorlati alkalmazásában.

A delegáció tagjai voltak: Brandisz Éva, Dandé Mária, Dr.Puha Sándorné, Morassi Ákos és Várkonyi László.

Éva látta el a tolmács szerepét, nagy-nagy igyekezettel.

Az utazást finn részről TARU PIHLAJA szervezte ő várt minket a repülőtéren, ő volt mindvégig a házigazdánk, igazán megtett mindent, hogy jól érezzük magunkat.

A négy napos program teljes egészében Helsinkiben volt. Megismerkedtünk a Finnish Mental Health Association (FMHA) teljes körű munkájával és annak szervezeti felépítésével. Ez a szervezet Finnország egyik legrégebben alakult szervezete, 1897-ben alapították, mely teljes körűen átfogja a mentálhigiénés szakterület intézményeit. A finn mentálhigiénés Centrum egy komplex intézmény, 7 emeletes épülettömbbel Helsink-i zöldövezetében, szép környezetben, villamossal alig 20 percre a belvárostól. Itt összehangolt, egységesen irányított programok futnak és az arra rászorulóknak egy helyen szinte minden szolgáltatást megkapnak.

Az FMHA-nak Finnországban 49 tagszervezete van, több mint 3000 taggal, kb. 100 fő alkalmazottat foglalkoztatnak. A Centrum kiemelt fontosságú, és a lakosság körében erős az elfogadottsága, ajánlásokat fogalmaz meg az Egészségügyi Minisztériumnak, nélkülük semmilyen döntés nem születik. Az Egészségügyi Minisztérium pedig súlyánál fogva befolyást gyakorol a költségvetésre is.

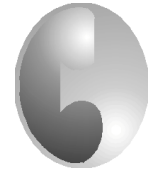
Az intézmény első számú vezetője: PIRKKO LAHTI, aki Finnország egyik legismertebb szakembere, egyben ő az Európai Mentálhigiénés Szövetség elnöke is. Gyakran látni őt az országos TV csatornák különböző műsoraiban. Végtelenül kedves, pózoktól mentes nő, akiből áradt a melegség. Többévi pluszmunka után ez év őszén készül nyugdíjba. Jellemző rá, hogy a búcsúvacsoránkra, mely Helsink-i egyik előkelő éttermében volt, kerékpárral érkezett.

Megérkezésünk utáni első nap a bemutatkozásé volt. A programok működtetéséért felelős igazgató, OUTI RUISSHALME - aki az intézmény második embere egyben - jött el szállásunkra, hogy elkísérjen minket a Központba. Intelligens arc, szép vonásokkal, belőle már sugárzott a vezetői mentalitás.

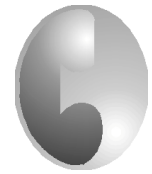
Mikor aztán a kis hátizsákjában megpillantottam a kikandikáló teniszütő nyelét, megnyugodtam, hogy jó helyen vagyunk, és jó helyre megyünk, hisz itt valószínű nem csak beszélnek, hanem tesznek is a lélek és a test egészségéért. Neki is sokat köszönhetünk a 4 nap alatt.

Küldöttségünknek OUTI tartott két előadást az intézményről és annak fő céljairól, majd sorra következtek a különböző programok felelősei, akik bemutatták munkájukat.

Feljegyzéseimben és emlékeimben kutatva igyekszem röviden bemutatni a Mentálhigiénés központ szerkezetét:



- **SOS Központ** - ez egy krízisközpont Helsinkiben, ahol 30-an dolgoznak, legtöbbször krízismunkás felsőfokú szociális, egészségügyi és terápiás végzettséggel. Pszichológiai segítséget nyújt nehéz helyzetben lévő pároknak és családoknak.
- Működik egy **Nemzeti krízissegítő vonal** is. Elérhető keddtől szombtig 15-6, vasárnap és hétfőn 15-22 óráig. Kapcsolatot tartanak fent az országban működő mentálhigiénés szövetségekkel.
- Van egy **helyi Krízissegítő vonaluk**, mely elérhető munkanapokon 9-12 és 12-21 óra között.
- **Internetes Krízisközpont** – Interneten segítenek a bajba jutott embereknek, egyéni segítségre és csoportos megbeszélésre is lehetőség van. Szakképzett krízismunkások válaszolnak a feltett kérdésekre.
- Nagy jelentősége van a **Krízis Prevenciók Központnak**. Itt a külföldiek számára nyújtanak segítséget finn, svéd, angol nyelven vagy tolmács segítségével. A központ aktívan együttműködik más szociális jellegű szolgálatokkal, a külföldiek életszínvonalának javítása és fenntartása érdekében.
17 éve van ez a szolgáltatás, régebben 20.000 külföldi, ma már 110.000 külföldi él Finnországban, mintegy 127 országból és ez már új módszerek szükségességét is igényli. Munkájukban legfontosabb elem a tájékoztatás és a figyelem. Általában magány, egyedüllét, párkapcsolati problémákkal keresik fel őket. Érzékeny terület, mert a külföldiek más kultúrkörnyezetből érkeznek, ezért kívánatos, hogy a legjobb szakemberek foglalkozzanak velük, s minden kérdésre tudjanak választ adni. Nem egy esetben történt, hogy drámai élethelyzet után hagyta el valaki szülőhazáját és itt kellett segíteni a beilleszkedésben.
Cél: hogyan oldjuk meg, hogy sikeres polgára legyenek ennek az országnak.
A krízis prevenciók központban egy tapasztalt szociálmunkás, egy konzulens pszichiáter és egy titkárnő dolgozik. Hétköznapokon 9 és 15 óra között lehet hozzájuk fordulni.
- Egy átfogó nagy projekt különféle csoportok részére a **Rehabilitáció**. Itt különféle kurzusokat indítanak, azoknak, akik pl. átértékelték hozzátartozójuk, vagy barátjuk öngyilkosságát, családtagok részére, akik gyilkosság vagy más bűncselekmény tanúi voltak, szexuálisan zaklatott gyermekek részére, akik burn-out-ban szenvednek, vagy éppen depressziósok. Ezek a csoportok heti 1 alkalommal 10 esetben találkoznak. Működik egy krízis rehabilitációs csoport is, azok részére, akiket 1 éven belül valamilyen súlyos trauma ért. Külön foglalkoznak az öregekkel, és nagy figyelmet fordítanak az öngyilkosság megelőzésére is. Programjuk van a munkanélküliek számára is. Ez Magyarországhoz hasonlóan nagy probléma volt a 90-es években. A munkanélküliség akkor 18% volt, ma ez 5%-ra esett vissza.
- **Tanútámasz** szolgáltatás, segít a bűncselekmény szemtanúinak és hozzátartozóinak. A munkatársak végig kísérik a tanút a teljes eljárás során keresztül.
- A mentálhigiéné része a **telefonos munka**. Vezetőjük épp hosszantartó szabadságát töltötte, de az ismertetőből megtudtuk, hogy országosan 17 vonal működik, az éves hívásszám meghaladja a kilencvenezretet. Nagy hangsúlyt fordítanak a kiválasztásra és a képzésre. A válogatásnál külön felhívják a figyelmet a saját problémamegoldás és a segítség közti különbségre. A képzés ideje alatt sokan kiválnak a csoportból, mert rájönnek, hogy nem tudnák ellátni ezt a munkát. Az önkénteseknek 35 órás frissítő képzést tartanak. Fontos az azonnali szupervíziós lehetőség, ami a gyakorlatban a reggeli váltásnál történik. Az önkéntes képzett szakemberrel találkozik reggel, és



feldolgozhatja az esetleges nehéz hívásokat. Ezt a feladatot 34-en látják el, önkéntesek és szakemberek vegyesen. Finnországban a hívások általában ingyenesek.

- Érdekes színfolt az **SOS-autó**, mely Helsinki körzetében üzemel, folyamatosan az év minden napján és minden órájában. Mentális segítséget nyújt a hirtelen kialakult krízisállapotban (pl. hirtelen halál, öngyilkosság, vagy baleset esetén). Az SOS-autót telefonon lehet elérni, de a rendőrségnek, tűzoltóknak és a szociális munkásoknak saját összeköttetésük van vele. A kb. 720 éves hívás közül, mintegy 10%-a a személyes találkozást kéri különböző problémáinak megoldásában, melyet a munkatársak soknak találnak, ennek a számát mindenkor csökkenteni szeretnék. Csak beszélgetés céljából, senkivel nem találkoznak. Munkájukhoz külön megkülönböztető mellényt viselnek, gépkocsijukban a legszükségesebb elsősegélynyújtó eszközök is megtalálhatók. Úgy a telefonos munkáról, mint az autó igénybevételéről részletes statisztikát és szakmai elemzést készítenek.

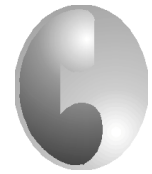
A jó anyagi ellátottság mellett a különböző projektek beindítására pályázniuk kell. Ilyen pl. az éppen most futó **OKE program**, melynek programfelelőse tájékoztatásában elmondta, hogy a komplex program a szülők – tanárok – diákok jobb együttműködését segíti, 7–9 osztályos tanulók is vesznek részt benne, mintegy 1000 tanulót érint, melynek része még egy 12 órás mentálhigiénés programon való részvétel. A programot mindössze 2 fő programfelelős vezeti. A két konzultációs napon PIRKKO és OUTI végigkálauzoltak minket a Centrum IV–V. emeletén. Nem szokványos elrendezésű, körbefutó és egymást keresztező folyosókat láttunk, melyekből kisebb-nagyobb létszámot befogadó előadótermek, munkaszobák számtalan kisegítő helységek (konyha, étkező, gépterem, irattár) és kényelmes fotelekkel berendezett csoportszobák nyílnak. Mindenütt az igényesség volt megfigyelhető. Amit láttunk, az nem hasonlítható össze a magyarországi körülményekkel. Az általunk megismert centrum IV-V. emeletén magas szintű munka folyik, a legkorszerűbb technikai eszközök segítik a szakemberek munkáját. A munkatársak kedvesek és szívélyesek voltak irányunkban. A tájékoztatón megtudtuk azt is, hogy az itt látható számtalan színes plakát, prospektus, ismertető anyag az épületben működő, saját üzemelésben lévő nyomda terméke. Ezek a kiadványok egyébként hozzájárulnak bevételük növeléséhez is. Hallottunk egy érdekességet is, azt, hogy a költségvetés a játékgépek összbevételéből juttat fix támogatást a mentálhigiéné számára.

A délelőttől délutánig tartó előadások után volt lehetőségünk megismerni Helsinki nagyon is emberléptékű életét, melyről Marek és Jutka már írt egy nagyon bensőséges és hangulatos beszámolót.

Finnországban, mint általában a skandináv országokban magas szinten van az emberekkel való törődés, példaértékű az a szemlélet, mely a bajbajutottak segítségén alapul.

Számomra az utazás, a társakkal eltöltött 4 nap, az ott látottak és szerzett tapasztalatok maradandó élményt nyújtottak.

Jó lenne, ha a jövőben a Szövetség anyagi forrást tudna biztosítani arra is, hogy a szolgálatok tagjai minél nagyobb számban hasonló élményben részesülhessenek.



Finnország - Helsinki: Puha Jutka „optikáján” keresztül

Igazán megtisztelő volt, hogy a LESZ vezetőségének tagjaként a magyar lelki elsősegély telefonszolgálatokat képviselhettem Helsinkiben, május 4-7-ig. Nagy izgalommal készültem, egyrészt, mert a csoportunk hölgy tagjait nem igazán ismertem, tudtam, hogy fiatalok, kicsit tartottam attól, hogy korom miatt „kilógok” a sorból, másrészt zavart a nyelvtudásom hiányossága is. De a két lánnyal, Brandisz Éva (Evelyn) és Dandé Marika (Marek), valamint a „fiúkkal” Várkonyi Laci és Morassi Ákossal való találkozáskor a Keleti pályaudvaron minden szorongásom oldódott, szeretettel, kedvesen fogadtak, „befogadtak” a csoportba, majd innen indultunk vidám hangulatban a repülőtérre.



Evangelikus székesegyház, Helsinki

Kis kézi kamerát és fényképezőgépet vittem a nagy útra meg akartam örökíteni az élmények egy-egy pillanatát. Nagyon érdekelt a finnországi szolgálat, és természetesen maga az ország egy kis szelete Helsinki is. Számomra a repülőutak mindig izgalmasak, a felhők feletti utazás egy

egészen más dimenzióba repít. Sikerült egy pár pillanatot megörökítenem arról, amikor a Tátra hegycsúcsai fölött repültünk, és igen lenyűgöző volt Finnországot a sok-sok ezer tóval madártávlatból látni. Ezt tettem a négy nap alatt, szinte minden fontos látnivalót felvettem.

(Természetesen sok-sok technikai hibát vétettem!)

Taru várta csoportunkat a reptéren. Éva bőröndcsere élményét gondolom, megemlítette a beszámolójában. Egy kicsit a „téli” időjárásra készültem, ehhez képest 20 fok körüli ragyogó időjárás fogadott. Elmondásuk szerint évek óta ilyen jó idő május elején nem volt.

A finn főváros vonzó, szép, élhető város, kedves, mosolygós emberekkel, sok-sok látnivalóval. Igyekeztünk, amennyire időnk engedte a városban sétálni, nézelődni.

A finnországi SOS szolgálat szervezettsége lenyűgöző volt számomra, nem beszélve a hozzá való infrastruktúrával, a munkájuk elismerésével. Éva lelkesen fordított, így sok-sok mindent tudtunk meg az ottani szolgálat munkájáról, úgy gondolom Marek, Éva, Ákos és Laci beszámoltak, ezért ezt nem részletezem. Vendéglátóink megismertettek - finn szokás szerint a szauna jótékony hatásával. Ez is hozzátartozik az ottani életformához,

hogy a megerőltető munkájuk után relaxálni tudnak. A munkahelyükön, az ötödik emeleten van kialakítva a szauna. Kiemelem a nagyon kedves fogadtatásunkat, mely élmény marad számunkra.

Puha Sándorné Jutka



Május Helsinkiben

Bármennyire szerettem volna tegnap este leírni mit is jelentett ez a néhány nap Finnországban, nem sikerült. A fáradtság nagyúr, magába szippantott a pihentető alvás. Ez már egy másik nap. Túl a hétfői nap zűrzavarán belevágok...

Tülpörgött izgalom; talán ez a legjobb jelző, ami megelőzte ezt az utazást. Izgalom, félelem, felelősség, bizonytalanság?

Miután felszállt a gép, ezek is légiesen könnyűvé váltak. Újra átéltem azt az érzést: ha nem velem történik...!

Tarut megpillantva a reptéren pedig azt: Nem történt semmi rossz. Kedvelem őt, dacára annak, hogy alig ismerem, abszolút rá merném magam bízni, és ez jó érzés. Ezután az „elcserélt” táska! Csodálom Evelyn hozzáállását! Én minimum kiborultam volna... Jár az agyam – akárcsak a mosóprogram, amit elindítottam – pörgetem az eseményeket csütörtöktől vasárnapig.

Megérkezés, fogadás, reggeli és már ott is vagyunk az SOS „Centrumban”. Minden „katonás” rendben szervezett, de mégis elbűvölően szívélyes. Kinyílik duplájára az összes érzékelő csatornám, mindent látni, hallani, érezni akarok. Szívom magamba az elmondott és a „csak” zsigerekkel érezhető információkat, jeleket, mint egy szivacs. Ez jó. Átragad rám kedves mosolya mindenkinek, aki szembe jön. Mindenki mosolyog és nem udvariasságból, ez belülről jön. És minden ajtó nyitva bármerre

vezetnek körbe. Csak a bejárat „kódolt”. De ha már kijutottál...!

A „szivacsom” az esti szaunával jól ki lett csavarva, hisz még ott a másnap, arra is kell hagyni szabad felületet. Újabb érzések, élmények sorakoznak, kell a hely befogadni. Szerencsére jut néhány óra a városra is. Körjárat az IT vonalán nem sok, csak néhány fénykép, amit az agy készít és elrakja oda hátra. Ez egy élhető város. Nincs az a nagy nyüzsgés, nincs az a rohanás, lökdösődés, ami ekkora tömegben lehetne és lenni szokott. Tavasz van és gyönyörű. (ahogy egyik versünkben írva vagyon.) Szokatlan látvány, mindenki kinyílt az öltözékében is. Csoportok ülnek a fűben – mint egy majálison – és az összes kiülős hely megtelik az utcákon, az emberek beszélgetnek ráérősen. Hát az meg egyenesen fantasztikus, ami „éjszaka” van az utcákon: óriási tömeg és „élet”, egymásba hallatszanak az utcai zenészek dallamai. Sétálgatván azt próbáljuk kitalálni, mit is játszanak. Elsőre iszonyú zűrzavarnak tűnik ez a sok különböző dallam, de a káosz egy harmonikus egyveleggé szelidül. Így lehetnek az emberek is egymással.

Remélem mire lejár a mosógép, bennem is letisztul valami az élményekből.

Lejárt. Tévedtem. Ehhez még kell egy kis idő! A víz a dobban maradt. Centrifugázás később!

Békéscsaba, 2006. 05. 08.

Marek

Beszámoló

a Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (Német Öngyilkosság- megelőzési Társaság) (DGS)

2006. október 6-8-án Tübingenben tartott konferenciájáról

A rendezvényről magyar részről **Buda Béla** kapott értesítést, a részvétel lehetőségét ez a kollegiális információ és ajánlás, valamint a német **szervezők nyitottsága és nagylelkűsége**, a fennmaradó csökkentett költségek tekintetében pedig a **LESZ**, illetve a budapesti **ÉLET Alapítvány** költség-vállalása teremtette meg.

A **DGS*** 1972-ben alakult szakmai ernyőszervezetként, célja a segítségnyújtás a krízisbe jutott, az öngyilkosság veszélyének és a társadalom előítéleteinek egyaránt kitett egyén számára. Ezt a célt **a szuicidumok megelőzésében dolgozó** segítők, tanácsadók, szakemberek **munkájának támogatásával**, összehangolásával kívánja elérni. **Szuicidológiai** és a határterületeken végzett tudományos munkájának fő iránya tehát szintén **a krízisintervenció hatékonyabbá tétele**. Tagja a nemzetközi szuicid-prevenációs és krízisintervenciószervezetnek, az IASP-nek.

A DGS évente két konferenciát tart tagjainak és szakmabeli más érdeklődőknek. Idén az őszi tanácskozás házigazdája a Baden-Württemberg tartományban fejlett hálózattal rendelkező **Arbeitskreis Leben**** (AKL, „Élet Munkacsoport” – tartományi munkaközösségbe is tömörült helyi tanácsadó állomások) tübingeni szervezete volt.

(Ezek a magyarországi telefonszolgálatokhoz hasonlóan nem elsősorban terápiás intézmények, hanem alacsony küszöbű fogadóhelyek, amelyek krízishelyzetekre, illetve életvezetési problémákra fókuszálva tanácsadást nyújtanak, adott esetben terápiás fogadóhelyekre továbbirányítanak, illetve hozzánk hasonlóan gyakran „csak” segítő beszélgetést, elfogadó, támogató „kísérést” biztosítanak. Tevékenységük jelentős része személyes beszélgetések formájában zajlik, bár a hozzájuk fordulók számára telefonon is elérhetőek. Mára a helyi pszichoszociális ellátórendszer lényeges elemévé váltak. A német telefonszolgálatoktól teljesen függetlenek, világi civil szervezetként működnek [míg amazok fenntartói jellemzően a nagyobb felekezetek], tulajdonképpen párhuzamos hálózatot alkotnak, valamelyes profilbeli eltéréssel [pl. telefonos esetfogadás kisebb aránya], továbbá ilyen formában és néven Németországnak csak ebben a tartományában léteznek.)

Az idei őszi tanácskozás **témájául** a rendezők a **bűntudat és szégyen** kérdéskörét, illetve ennek **az öngyilkossággal és a krízishelyzetekkel való összefüggését** választották. A konferencia és a kiadott írásos anyagok nyelve német volt. Az előadásokat a középkor óta híres, magyar diákok által is látogatott, népes Tübingeni Egyetem*** teológiai karának nagyelőadójában tartották, a műhelybeszélgetésekre részben a szomszédos szemináriumi helyiségekben, részben az Arbeitskreis Leben óvárosi épületében, illetve a mellette található evangélikus egyetemi kollégium és diákegyesület helyiségeiben került sor. A konferencia résztvevői – mintegy 300 fő – az ország minden részéből érkeztek, bár észrevehető volt köztük a környékbeliek valamelyes túlsúlya.

A **résztvevők** és az előadók között, illetve a társaság által megszólított és aktivizált szakmai területen észlelhetően valamivel kevesebb volt a „laikus” segítő, mint a magyarországi telefonszolgálatokban. Ugyanakkor az öngyilkosság-megelőzés témája iránt érdeklődő, illetve annak területén aktívan eseteket vállaló segítők között a hazai helyzettel összemérve lényegesen szélesebb a segítő szakmák spektruma, amelyben mára megjelentek, sőt jelentős



súlyt képviselnek az újabb, kevésbé klasszikus, Magyarországon kevésbé létező és a magyar társadalom (illetve az öngyilkosság-megelőzéssel foglalkozó hazai szakmai körök) által kevésbé elismert terápiás megközelítések művelői, egészen a természetgyógyászokig. (Általában véve megfigyelhető, hogy a pszichoterápiás, gyógyító, segítő tevékenységet végző diplomások is lényegesen szélesebb körből toborzódnak, mint itthon. Jelentős részük első felsőfokú végzettségét tekintve bölcsész, teológus, pedagógus, esetleg még más, távolabbi szakterület művelője. A segítő szakmákat nagyrészt egyesületi keretben folyó felnőttképzés során tanulják meg, és ugyanezek a „civil” szervezetek váltak olyan erőssé, hogy az általuk nyújtott végzettségeket a társadalom, az orvosi, pszichológusi stb. kamarák, sőt a társadalombiztosítás is számos esetben a klasszikus, régebbi diplomákkal egyenrangú praktizálási jogosítványnak ismeri el.)

Az egyes **előadások** gyakorlatilag egyes élet-területekre (gyermek- és ifjúkor, párkapcsolat) és problémacsoportokra (depresszió, öngyilkosság a családban, illetve az egyén környezetében, a kiengesztelődés nehézségei) fókuszálva vizsgálták a bűntudat és szégyenérzet előfordulását, jelentőségét, szerepét a krízishelyzetben, öngyilkosságban. Így a rendezvény egészében mintegy körbejárta a téma gyakorlati vonatkozásait, figyelve a bűnösség-érzés és a szégyen lehetséges involutív és tovább segítő jelentőségére egyaránt, valamint egyformán tekintetbe véve **a krízisben lévő személyt és a környezetében élőt**. Ez a meglehetősen alaposra sikerült áttekintés közel azonos színvonalon tette lehetővé a témául választott érzelmek helyének, fontosságának és hatásainak belátását a különböző típusú krízishelyzetekben, **eszközöket adva a segítőnek ezen érzelmek szerepének, dinamikájának**, összefüggéseinek felismeréséhez és **megértéséhez**, és így a krízisben lévő személy jobb ellátásához.

A **műhelybeszélgetések** tárgya jellemzően a **segítségnyújtási lehetőségek** konkrét formáinak néhány sajátossága volt, továbbá egyes rész-problémák sora, némi átfedéssel a plenáris előadások témájához képest (pl. kiengesztelődés és annak elősegítése a párkapcsolatban, krízisben lévő fiatalok számára biztosított hatékony elérhetőség és segítőmunka).

A meghallgatott előadások és az aktívan végigasszisztált műhelybeszélgetés****, illetve a szervezőkkel és más résztvevőkkel folytatott beszélgetések további tanulságait készséggel megosztom az érdeklődő kollégákkal.

A megbízatást és a velem kapott lehetőséget, bizalmat megköszönve maradok tisztelettel:

Buza Kristóf
a budapesti ÉLET munkatársa

* <http://www.suizidprophylaxe.de/>

** <http://www.ak-leben.de/>

*** <http://www.uni-tuebingen.de/>

**** Ifjúsági krízisintervenció és pszichoszociális segítőmunka speciális eszközei a világhálón – A „beszélgetőszobák” [chat-„szobák”] adta kihívások és lehetőségek megbeszélése saját tapasztalatok alapján



BESZÁMOLÓ A RATEPP XVI. KONFERENCIÁJÁN VALÓ RÉSZVÉTELÉRŐL SZENT-PÉTERVÁR, 2006. IX. 30 - X. 2.

A konferencia szervezői a RATEPP (a telefonos lelki segítségnyújtó szolgálatok oroszországi egyesülete) és a szent-pétervári Harmónia Intézet, amely maga is működtet telefonszolgálatot. A meghívással kapcsolatos ügyeket a Harmónia munkatársai intézték. Az ezzel kapcsolatos kiadásokat (fejenként 20 euró) a RATEPP vállalta magára.

A szegedi szolgálattól rajtam kívül három ember utazott a konferenciára (Hevesiné K. Katalin, Rácz Ágnes, Kaszper Pál).

A konferencia nemzetközi volt, de csak mi voltunk külföldiek. A résztvevők száma száz fölött volt. A több száz szolgálatnak csak egy része képviseltette magát anyagi nehézségek miatt.

A helyszín egy a várostól nem messze található régi nemesi birtok kastélya volt, amit már korábban üdülő céljaira átalakítottak. Voltak benne megfelelő helyiségek a konferencia megtartására. Az étkezést is az üdülő ebédlőjében oldották meg. Az ellátás jó volt.

A vendégek szept. 29-én érkeztek, okt.3-án pedig elutaztak. Így magára a konferenciára teljes három nap jutott.

Első nap.

Megnyitó, plenáris ülés. Az ülést délután négyig a RATEPP első elnöke, Jevgenyij Kreszlávskij vezette. Felidézte a RATEPP történetét úgy, ahogy emlékeiben él. Kiemelte és egy szál rózsával köszöntötte azokat a személyeket, akik helytállásukkal, aktív munkájukkal sokat tettek a szervezetért. Ezek közé szerény személyem is bekerült, részben a kapcsolattartás okán, részben azért, mert az IFOTES jeruzsálemi kongresszusán elfogadott etikai kódexet kialakító szent-pétervári konferencia idején a népes magyar küldöttségben sikerült a moszkvai politikai lázongások miatt kitörni készülő pánikot megelőzni.(1993.) Akkor a magyarok busszal érkezett 20 fője (+ 3-4, aki repülővel érkezett a LESZ képviselőjében) a legnagyobb küldöttség volt a konferencián, ennek megfelelően minden szekcióban képviseltette magát, komolyan részt vett az etikai kódex előkészítésében.

A személyes hangú visszaemlékezés után Kreszlávskij az egész óriási csoporttal dolgozva áttekintette a résztvevők szakmai 15 évét, a RATEPP fennállásának történetét és a globális eseményeket. A három síkot egymásra vetítve felmutatta a törvényszerűségeket, egybeeséseket, amelyek nagyon tanulságosak voltak. Ennek az anyagnak az alapján megfogalmazta, hogy melyek azok az értékek, amelyeket érdemes a jövőre is átmenteni, továbbvinni.

Délután négytől a következő foglalkozások voltak :



A narkománokkal és az azoktól függő személyekkel folytatott telefonos konzultáció jellegzetességei.

Ha rákos beteg vagy annak hozzátartozója telefonál.

Kríziskonzultáció családi erőszak estén

A beszélani áldozatokkal dolgozó segítő szakemberek rehabilitációja.

Ezen a csoporton vettem részt. A Harmónia két pszichológusa számolt be arról a tréningorozatról, amit a beszélani terrorakció áldozataival dolgozó segítőknek tartottak (voltak közöttük olyanok is, akik túszok voltak). Ez a rehabilitációs program másfél éve zajlik. A munkát nehezíti, hogy figyelembe kell venni a helyi és nemzetiségi sajátosságokat, amelyekről a trénereknek előzetes tudásuk nem volt, viszont alapvetően meghatározzák a résztvevők magatartását és megközelíthetőségét. Ezen nehézségek feloldásán keresztül lehet csak eljutni a klienshez és hozzáfogni a rehabilitáció megvalósításához.

Este a Harmónia oktatóprogramjainak bemutatója volt.

A második nap délelőtti kínálata:

Szupervízió pszichodráma segítségével.

A jelenlét tere: Hogyan létesítsük és tartjuk meg a terápiás kapcsolatot a klienssel.

A feltáró érintés.

„A nyílt tér” módszere.

Délutáni csoportok:

„Menjünk el oda, nem tudom hova...”

A családi kapcsolatok kutatása.

Egy telefonszolgálat megszervezésének a tapasztalatai.

A gyász tere. Szociodramatikus műhely.

Esti csoportok:

A telefonszolgálat tevékenységének dokumentálása.

Az orosz-csecsen konfliktus a társadalom tudatában.

A személyiség pszichológiai biztonságának néhány aspektusa.

A saját workshopom ezen a napon volt. A munkában asszisztált Antonova Léna, akivel már a tavaly őszi csensztohovai konferencián is hasonló módon működtünk együtt (ő vezette a bemelegítő mozgásos gyakorlatot és egy búcsúzási gyakorlatot). A témát nagy érdeklődés előzte meg. Húsz fő megjelenés után be kellett zárunk az ajtót, hogy megakadályozzuk további érdeklődők bejutását a terembe. (Szándékom nem bemutató tartása, hanem tartalmi munka végzése volt, ahhoz pedig kellett nyugalom, biztonságérzet és egy intim megtartó csoport.)

A szimbólumokkal dolgozó tematikus bemelegítés után a munkát kiscsoportos beszélgetésekben indítottuk, amelyeket rögtönzött játékokba fordítottunk át. Ezeket a jeleneteket protagonista-játék követte, amelynek következtében a résztvevők katarzist éltek át. A játékot megbeszéléssel zártuk, amelyben minden résztvevő meg tudott nyilatkozni.

A játék után maradt egy kevés idő szakmai kérdések föladására és megválaszolására is. A csoportnak nagy sikere volt. A résztvevők megérintődtek, magukon tapasztalták meg a módszer alkalmasságát és hasznosságát. Úgy érzem, lenne igény további hasonló munkára.



Délután részt vettem a gyászmunkával foglalkozó csoport munkájában (Alekszandr Pronyin és Natália Góliseva), akik egy oktatóprogram részét mutatták be. Rendkívül színvonalas, jól felépített és szemléltetett munkát láttam. Arról volt szó, hogy a gyásznak mely fázisában lehet számítani a kliens telefonjára, mi jellemző arra a szakaszra, mi a lehetséges és célszerű segítség az adott szakaszban. Nagyon jól alkalmazták a samaritánusok „fal” gyakorlatának egy módosított változatát a gyász jelenségének és a segítségnyújtásnak a szemléletessé tételére.

A harmadik nap programja:

Délelőtti ülések:

A pszichikai beteg kliensekkel való kontaktus sajátosságai.

A homoszexuális identitás formálódásának a stádiumai. A konzultáció jellegzetességei az egyes szakaszokban.

Mit tegyünk, ha már megszülettünk.

A mai család családi és szexuális problémái egy szolgálat hívásainak a tükrében.

Jó estét! Hallgatom önt.

Testorientált segítő módszer krízisek esetére.

Délután:

Elnöki beszámoló.

Vezetőségválasztás.

Az eddigi elnök Olga Fedotova, aki Kreszlávskij után majdnem 8 évig töltötte be a tisztséget, lemondott a megbízatásról. A RATEPP harmadik elnöke Antonova Jeléna lett, aki az izsevszki szolgálat volt vezetője, jelenleg szupervízora és kiképzője.

A konferencia zárása.

Fogadás.

A RATEPP vezetőségétől meghívást kaptam az u.n. téli iskolán való részvételre hasonló csoport vezetésére. A téli iskola helyszíne Izsevszk, Udmurtia fővárosa. Ez egy jubileumi (ötödik) rendezvény lesz, melynek szokásos témája a továbbképzés és a szupervízió. Időpont: 2007. március eleje. (Nyaranként pedig Tuapsze ad otthont a Fekete-tenger partján a „nyári iskolának”)

Ezúton is köszönöm a LESZ támogatását, melynek köszönhetően részt tudtam venni a konferencián.

dr. Budai Júlia
Szeged



Részvételünk egyéb konferenciákon

PSZICHOTERÁPIA FOLYÓIRAT II. KONFERENCIÁJA Együttműködés: fantázia, vágy, valóság Budapest, 2006. május 12-13.

A PSZICHOTERÁPIA szakfolyóirat második konferenciájának fő témája az együttműködés volt.

Az együttműködés viszonytársaival nap, mint nap szembesülhetünk, bőrünkön tapasztalhatjuk örömeit és bánatait. Élő kérdése életünk minden területének: legyen szó akár munkáról, akár családról. Az együttműködés része minden kultúrának és társadalomnak, de lélektani értelemben egyéni szinten beszélhetünk az önmagunkkal történő együttműködésről is.

Különösen hangsúlyos kérdés az együttműködés azokban a szakmákban, ahol a munka területe maga a kapcsolat, a szakember és páciens, kliens közötti interperszonális tér.

Az együttműködés része ünnepeinknek és hétköznapjainknak egyaránt. Együttműködnek a családtagok, csoporttagok, szakemberek, kliens a segítő szakemberrel, terapeuták a pácienssel, barátok, ismerősök. De arra is láthatunk példát, hogy egymással durcás munkatársak is rejtett együttműködést, és rejtetten közös célt valósítanak meg. Vagyis a konfliktusos kapcsolatok is hordozóivá válhatnak valamilyen burkolt együttműködésnek.

E sokrétűség miatt aktuális és fontos téma az együttműködés kérdése. Életünket, annak különböző területeit, magán és szakmai részét egyaránt meghatározza. Sikereink, kudarcaink sokszor egyenlőek együttműködéseink sikereivel és kudarcaival. Terápiás helyzetekben szembesülhetünk az egyén önmagával történő együttműködésének konfliktusaival is.

Ezért helyezte a PSZICHOTERÁPIA szakfolyóirat második konferenciája az együttműködés kérdését a figyelem középpontjába.

(Részlet a programfüzetből)

A szövetségünk ezen a konferencián egy team bemutatkozásra kapott lehetőséget.



Bóvíz Gábor, Búza Domonkos, Galla Mária, Győri László, Hortolányi Zsuzsanna, Kálmánchey Albert, Morassi Ákos, Rénes László, Szabóné Kállai Klára

LESZ – Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

„.....HOGY BESZÉLJÜNK EGYMÁSSAL”

Team bemutatkozás, május 13. 14,30 – 16,00-ig

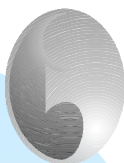
Az öngyilkosság – megelőzéssel, krízisintervencióval, mentálhigiénés prevencióval foglalkozó telefonszolgálatokat országos szövetségbe tömörítő *Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ)* 1986-ban alakult.

Az IFOTES normái, alapelvei szerint működő, az egész országot lefedő SOS telefonos ellátás szakmai ismérveit, külső, belső feltételeit, az együttműködés lehetőségeit és Buda Béla definíciója szerinti „pszichoterápiás jellegű attitűdformálás” elemeit mutatja be a LESZ - team/műhely.

A team bemutatás kiemelt témakörei:

1. A „veszély-közelség” motivációs háttere (összehasonlító vizsgálatok – tűzoltóság, mentők).
2. A „professzionális amatőrök” segítségével – civil, önkéntes mozgalom keretében – hogyan tartható/valósítható meg/alakítható ki a megfelelő nyitottság a szakmai fejlődésre, a partneri viszonyokra, a társadalmi változásokra, az informatikai változásokra (mobil, internet)?
3. A kompetencia-határok kérdése (az ellátó-rendszer kapacitás-problémái, az adekváció kérdése és a szükségletek). Alkalmas-e a szolgálat (mint műfaj) az öngyilkossági helyzet kezelésére, a krízis lecsillapítására?

Az alábbiakban a prezentációnkból mutatunk be néhány fontosabb gondolatot.



Milyen szervezeti keretek között működik ma?

Társadalmi változásokra nyitottság

- **Fantázia:**
 - > A szolgáltatás alacsony küszöbű, így ebből kifolyólag nagyon hamar megjelennek az újabb problémák (így volt ez a munkanélküliséggel és a kábítószerrel pl.).
 - > Rugalmasak vagyunk, képesek vagyunk a különböző problémákra nyitottak lenni.
- **Vágy:**
 - > A műhely legyen igazi szakmai műhely, legyenek jól használható statisztikánk, legyenek kutatások, tudományos munkák és előadások, akár nemzetközi tudományos együttműködések stb
- **Valóság:**
 - > A “nagy generáció” az elmúlt három és fél évtizedben komoly munkát végzett, de ez nagyon hiányosan van publikálva.
 - > Elindult egy nemzedékváltás, az új vezetők között kevesebb a szakember (pszichiáter, pszichológus), így kevésbé elkötelezettek az ilyen műhelymunkára.
 - > Ha belső szakemberek nem képesek ezt a munkát elvégezni, akkor csak nagyon költségigényesen lehet megoldani (kutatásokat megrendelni).
 - > A szolgálatok a statisztikai minimum szolgáltatásával sincsenek kibékülve, plusz tehernek érzik.

[Ugrás az első oldalra](#)



LESZ helye a “nagy” rendszerben

- • **Fantázia:**
 - A munkánk társadalmi fontossága nem kérdőjelezhető meg.
 - A szolgáltatásunk sürgősségi ellátás.
 - A szolgáltatásunk fontos helyet foglal el a helyi társadalom ellátórendszerében.
 - Együttműködést kell kialakítanunk az ellátó rendszer minden szegmensével.
 - A helyi politika egy ilyen fontos, nagy múltú szakmai tevékenységbe/működésbe nem szólhat bele.
- • **Vágy:**
 - A munkánk társadalmi jelentőségét ismerjék el, leginkább azzal, hogy sürgősségi ellátásként fogadják el (és finanszírozzák).
 - Minden szinten, minden szférában, minden ellátórendszerben ismerjék el a tevékenységünket (és a múltunkat is értékeljék).
- **Valóság:**
 - A krízishívások nem uralják a statisztikánkat, hatékonyabb pr munkára, szakmai együttműködésre lenne szükség.
 - sok szolgálatnál inkább a krónikus hívók jelentkeznek, ill. több olyan szolgálatunk van, ahol nagyon kevés hívásszámmal rendelkeznek, így nem tartanak indokoltnak ebben a kategóriában támogatni
 - A társadalmi nyilvánosság, elismertség sokszor a szolgálat nyitottságától függ. A helyi társadalomban a különböző műhelyek nagyon különbözőképpen tartanak fenn kapcsolatokat, sokszor vezetőfüggő vagy esetleges.

[Ugrás az első oldalra](#)





Kik a hívók?

A kliensek oldaláról (mit várnak el egy alacsony küszöbű szolgáltatástól, ill. mit is vállalhat fel egy ilyen műhely)

• Fantázia:

- A szolgáltatás mindenkinek mindenre ellátást nyújt.
- “Beszélgetős vonal”, ahol bármiről lehet beszélni, akár a szabadidő eltöltése céljából is.
- fesztelenebb kapcsolat, éppen ezért nincs semmilyen kööttség.

• Vágy:

- Az egészségügyben, a szociális szférában nincs idő az emberekre, ezt a hiányt pótolja a szolgáltatás.
- A “fehér köpenyesekkel” szemben ebből adódóan itt nagyobb bizalommal beszélhetnek titkaikról, félelmeikről stb.
- Pótoljon meg nem lévő vagy elvesztett kapcsolatokat.

• Valóság

- Nemzetközi norma szerint, elsődlegesen kríziselhárítás céljából működik a szolgáltatás.
- A munkát szakmai alapelvek, protokoll alapján végzik az önkéntesek, így amellet, hogy “rogersiánus” attitűddel, klienscentrikus megközelítéssel, de szakmai normák szerint, szakszerűen vezetik a beszélgetést, ami mégiscsak kööttség.
- A pszichiátriai betegek, a “ráérős” krónikus hívók az ügyelők teherbíró-képességét eléggé megviselik, és a szakmai attitűdjük is elbizonytalanodhat.
- A szolgálat nem pótolhatja az eü. ellátásokat, a kliens érdekében együtt kell működni az egészségüggyel, vagy arra kell buzdítani a klienst, hogy vegye igénybe a szakellátásokat.

[Ugrás az első oldalra](#)



Kik az ügyelők/operátorok? (Professzionális amatőrök)

Kiválasztás-alkalmasság-kritériumok, képzési gyakorlat, beválási kérdések
“veszélyközeliség” összehasonlító vizsgálatai

• Fantázia:

- A műhelyekben kiváló szakemberek dolgoznak.
- A több évtizedes múltunkban mindig “úttörők” voltunk (pl. a szupervízió bevezetése, pszichodráma alkalmazása képzéseinkben stb.).
- Kiaknázatlan az a felgyülemlett szakmai tapasztalat, amit a szakembereink birtokolnak.
- Interdiszciplinaritás.
- Szakmai flexibilitás

• Vágy:

- A szakmai problémáinkat mindig készek legyünk megoldani.
- Legyenek kutatások, tudományos munkák, akár nemzetközi tudományos együttműködések stb., amikből műhelyeink is kapacitálhatnak.
- A leszakadó szolgálatokat a belső szakembereinkkel felhozni.
- Szakembereink legyenek nyitottak, s legjobb tudásuk szerint osszák meg a tapasztalataikat.

• Valóság:

- Az utóbbi évtizedben az anyagiak megszerzése, az életben maradás elvette az energiáink nagyrészét.
- Leszakadó szolgálatok vannak, nehezen vagyunk képesek ezt a folyamatot megállítani.
- Régen felismertük, hogy nem elég a műhelyeken belüli képzés, szakmai segítés, a szövetségnek magas szintű szakmai programokkal kell előállnia.
- Az országos találkozó szakmai programjai szinte mindig magas színvonalúak, “nagynevű” szakemberek közreműködésével.

[Ugrás az első oldalra](#)





Pszichológiai beavatkozások természete, szintjei, hatásmechanizmusai (Buda Béla)

- 1., Elirányító és információ-átadó funkció (“diszpécser” szint)
- 2., Kontaktusteremtés
- 3., Nem specifikus terápiás hatások:
 - ✦ a., placebo-tényező,
 - ✦ b., elmondás tisztázó, belátást fokozó hatása,
 - ✦ c., katarzisz jelentősége (feszültség-levezetés)
- 4., “Encounter”: rogers-i terápiás változók- legfontosabb az empátia:
 - ✦ legjobb explorációs módszer
 - ✦ katarzisz legjobb elősegítője
 - ✦ legjobb feed-back technika
 - ◆ “korrekatív emocionális élmény” - *empátias distressz veszélyei!*
- 5., Rövid-pszichoterápiás vagy krízismegoldó fázis
- 6., Pszichoterápiás szint
 - ✦ ellenállás
 - ✦ indulatáttétel (inkább pseudo) – krónikus hívók)
 - ✦ interpretáció
 - ✦ tanács
 - ✦ visszakérdezés

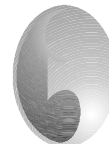


[Ugrás az első oldalra](#)



Szakmai kapcsolódások (egészségügyi, szociális, mentálhigiénés)

- Fantázia:
 - Együttműködést kell kialakítanunk minden szférával.
 - A szolgáltatásunk hazánkban nagy múlttal rendelkezik, ezt mindenhol elismerik.
 - Az alacsony küszöbű szolgáltatásokra nagy szükség van.
- ◆ Vágy:
 - Ismerjék el, támogassák a munkánkat.
 - Legyen a különböző szférákban dolgozóknak egyértelmű, hogy mi milyen munkát végzünk.
 - Ne csak mi keressük az együttműködést, legyen ez kölcsönös.
- ◆ Valóság:
 - Leginkább azok a vezetőink alakítanak ki szakmai kapcsolatokat, akik amúgy a főtevékenységük révén is kapcsolatban állnak ezekkel a szférákkal, műhelyekkel.
 - Régóta dédelgetett szakmai kiadványok nem születtek meg, amelyek pl. az oktatásban, a szakmai képzésekben is felhasználhatóak lehetnének.



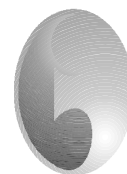
[Ugrás az első oldalra](#)





A jövő kihívásai

civil, önkéntes mozgalom fenntartása

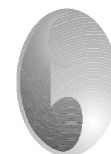


- **Fantázia:**
 - A civilség megőrzi a mozgalmi a jelleget,
 - A mozgalmi attitűd, az egymást védő/ápoló kapcsolat a szakmai munkát is jól befolyásolja.
 - A civilség flexibilissé teszi a műhelyt.
- **Vágy:**
 - A saját önkénteseink megőrzése.
 - A szakmaiság mellett nagyon fontos, hogy a műhely (stáb) jó közösség legyen.
- **Valóság:**
 - Önkéntes tevékenységet egyre több szervezetnél lehet végezni, jobb toborzási technikákra lenne szükség.
 - A középkorú generáció elsősorban az ügyelőbázisunk, akik közül kevesebben hajlandóak önkénteskedni.
 - A fiatalok nyitottak az önkéntes tevékenységre, azonban számukra a mi műhelyünk kevésbé vonzó (nem sikerült a fiatalok felé kellőképpen nyitnunk).
 - A bekerülés hosszú kiképzést igényel, s nem is mindenki felel meg erre a feladatra.

[Ugrás az első oldalra](#)



Informatikai változásokra nyitottság



- **Fantázia:**
 - A szolgáltatást mindenkinek mindenhol nonstop elérhetővé kell tenni ellenszolgáltatás nélkül.
- ◆ **Vágy:**
 - A telefontársaságok vagy az állam biztosítsa az ingyenes elérhetőséget mindenhol, minden vonalról ellenszolgáltatás nélkül.
- ◆ **Valóság:**
 - A mobiltelefonos szolgáltatók nem hajlandók ezt az igényt tudomásul venni.
 - Az emberek életében a mobiltelefon a vonalas telefontal szemben átvette a fő szerepet, így ha továbbra is csak vonalról vagyunk hívhatóak, az az alapelveinkkel is ellentétes (bárkinek, bárhol, bármikor).
 - Az állammal szemben eddig nem tudunk nyomást gyakorolni, csak a paternalizmusra számíthatunk.

[Ugrás az első oldalra](#)





Tagszolgálatok önálló szakmai programjai

Milyen krízissegélynyújtások léteznek Debrecenben? Sürgősségi lelki krízisek ellátásának helyzete a paramedikális szférában (Kerekasztal a Városházán) 2006. május 17.

Felkért előadók:

Dr. Kálmánchey Albert (LSTSZ)

Kenézy Megyei Kórház pszichiátriai osztály képviselője

Mentők vezetője

Rendőrség – 112 segélyhívó vezetője

Rénes László (LSTSZ)

Program:

1. **Megnyitó (alpolgármester)**
2. **Bevezető gondolatok**
3. **Felkért előadók**
4. **Beszélgetés**

A sürgősségi betegellátás igénye, a sürgős segítségre szorulás a mai ember életének szinte folyamatos kísérő jelensége, velejáró szükséglete. Elsősegélyt nyilván – mind fizikális, mind lelki értelemben – ma már mindenkinek kötelességszerűen tudnia kellene, annyi a rászoruló.

Megbeszélésünk célja az volt, hogy figyelmünket azokra fordítsuk, akik a lelki sürgősségi ellátásokban részt vesznek, holott egymásról igen keveset vagy semmit sem tudnak, másrészt pedig, hogy megismerhessük kit, milyen formában érint ez, érint-e egyáltalán?

A lakossági igények nem nyilvánulnak meg mindig manifeszt módon. Sok jelenségből következtethetünk ezekre, amelyekre alapozva hozunk létre különböző szolgáltatásokat és várjuk a klienseket: családsegítők, drogfogadók, Kék kereszt stb., A Lelkiségegy Telefonszolgálat is például, ennek a kerekasztalnak a kezdeményezője.

A különböző szolgáltatások persze: paramedikálisak, civil vagy egyházi jellegűek, a prevenció lényeges szervezetei. Szeretnék megoldani az őket felkeresők bonyolult problémáit és még azelőtt, hogy azok medikalizálódnának.

Városunkban sok egészségügyi, mentálhigiénés, szociális és egyéb intézmény kerül kapcsolatba olyanokkal, akik sürgősségi ellátásra szorulnak. Szükség lenne arra, hogy egymás feladatait, lehetőségeit megismerjük, a hatékonyabb ellátás érdekében együtt tudjunk



működni. Ezt a célt szolgálta ez a kerekasztal is, ahol az intézmények, szervezetek vezetői találkozhattak, megbeszélhették a tevékenységgel járó feladatokat, s a város szakirányú vezetői hangsúlyozták a téma fontosságát.

A sürgősségi lelki krízisek ellátásának helyzete a paramedikális szférában c. „kerekasztal” megbeszélés legfontosabb gondolatai a következők voltak:

1. Sok szervezet találkozik lelki sürgősségi krízis helyzettel a munkája során és igényt támaszt ennek biztonságos kezelése, illetve megoldása iránt.
2. A kommunikáció közöttük nincs megoldva, e miatt az együttműködés nem mindig lehetséges.
3. A helyzetek nem időbeni kezelése növeli a medikalizálódás és az öngyilkossági cselekmény előfordulásának kockázatát.
4. Egyes ismertebb non-stop szolgáltatások, mint a lelki segély telefonszolgálat és a 112 vagy túlterheltek, vagy a lakosság ezeket célszerűtlenül sokszor veszi igénybe.
5. Az egészségügyi ellátásból kikerültek számára nincs olyan szolgáltatás hangsúlyozva, amelyikben *anonim* módon bekapcsolódhatnának megoldatlan érzelmi válsághelyzetükkel.
6. A prevenciót, a lakosság folyamatos tájékoztatását, a média partnernek megnyerését, egy paramedikális krízisintervenciók központ létesítését is hangsúlyozták a résztvevő szakemberek.

(A kerekasztalról jegyzőkönyv és egy átfogóbb szakmai beszámoló is készült.
debrecen27@sos505.hu)

Debrecen, 2006. június 11.

Dr. Kálmánchey Albert
„Segítőkéz” Lelki segély Telefonszolgálat
szolgálatvezetője





Három nap a lelki megerősödésért

A Kisalföld Lelki Elsősegély Telefonszolgálat Soproni Tagszolgálatának önkéntesei a 2006-os esztendőben sem tétlenkedtek. A Nemzeti Civil Alapprogram keretében meghirdetett, működési célú pályázat mellett sikerült mind a városi, mind a Demokratikus Ifjúságért Alapítványhoz benyújtott pályázaton sikeresen szerepelniük.

Ez utóbbi szervezet idén először írt ki pályázatot – öntevékenyen működő csoportok mellett – civil szervezetek részére. A Make a Connection Hungary Program, Helyi Kezdeményezések Támogatása elnevezésű program keretében pályázatát a soproni stáb (TELESZO Egyesület, mint pályázó szervezet) a „Találkozók, konferenciák és képzések” kategóriában nyújtotta be. Ez a projekt más volt, mint amit eddig megszokhattunk. A tervezett tevékenységbe ugyanis a városban működő NyME Benedek Elek Pedagógiai Főiskolai Kar szociálpedagógus hallgatóit is bevontuk. Célunk egy intenzív, 30 órás „Együttműködést és konfliktuskezelést elősegítő tréning” megszervezése és lebonyolítása volt.

Az előkészítés igazi csapatmunka volt, mindenki lázasan kivette a részét a feladatokból. Volt, aki a képzés helyszínét szervezte (sikerült szponzort találnunk, aki a termet 3 napra térítésmentesen biztosította számunkra), volt, aki a kellékeket szerezte be, mások az étkezések helyszínét választotta ki (személyes élmények alapján), más a tréneret ajánlotta és tartotta a kapcsolatot, a forró drótot. Egyszóval, a tökéletesre törekedtünk. Mindezek eredményeként 2006. október 13-15 között megvalósult az álmunk, amit már nagyon régóta terveztünk, ám eddig pénzügyi nehézségeink miatt nem válhatott valóra.

A képzésre Székesfehérvárról érkezett hozzánk Nemesné Somlai Gitta, aki a 3 nap alatt a csoportvezetőnk volt. Az előzetes megállapodás értelmében a tréning három modulból állt:

1. önismeret – kommunikáció,
2. konfliktuskezelés – problémamegoldás,
3. együttműködés – közös döntés.

A projekt célkitűzése volt, hogy a jövőben eredményesebben képviseljük Egyesületünk érdekeit, erősítsük társadalmi kapcsolatainkat, fejlesszük szakmai (operátori) munkánkat a hívók problémáinak jobb megértésével és hatékonyabb kezelésével. Emellett aktív szerepet vállaltunk a felsőoktatásban résztvevő szociális szakemberek képzésében (pl. Egyesületünk bemutatásával, az önkéntes munka népszerűsítésével...).

Bízunk benne, hogy a tréningen sikerült olyan saját élményeket szereznünk, mely megkönnyíti az olykor nehezen viselhető segítő munkánkat, illetve olyan ismereteket elsajátítanunk, hogy céljainkat meg tudjuk valósítani. Külön megemlítem a hétköznapi kapcsolatainkra gyakorolt jótékony hatását! Sikerült új emberekkel, más nézőpontokkal megismerkednünk, közelebb kerülnünk önmagunkhoz és a máséhoz, melynek köszönhetően teljesebb életet tudunk élni.

Ez úton is biztatunk minden kedves (és kedvetlen) stábtársat, önkéntest, kollégát, hogy ragadjatok meg minden alkalmat arra, ahol gyarapodhat személyiségetek és kapcsolati tőkétetek.

Üdvözlettel a soproni stáb nevében:

Lipákné Kunstár Ágnes



BURN-OUT TRÉNING A SZOLNOKI BIZALOMBAN

2006. november 18-án Szabóné Dr. Kállai Klára és Csepregi András, a békéscsabai stáb vezetője és oszlopos tagja kiégés elleni tréninget tartott nálunk, nekünk.

Kicsit szorongva, feszengve vágtunk neki, és azután egyik ámulatból a másikba estünk. Rengeteget játszottunk, és mint egy sóhajzás, úgy eltelt a szombat.

Indításként rajzban mondtuk el, amit szeretnénk, és amit nem, hogy ezen a napon történjen. El sem tudtuk képzelni, hogy mi tudunk rajzolni (is). Rácsodálkoztunk magunkra, egymásra, Klárikára, hogy a mi pálcika emberkéink, a virágnak szánt mosolygós napocskáink ennyi jelentést hordozhatnak, hogy mit tesz egy szobányi távolság, és egy szakavatott rajzelemzői szem mi mindent olvas ki belőlünk.

Azután kész rajzot kaptunk: egy FA tele emberkéekkel, a legkülönbélebb helyeken és helyzetben. A feladat az volt, jelöljük meg MAGUNKAT. Amikor mindenki megmutatta saját magát, kialakult a STÁB-FA. Jó volt látni, hogy stabilan ülünk, mászunk, tartunk, szóval összetartozunk. Egy kis páros bemelegítő gyakorlat után jött a vak vezet világtalant fedőnevű játék, azaz a vaktérkép. Az ügyesebbek már menetközben rájöttek, hogy nem biztos, hogy ugyanazt kaptuk mind a ketten, én személy szerint újraéltem egy félelmetes autós bolyongást az éjszakai Prágában. Minden páros eljutott a kívánt helyre, de hogy ez történik egy telefonbeszélgetés alatt, és nem biztos, hogy ugyanott járunk, ahol a hívó, és mégis eljutunk azért együtt valahová, ez nagy felismerés volt számunkra.

Ebéd után két, többünk által kényesnek tartott HÍVÓ-t idéztünk meg, mint a HECC és a LESZBIKUS, azaz SZEX-hívót. Eljátszottuk. Azzal, hogy ebből egy fergeteges hecc játék kerekedett, és megtapasztaltuk a védelmezőn magunk elé tartott kezünk lefegyverző erejét, már nem is volt olyan félelmetes. Megértettük a leszbikus hívónak azt az igényét, hogy "ne akarj megváltoztatni engem, ne akard megoldani a helyzetemet a te igényed szerint". Hányszor hallottuk, hogy tudnunk kell: nem vagyunk mindenhatók, tudnunk kell mennyi a kompetenciánk, de ez katartikus élményként átélve egészen másképpen rögzül, és bármikor előhívható érzés.

Hihetetlen, de belefért az időnkbe egy pár személyiség teszt is. Például, egy, a Kozéki tanár úr által kidolgozott, ami tíz, a szolgálat szempontjából fontos tulajdonságunkat mutatta meg. (pszichotikus keménység, extraverzió - kifelé fordulás, érzékenység, mennyire felelünk meg a szociális elvárásnak, impulzivitás, kockázatvállalás, empátia, szorongás, magabiztosság, önállóság, azaz mennyire vagyunk külső és belső kontroll alatt).

Egy kedves - milyen állat lakik benned leginkább: a csiga, az oroszlán, a játékmaci a róka vagy a bagoly - játékos kérdőív zárta a napot.

Köszönjük a két "játékmesternek" ezt a csodálatos napot, sokat gazdagodtunk. Jólesően elfáradtunk, nagyon sok élményben volt részünk, és igen sok továbbgondolnivalóval köszöntünk el a vendég-vezetőinktől és egymástól. Sok ilyen tréninget kívánok magunknak.

Kovács Erzsébet



ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

A Bizalom Mentálhigiénés Egyesület egyik 2006-os pályázatán kiégés elleni tréningre nyert az Önkormányzattól támogatást. Így sikerült 2006. november 18-án egy 1 napos tréninget szervezni a Bizalom lelki elsősegély telefonszolgálat munkatársai részére. Szolgálatunkból 13 fő vett részt.

A tréninget Szabóné Dr. Kállai Klára és Csepregi András vezették.

Nagyon kellemes, vidám napunk volt, több tanulsággal és ahá élménnyel. Igazi élményem a hecchívásokkal kapcsolatos. Ezt szeretném elmondani.

Egyik társunkat (velem együtt) kifejezetten dühítik a heccelődők, különösen a trágárságukkal nem tudunk mit kezdeni. Hát eljátszottuk.

A kolléganóm volt az ügyelő és én a hecchívó. Jól megadtam a részt neki és valóban megdermedt egy idő után. A többiek feladata az volt, hogy mindenki válassza ki egyikünket és figyelje a viselkedését. Amikor megállították a beszélgetést és a figyelt személyhez kellett állni, kiderült, a heccelődőt (engem) csak ketten figyeltek. Mindenki eljátszotta, hogy mit látott, hogyan viselkedett az általa figyelt szereplő. Azután mi ketten szobrot formáltunk a csapatunkból.

És itt jött a varázslat! Hirtelen megéreztem ezeknek a gyerekeknek az érzéseit, hangulatát. Egyszerűen számukra csak buli volt. Így hármunkat mulatósra „szobortam” és igen jól szórakoztunk. Össze kellett a két szobornak jönnie és körbekaptuk hárman a 10 fős csoportot, akik teljes dermedtségben álltak, tehetetlenek voltak, látszott rajtuk az ijedtség. Mi pedig még jobban tomboltunk.

Ekkor Klári felhívta az ügyelők figyelmét, hogy épp az előbb tanultuk a „nyitott tenyér” technikát, miért nem alkalmazzák?! És ettől fölélédtek, szétválasztottak bennünket, amitől már nem is voltunk olyan erősek. Ráadásul szeretettel és odafigyeléssel vettek körbe, ami riasztó és idegen volt. Éreztem, ha ügyesen bánnának velem, mindent elmondanék.

Döbbenetes élmény volt. Mint egy varázslat. Már tudom, mindig igyekezni fogok azt az érzést felidézni magamban ha meghallom a hangjukat. Remélem, valóban sikerül megszeliđítenem a heccelődőket. Ha nem, akkor sem fogom már személyes sértésnek venni a mocskolódásukat, hiszen az nem nekem szól valójában. Az eszemmel persze ezt eddig is tudtam, de ma már a szívemmel is érzem és ez nagyon nagy segítség lesz.

Ez hát az én történetem. Remélem másoknak is tanulságul szolgál.

Erdei Ilona



“... hogy beszéljünk egymással”

Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

Éjszaka hívható tagszolgálatok

(80) 505-505 hívószámon

Balassagyarmat (35)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Budapest (országos)	Caritas Katolikus Lelkisegély Telefonszolgálat	
Kaposvár (82, 84, 85)	MENTA Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Kecskemét (76)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Kiskunhalas (77, 78, 79)	Segítő-Vonal Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Makó (62, 63)	Makói Lelkisegély Telefonszolgálat	
Pápa (89, 95)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Salgótarján (32)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Székesfehérvár (22, 25, 33, 34)	EMPÁTIA Telefonos Lelkisegély Szolgálat	
Szekszárd (74, 75)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Szombathely (94, 95)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	
Budapest (országos)	Református Telefon Lelkigondozás	(1) 201-0011 *
Hódmezővásárhely	Lelkisegély Telefonszolgálat	(62) 249-529

A telefonszolgálatok a zárójelben felsorolt körzetekből fogadnak hívásokat.

A hívások ingyenesek.

***: A hívás nem ingyenes!**



Éjjel-nappal hívható tagszolgálatok

(80) 505-505 hívószámon

Budapest ÉLET Lelki Elsősegély
Telefonszolgálat
(1, 23, 26)

Debrecen „SEGÍTŐ KÉZ” Lelkisegély Telefonszolgálat
(42, 44, 45, 52, 54)

Győr-Moson-Sopron
(33, 34, 96, 99) (Győr,
Mosonmagyaróvár, Sopron)

„HEGY” Lelki Elsősegély
Telefonszolgálat
(27, 28, 32, 35, 36, 37) (Hatvan, Eger,
Gyöngyös)

Miskolc Miskolci Lelkisegély Telefonszolgálat
(46, 47, 48, 49)

Szolnok „BIZALOM” Lelkisegély Szolgálat
(24, 29, 53, 56, 57, 59, 76, 77, 78, 79)

Veszprém „Kapcsolat” Lelki Elsősegély Telefonszolgálat
(87, 88, 89) **(80) 505-505 és
(88) 422-205***

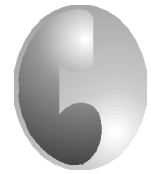
Békéscsaba Lelki Elsősegély Telefonszolgálat
(66, 68) **(66) 441-300**

Szeged S.O.S Telefonos Lelkisegély Szolgálat
(62, 63) **(80) 820-111**

A telefonszolgálatok a zárójelben felsorolt körzetekből fogadnak hívásokat.

A hívások ingyenesek.

***: Csak a 88-as körzetből ingyenes!**



Éjszaka hívható társszolgálatok

Dunaújváros (25)	Élet-Esély Telefonszolgálat	(25) 411-111
Esztergom (33)	Lelkiségegy Szolgálat	(33) 417-504
Kazincbarcika (46, 47, 48, 49)	Telefonos Lelkiségegy Szolgálat	(80) 505-588
Nyíregyháza (42, 44, 45)	Lelki Telefonszolgálat	(80) 204-519
Pécs (69, 72, 73)	S.O.S Élet Telefonszolgálat	(80) 505-390
Zalaegerszeg (83, 92, 93)	Lelkiségegy Szolgálat	(80) 505-599

A telefonszolgálatok a zárójelben felsorolt körzetekből fogadnak hívásokat.

A hívások ingyenesek.

Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

www.sos505.hu

Szerkesztette: Rénes László

Debrecen27@sos505.hu