2016./II. évfolyam 2. szám

TERÁPIUM

A Félúton Alapítvány kiadványa

„Úgy gondolják, én egyedül is képes vagyok élni”

„A játszmát azzal törheted meg, ha érzelmeidet kimondod”

„Sokkolt a felismerés, hogy alkoholista vagyok”

„Azt hittem, az a valóság”

„Segítő vagyok, ezt kell csinálnom”

INTÉZMÉNYEK ELÉRHETŐSÉGEI:

Félút Centrum
1172 Budapest, Liget sor 26.
+36 1 258 6878 (bővebb információ és időpont egyeztetés)
addiktologia@feluton.hu
facebook.com/felutcentrum.szenvedely-betegekellatasa

Your Self Centrum
1171 Budapest, Péceli út 119.
+36 1 253 8166 (bővebb információ és időpont egyeztetés)
pszichiatria@feluton.hu

Orczy Klub, Szenvedélybetegek nappali klubja
1089 Budapest, Orczy út 27.
+36 1 785 7616
orczyklub@gmail.com
facebook.com/orczyklub

Terápium®

IMPRESSZUM

Interjúkat készítette:
Hepke Bori

Szerkesztette
és lektorálta:
Hepke Bori

Kiadja:
Félúton Alapítvány
www.feluton.hu
(halfway@feluton.hu)

Felelős Kiadó:
Kovács Csaba

Grafika:
Renkó Marcsi

Képek:
Komán Gabriella,
Palánki Kata,
Sallai Sándor,
Flickr.com,
Freepik.com,
Kaboompics.com,
PicJumbo.com

Nyomtatás: printpix.hu

Kedves Olvasónk!

Tisztelettel üdvözlöm Önt, aki a Terápium második számát tartja kezében: bízom benne, hogy az itt bemutatott élettörténeteket érdekesnek tartja majd. Az újságot alapítványunk munkatársai szerkesztik, ahogy a képek nagy részét is dolgozóink, klienseink készítették.

Egy pár szót szólnék arról is, miért választottunk kiadványunk címének a Terápium szót. A Terápium, mely a terápia és teátrum szavak összeolvasztásával jött létre, számunkra a valóság színpadát jelenti, ahol az olvasó egyszerre lehet jelen nézőként és szereplőként is. A színpadot figyelve különösen ismerősnek tűnhet egy-egy szó, mondat, történet, ezek akár saját mondataink, gondolataink, érzéseink is lehetnek. A szereplők nagyon különbözőek, ahogy egy úton is ki gyorsabban, ki lassabban halad, de az irány közös: a felépülés.

A Terápium azzal a céllal kelt életre, hogy emberi történeteken keresztül mutassuk be az intézményeinkben zajló segítő munkát, annak eredményeit, nehézségeit. A kiadvánnyal azokhoz is szeretnénk szólni, akik e történeteket olvasva érintettnek érzik magukat és lehetőséget keresnek a változásra. Az elmúlt közel 25 év tapasztalata alapján elmondhatom, hogy súlyos előítéletek nehezítik azon emberek, családok életét, ahol a szenvedélybetegség, vagy valamilyen szellemi, érzelmi, tudati másság jelen van. Az emberek undorodnak az alkoholistáktól, félnek a pszichiátriai betegektől. Azt is tapasztaltam, hogy sok esetben a segítségkérés és a segítségnyújtás hiánya a betegség ismeretlenségéből fakad. Ma is sokszor előfordul, hogy az érintettek és családjaik mindenki előtt titkolják, rejtegetik gondjaikat, nehézségeiket („bár már mindenki tud róla"), és mire elérkezettnek látják az időt a segítségkérésre, vagy szétesik a család, vagy olyan mélységekbe kerülnek, ahonnan nehéz a visszaút. De bárhol is járjanak e tragédiákkal kövezett, rögös úton, *félúton* vannak. Mi a visszavezető úton tudunk Önnel együtt menni, segíteni. Ehhez szükséges, hogy a Társunk legyen, mert közösen találhatunk megoldást és reményt.

Kovács Csaba

Tartalom

„Úgy gondolják, én egyedül is képes vagyok élni" 2

„A játszmát azzal törheted meg, ha érzelmeidet kimondod" 10

„Sokkolt a felismerés, hogy alkoholista vagyok" 16

„Azt hittem, az a valóság" 22

„Segítő vagyok, ezt kell csinálnom" 30

„Ha depressziós vagy, a múltban élsz.
Ha ideges vagy, a jövőben élsz.
Ha nyugodt vagy, a jelenben élsz.”
(Lao Tzu)

- mikor befejeztük a beszélgetést, Peti előkereste a kedvenc idézetét, amit ő nagyon magáénak érez, én pedig nagyon történetére illőnek. A skizoaffektív zavarral küzdő harminchárom éves fiatalember több mint fél évet töltött a Your Self Centrumban, ahol saját bevallása szerint is megtalálta a nyugalmat, miközben sikerült jobban megértenie saját működését, betegségét. Peti mögött összetartó, segítő családi háttér áll, ami a legnehezebb időkben is megtartotta. Testvérei nem akarták elhinni, hogy a gyógyszeres kezeléshez nem járulhat hatékonyabb terápiás forma, és kitartásuk meghozta a gyümölcsét: addig kerestek, amíg meg nem találták a fiú számára a legmegfelelőbb segítséget. Végig hittek abban, hogy képes teljes, minőségi életet élni, és mindent megtettek, tesznek most is azért, hogy megteremtsék ennek feltételeit. Először Petivel, majd néhány nappal később – a hazautazás napján, egy új korszak kezdetén – családtagjaival is beszélgettem. Most mindannyian elmondják, szerintük mi jelent igazi segítséget egy ilyen helyzetben.

„Úgy gondolják, én egyedül is képes vagyok élni”

Félúton: Útra készen?

Peti: Igen, hétvégén fogok kiköltözni. És úgy gondolom, ami nekem hiányzott, azt itt megkaptam. Nem tudtam egyből feloldódni, nem tudtam az összes problémámat kibeszélni, mert én magamról nehezen beszélek, de itt sokat segítettek.

Mi hiányzott?

A betegségemmel kapcsolatban. Nálunk otthon ***(Romániában – a szerz.)*** ezt csak orvosi szempontból vizsgálják, felírják a gyógyszert és kész. Azt mondták, skizoaffektív zavarom van és a mániás szakaszban vagyok, de én semmit nem tudtam arról, mit jelent ez, és egyáltalán hány szakasz van. Jó lett volna, ha elmondják, hogy készüljek, miből is áll ez az egész betegség. A testvéreim végülis azért hoztak el, mert olyan helyre szerettek volna hozni, ahol van pszichoedukáció, ahol elmagyarázzák nekem a dolgokat. Hogy bármilyen kérdésem van, arra kapjam meg a választ. Mert úgy gondolják, én egyedül is képes vagyok élni.

Milyen élmény volt itt lenni?

Nagyon más volt, mint a kórházban. Sok pszichés betegségről szóló filmet néztünk, beszéltünk meg. Megismertem a betegtársaimat. Fontosak voltak az egyénizések is – persze el kellett jutnom addig, hogy megbízzak a pszichológusokban. Nem ment egyből. Korábban többször is visszaestem, nem tudtam, mi zajlódik le bennem. A környezetem figyelt fel arra, hogy nagyon izgatott vagyok, furcsán viselkedem. Volt olyan periódus, amikor két hétig nem aludtam. Teljesen kikészültem.

Most már tudom, hogy ez a mániás szakasz. Volt, hogy abbahagytam a gyógyszerszedést, azt mondtam, én nagyon jól érzem magam, nincs már szükségem semmire. Így is volt, de aztán visszaestem és rájöttem, hogy muszáj szednem.

Mi kell még ahhoz, hogy tartósan ne legyen visszaesés?

Szükségem van egy stabil környezetre, hogy ne maradjak annyira egyedül a gondolataimmal. Hogy tudjak beszélni róluk.

Fel tudja idézni a betegség kezdetét?

Egy segédprogramozói technikumba jártam, és volt egy stresszes időszakom az informatikai szakvizsga letétele után. Nehéz volt, más szakról jöttem. Utána egy angol-olasz céghez kerültem. Nem ment a beilleszkedés, bizonyos dolgokat nem tudtam elfogadni. Ezután elmentem katonának. Ez a három dolog nagyon sok volt így egymás után. Történt még egy olyan incidens is, hogy rám támadtak az utcán. Semmi bajom nem lett, meg tudtam védeni magam, mégsem tudtam ezt feldolgozni. Másnapra kórházba kerültem, nagyon feldúlt állapotban. Egy idő után mondtam a testvéreimnek, hogy nem jó, amit ott velem csinálnak – olyan injekciót kaptam, amitől egy hónapig habzott a szám. Sokáig nem voltam nyílt, nem mondtam el, mi zajlik bennem. Itt volt először olyan közösség, ahol ez sikerült, mert mindenki hasonló problémával jött ide.

Sokáig nem voltam nyílt, nem mondtam el, mi zajlik bennem. Itt volt először olyan közösség, ahol ez sikerült, mert mindenki hasonló problémával jött ide.

A közösségen kívül mi segített?

Sorra vettük a betegségeket egy könyvből, ráismertem a tünetekre. Folyamatosan kutattam különböző fórumokon, interneten, itt-ott, és amit találtam, mindig felvetettem, megkérdeztem. Próbáltam segíteni én is azokon, akiken én tudtam. Ilyenkor boldogságot éreztem. Beláttam, hogy nem kell másokkal versengeni. Nehezen jutottam el a megértésig: sok idézetet olvastam íróktól, költőktől, próbáltam én is összeírni magamnak a fontosabb gondolatokat. Ezek sokat segítettek. Sok vallásos könyvet is olvastam. A vallás nagy szerepet játszik a gyógyulásomban. Hiszek abban, hogy az ember okkal kap nehézségeket az életben, és hogy mindenkivel célja van az Istennek.

Mi volt a szerepe az információnak, annak, hogy többet tudott meg a betegségről?

Nekem sokáig bűntudatom volt. Azt hittem, én vagyok a téveszmék okozója. Most már tudom, hol a hiba, és hogy ennek genetikai háttere is van. Nagyon nehéz, amíg letisztázódnak az emberben ezek az érzések, gondolatok. Sokszor nem tudtam, kit kérdezzek, nem akartam senkit terhelni, főleg nem a családtagjaimat. Féltem, hogy rájuk ijesztenék, egyedül akartam végigcsinálni.

Milyennek képzeli most a kinti életet? Hogy lehet erre felkészülni?

Állást szeretnék kapni, reményeim szerint júniustól munkába is állhatok egy helyi faipari műhelynél. Mindenféleképpen a családhoz, testvéremhez közel képzelem el az életemet, mert nem tudom még, merre mehet ez a betegség. Sokféle út van, minden embernél más. És én nem tudom, nálam hogy fog alakulni. Mindenesetre lenyugodtam, ez sokat számít. Az biztos, hogy kell valaki, akihez tudok szólni, aki tud segíteni, ha véletlenül baj van. De nem akarok senkinek a terhére lenni. Ahová költözöm, ott is keresünk egy hasonló közösséget.

Voltak emlékezetes fordulópontok a terápiában?

Nagyon jól ki tudták választani a filmeket, amik bemutatják az ilyen betegeket. Egyre különösen emlékszem, Mr. Jones volt a címe (Richard Gere játszott benne). Ő is nagy intenzitással élte át a dolgokat. Miután megnéztem, elkezdtem még több információt gyűjteni a betegségről. Láttam, hogy sok híres ember is küzd vele. Mindegyik hagyott maga után valamit, sokan a festészetben élték ki. Az is nagyon érdekelt, gyógyítható lesz-e vagy sem. Egy idő után rá kellett jönnöm, hogy teljesen megygyógyulni nem lehet, együtt kell élni a gyógyszerekkel.

A családtagok, barátok mivel tudnak legjobban segíteni egy pszichiátriai betegnek?

Azzal, hogy meghallgatják. És ha nem is mond igazat, vagy úgy tűnik, eltér a realitástól, türelemmel figyelik. De nem mindig kell megadni neki azt, amire vágyik. Csak annyit kell segíteni, amennyi után már ő tud kezdeni valamit, nem szabad helyette megoldani a dolgokat. Nekem hagyták, hogy én válasszak, mivel szeretnék foglalkozni. Van egy nagyon jó édesanyám, aki sok mindenben tudott segíteni. De nagyon nehéz az ilyen beteggel, mert nem lehet tudni, min megy keresztül. És amíg ő nem érti meg, mi a betegsége, nem nyílik meg valakinek, addig az a legnagyobb feladat, hogy egyáltalán belássa, hogy beteg. Nálam ez úgy történt, hogy írogattam, és mikor visszaolvastam, rájöttem, hogy ellentmondok saját magamnak. Szóltam, hogy „édesanya, valami baj van velem". Elmagyaráztam neki, hogy sok álmomat nem értem, vagy hogy valami felzaklatott. Sokáig nem akartam elmondani azt sem, hogy tévképzeteim vannak, hogy összekötöm a dolgokat, mindenfélére asszociálok. Azt hittem, hogy én vagyok a TV-ben a főszereplő. Valahol tudtam, hogy nem, de mégis annyira átéltem, mintha így lett volna. Akkor orvoshoz mentem, kezdődött a gyógyszerezés beállítása. Végül a testvéremék megtalálták ezt a helyet.

Milyen érzésekkel jött ide a terápiára?

Nem fogtam föl, hova jövök. Korábban nem voltam ilyen bentlakásos helyen, úgyhogy furcsa volt beleszokni a rendszerbe, de úgy három nap alatt feloldódtam. Segítettek a társaim, elmagyarázták, mi hogy megy, nagyon készségesen álltak hozzám. Jó kapcsolatba kerültem mind az asszisztensekkel, mind a bentlakókkal. Egy-két hónap kellett ahhoz, hogy megnyugodjak, rájöjjek, hogy szükség van a terápiára, senki sem bánt, nem akar tőlem semmit, csak azt, hogy gyógyuljak.

És amíg ő nem érti meg, mi a betegsége, nem nyílik meg valakinek, addig az a legnagyobb feladat, hogy egyáltalán belássa, hogy beteg.

Van olyan módszer, ami a későbbiekben segíthet megtartani ezt a nyugalmat?

Leírtam, lerajzoltam magamnak, amit tudtam. Próbáltam emlékekhez fűzni, hogy ne felejtsem el. Valamiért én játékosan tudok tanulni, ez nálam egy sajátosság. Továbbadni is így próbálom másoknak. Amit jó élményhez kötünk, azt meg is jegyezzük. Sokat foglalkoztam azzal, hogy rájöjjek, milyen ember vagyok. Itt kaptam útmutatást és segítséget, hogy visszaintegrálódjak a közösségbe. Másoknak azt ajánlom, hogy merjenek beszélni arról, ami lejátszódik bennük, mert nincsenek egyedül ezzel a problémával. Sokan elmagányosodnak, izolálódnak, a társadalom kirekeszti őket.

Többet kellene beszélni a pozitív példákról, arról, hogy például miben vagyunk tehetségesek. Nálunk ennek még nincs hagyománya, nem tudunk eleget a pszichés betegségekről.

Ami mindenképp meglátszik az ilyen betegeken, az a gondolkodás beszűkülése. Ez az, amit a család észrevehet, és amin lehet dolgozni, hogy újra teljes életet élhessenek.

Említette a társadalmi kirekesztést is. Véleménye szerint ez ellen mit lehet tenni?

○ Vannak ilyen programok, amikor ismertetik például az emlőrák veszélyeit – ugyanúgy a pszichés betegségekről is kéne információt adni TV-ben, rádióban, mert az emberek nagy része szerintem nincs tisztában azzal, mi ez. A ritka eseteket fújják fel, pedig a betegek többsége abszolút nem agresszív. Többet kellene beszélni a pozitív példákról, arról, hogy például miben vagyunk tehetségesek. Nálunk ennek még nincs hagyománya, nem tudunk eleget a pszichés betegségekről. Lehet, hogy nekem sem kellett volna ilyen súlyos állapotba kerülnöm, ha többet tudtam volna.

„Csak annyit kell segíteni, amennyi után már ő tud kezdeni valamit" – írta körül Peti a legmegfelelőbb segítséget, amit egy pszichiátriai beteg a környezetétől kaphat. Ami az ő családját illeti, ők pontosan ezt nyújtják: kétségek nélkül, teljes mellszélességgel állnak mellette, mégsem szeretnék őt maguk mellett tartani: önálló, teljes élet felé terelik. Hazaindulásuk napján Peti két testvérével, Klárival és Szilvivel, valamint sógorával, Tamással beszélgettem.

Félúton: Mikor vették észre először, hogy valami nincs rendben?

○ **Klári:** Nem tudnék dátumot mondani, ez inkább egy folyamat volt, ami régóta tartott. Talán mi sem figyeltünk kellőképpen oda, nem vettük komolyan a jeleket, mert azt gondoltuk, ezek amolyan minden kamasz fiút érintő problémák. Utólag visszagondolva, igen, túl nagy izgalmakkal várt bizonyos fontos eseményeket, vizsgát, felvételit. Nyilván mindenki izgul, de azért túl nagy problémát sem csinál belőle, ha sikerül, sikerül, ha nem, nem. Ő más szemszögből nézte a dolgokat. Aztán egyszercsak elkezdett úgy viselkedni, mintha nem is ő lenne, mintha nem is vele beszélnénk.

○ **Szilvi:** Olyan volt, mint valamiféle roham, kitörés. Teljesen máshogy viselkedett, mint addig bármikor.

○ **Klári:** Zavart volt, nem tudta, mit csinál, megijedt, elszaladt, visszajött. Egyszerűen láttuk – és ez csúnyán fog hangzani –, hogy nem beszámítható. De hogy ez csak egy pillanatnyi dolog-e, ami elmúlik, vagy komolyabban meg kell-e ijednünk, azt nem tudtuk.

Félúton: Mikor történt ez?

○ **Szilvi:** Húsz éves kora körül. Mikor elvégezte a segédprogramozói technikumot, tovább akart tanulni, de az végülis nem sikerült. Utána pedig elvitték katonának.

○ **Tamás:** Ő akart menni, a teljesen románok lakta vidéket is ő választotta. Onnan aztán hazajött egy olyan papír-

ral, hogy zavart pszichés állapota miatt további kivizsgálásra szorul.

Szilvi: Valami történt ott vele, de nem tudjuk, igazából mi. Nekünk nem beszélt róla.

Klári: Ő nagyon sok mindent hordozott magában. Valahol azt gondolom, ezeket a helyzeteket külön kereste is. Ezzel szemben tehetetlenek voltunk, meg kellett neki engedni, hogy kipróbálja magát. Nagyon nehéz meghatározni, mi ebben a normális határ. Én pozitívan akartam felfogni, hogy jó, hát ha ő ilyen nehézségeket keres, nem kell visszatartani, lehet, hogy neki ez kell ahhoz, hogy tisztázni tudjon magában valamit. Mégis rosszul sült el a dolog, újabb lökést adott a betegségének.

Félúton: Valami súlyos trauma érhette ott őt?

Tamás: Akár ott, igen. A másik elképzelhető ok: ugyanabban a periódusban tudta meg édesanyjától, hogy édesapja politikai áldozata lehetett az akkori rendszernek, halála körülményei mai napig tisztázatlanok. Én úgy gondolom, innen fakadhatott a hatóság elleni felháborodás, amit a katonaság jelentett neki.

Szilvi: Arról nem is beszélve, hogy ő is kicsi volt, mikor édesapa meghalt, és ezt nem egyszerű feldolgozni. Én magam is tudom, négy éven át minden nap sírtam.

Klári: Nyilván nem könnyű, persze… De mégis, az ember, ha lezárni nem is tudja, azt megtanulja, hogy a megváltoztathatatlan ellen nem tud tenni, azzal együtt kell élni. Petinél sok ilyen dolog nem tudott kialakulni. Ő egy roppant magába forduló, nehezen beszélő, saját érzéseiről hallgató ember. Ez így egyszerre nagyon sok volt neki. Nem sokkal később volt az első ilyen „kitörés". Akkor nagyon megijedtünk, bekerült a pszichiátriára.

Félúton: Ő azt mondta, a kórházban csak gyógyszeres kezelést kapott, ami nem tett jót neki.

Klári: Én azt gondolom, hogy nagyon fontos a gyógyszerelés, de otthon még ez az egyedüli megoldás. A beteg le van nyugtatva, nincs vele baj, alszik egész nap – saját betegségéről sajnos nagyon keveset árulnak el neki. Ha visszaesik, megint a gyógyszeres kezelés az egyetlen alternatíva, esetleg a nagyobb dózis. Csakhogy közben a betegnek nincs élete. A kezelést nem követi rehabilitáció, amin pedig nagyon sok múlik. Szerintem a mókuskerékből akkor lehet kiszállni, ha tudatosul bennük, hogy mi van velük. Ezért is kerestünk neki egy ilyen alapítványt, foglalkozást.

Tamás: Ha kimondjuk, ha nem, ezekben a tömegkórházakban nyűgnek tekintik az ilyen betegeket: ellátják, bent tartják, amíg feltétlenül kell, aztán útjára bocsájtják, lesz, ami lesz. Vásárhelyen úgy tűnik, van egy hasonló kezdeményezés, mint ez, ott egy kicsit humánusabban állnak a dologhoz. Jelezték is, hogy kíváncsiak lesznek a tapasztalatainkra, ha Peti kijön innen.

Szilvi: Külső szemmel nézve kegyetlen, amikor meglátod a saját testvéredet, ahogy ott fekszik, le van nyugtatva, fo-

lyik a nyála, és hogyha bárkit kérdezel, az rá a válasz, hogy „ezt így kell”, és enynyivel le van tudva. Hosszú távon ezt nem lehet bírni.

Klári: És egyszerűen nem hisszük el, hogy „ezt így kell”! Nem hisszük el, hogy nem lehet másképp. Peti egy roppant gondolkodó ember, aki sok mindent belát, sok mindenre rájön, de nyilván ennek a betegségnek vannak olyan velejárói, amik akadályozzák őt ebben. Rá kell vezetni dolgokra. Mi nagyon sokat vívódtunk, hogy mi beszéljük-e bele, hogy ő beteg? Ez csak egy átmeneti állapot? Nagyon nehéz elhatárolni ezeket a dolgokat, és azt gondolom, családtagként nem is lehet, ezért kell szakembert bevonni. És ha én bevonok egy szakembert, aki aztán csak gyógyszeres kezelést javasol, akkor az nekem nem elég. Én gyógyszerésznő vagyok, de nem, akkor sem! Elengedhetetlen a gyógyszer, de ezzel a dolog nincs megoldva.

Segíteni kell neki abban, hogy ő saját magában tudja ezt rendezni, és amíg ez nem történik meg, addig az fél-megoldás. Nagyon kell a tudatosság. Mert onnantól, hogy ő elfogadta a betegségét, nem kell azon vitatkoznom vele, hogy miért kell gyógyszert szednie. És most azt látom rajta, hogy nem kell elmagyarázni neki, miért kell odafordulni egy szakemberhez, miért kell bevenni a gyógyszert. Mit mondjak, mikor megfogalmazta, hogy ő nem kér a kórházi kezelésből, valahol meg is értettem! Nem erősíthetem meg, de abszolút egyetértek vele, bár a semminél jobb. De miért ne adjuk meg nekik az esélyt, ha egyszer látjuk, hogy minőségi életet tudnának élni? Nem vagyok hajlandó kibékülni egy nem kielégítő kezeléssel, azzal, hogy „ez van”, és hogy súlyosbodik az állapota, miközben látom, hogy ezen lehet segíteni, és ők nem olyan emberek, akiket csakúgy félre kéne taszítani. Sokan „normálisként” sokkal rosszabb minőségű életet élnek.

Tamás: Négy alkalommal esett vissza, abból háromszor ő maga hagyta abba a gyógyszerszedést, mert azt gondolta, jól van. Kis idő múlva megint visszaesett. Mindenfélét látott, mindenki ellenség volt, én is, Szilvi is, Klári is, éjszaka közepén kellett bizonyítani, hogy nem igaz, amit gondolt.

Klári: És közben nagyon fontos volt, hogy ha ő azt is hiszi, hogy mindenki ellene van, mi akkor se éreztessük, hogy elengedtük, lemondtunk róla. Hogy tudja, hiába nem értek vele egyet, nem engedem el akkor sem.

> Nem hisszük el, hogy „ezt így kell”! Nem hisszük el, hogy nem lehet másképp.

Félúton: Mi segített a megfelelő terápia megtalálásában?

Klári: Én arra gondoltam, hogy Petinek mindenképp egy olyan hely kell, ahol megfogalmazhatja, kimondhatja, ami benne van, és amitől minket meg akar védeni. Az is nagyon fontos volt számomra, hogy mások hívják fel a figyelmét az értékeire – ne mi, családtagok, hanem vadidegenek. Végül, hogy lásson olyan embereket, akik olyan betegséggel küszködnek, mint ő. Mert tiszta állapotaiban ő abszolút felmérte, hogy ez az élet neki nagyon nehéz így. Meg kellett tapasztania, hogy nincs egyedül ebben a világban. Én azt látom

az alapítvány munkájában, hogy itt ez mind megvalósul.

Tamás: Meg hogy sikerélménye legyen valahol. Meg tudja értetni magát. Mert nekünk, mikor visszaesett, mindig számokkal próbálta elmagyarázni a dolgokat. Talán túl bonyolult volt neki a világ és így próbálta megjeleníteni. Minden szituációból levezetett egy képletet, amiből kijött egy eredmény, azt tudta végül verbálissá tenni.

Szilvi: De hát azt el kellett fogadnia, hogy mi azt sajnos nem értjük! Én azt nem tudom még most sem, hogy amikor jól van, mindebből mire emlékszik. Mert ha megkérdezzük, nem igazán válaszol, csak nagyon diplomatikusan.

Klári: Igen, ő roppant magas szintre fejlesztette a beszélgetést, ügyesen tudja kikerülni a kérdéseket. De így kell őt elfogadni, mert nagyon értékes ember.

Tamás: Ez volt a kiindulópont mindenkinek. Sógoroknak, testvéreknek. Olyan útra akartuk terelni, ahol szembesítik a betegségével, miközben újra tud szocializálódni.

Talán belénk van ez kódolva, nem tudom, de az emberek nagyon sok esetben félnek az idegentől, a másságtól. És innentől kezdve legyen az családtag vagy bárki más, inkább félrerakják, titkolják, mintha szégyen lenne. A fő probléma, úgy gondolom, hogy mindenhol ki akarják rekeszteni, csak legyen le róla a gond, mintha nem is lenne. Hálistennek Klárival, Szilvivel, édesanyjukkal is mindig azon gondolkoztunk, hogy hogyan lehet előremenni.

Hogy lehessen egy élete, amit szép életnek lehet nevezni, párkapcsolattal, önállósággal. Ez meg is valósulhat, ahogy Gabriellával, meg a kezelőkkel, terapeutákkal elbeszélgettünk. Petinek van egyébként egy nagyon erős és egészséges istenhite is, ami sokszor akkor is megtartotta, amikor egyedül volt. Azt gondolom, ha ezekkel meg tud birkózni és meglátja, hogy mi nem reális, ha ügyesen csinálja tovább majd egy másik közösségben is, akkor itt családi élettől elkezdve bármi lehet.

Félúton: Mi kell ahhoz, hogy a hozzátartozók megbirkózzanak egy ilyen helyzettel? Mi jelenthet nehézséget, illetve segítséget?

Tamás: Talán belénk van ez kódolva, nem tudom, de az emberek nagyon sok esetben félnek az idegentől, a másságtól. És innentől kezdve legyen az családtag vagy bárki más, inkább félrerakják, titkolják, mintha szégyen lenne. A fő probléma, úgy gondolom, hogy mindenhol ki akarják rekeszteni, csak legyen le róla a gond, mintha nem is lenne. Hálistennek Klárival, Szilvivel, édesanyjukkal is mindig azon gondolkoztunk, hogy hogyan lehet előremenni. Az életben sok más téren sem azt nézzük, hogy jaj, milyen szörnyű dolog történt, hanem azt, hogy hogyan menjünk előre, hogyan lehet megoldani a helyzetet.

Szilvi: Édesanya nevelésén múlott, hogy mi így állunk hozzá a dolgokhoz. Ő is maximálisan kiállt Peti mellett. Mi mindig úgy voltunk vele, hogy ha ez van, akkor ez van, nem lehet rajta változtatni, el kell fogadnunk. De a legnagyobb gond az volt, hogy ő fogadja el. Meg voltunk döbbenve, hogy istenem, két hónap, még annyi se telt itt el, és már azt mondta, beszedi a gyógyszereit.

Klári: A humor is segített. Amikor tudatosult bennünk, hogy ez van, néha igyekeztünk egy kicsit elviccelni a dolgot, és akkor ő sem vette annyira komolyan. Ami még egy kicsit belefért a realitásba, abban próbáltunk szövetségesek lenni. Ami már abszolút nem, arra mondtuk, hogy na ez már sok.

Szilvi: De amikor szedi a gyógyszert, egyáltalán nincs ilyen tünete. Nem veszünk észre semmit, ami kirívó lenne. Sőt, sokszor normálisabb ember, mint bárki más. Nekünk ez volt a legnagyobb gondunk, hogy nem értünk egyet azzal, hogy annyi gyógyszert nyomjanak bele, amitől egész nap alszik. Amennyi viszont ahhoz kell, hogy ne lásson mindenfélét, azt mindenképpen szedje be. Csakhogy egy idő után ő mindig úgy döntött, hogy nagyon jól van, nincs is semmi baja, nem kell szednie semmit.

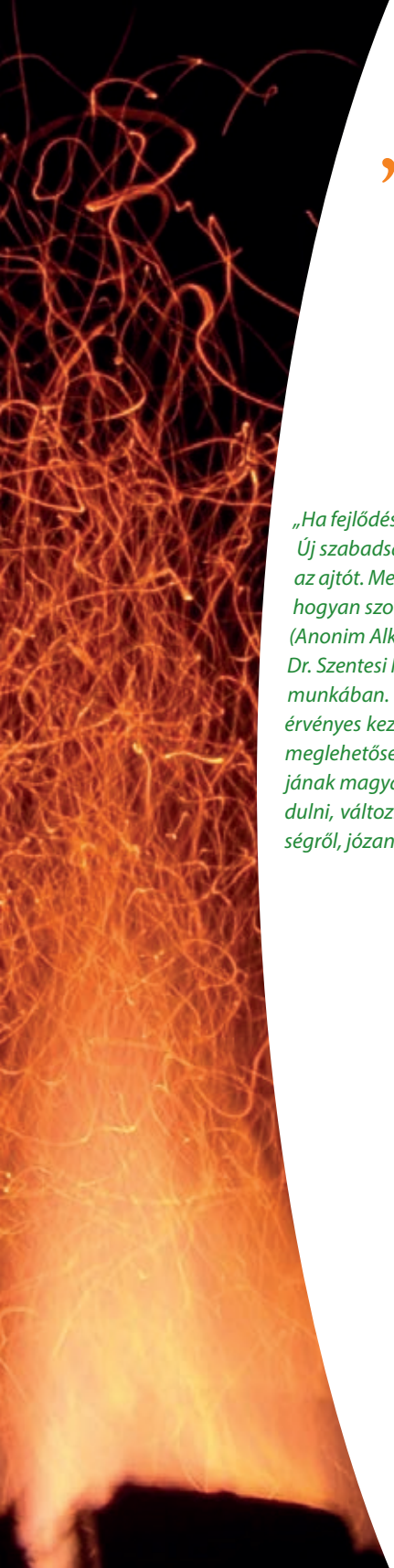
Félúton: Mi következik most?

Tamás: Most egy kicsit Aradra megy Peti az édesanyja mellé. Hat-hét hetet lesz ott, utána pedig nálunk, Dél-Magyarországon, egy kicsi, nyugodt faipari gyárban fog elkezdeni dolgozni. Szeretnénk, hogy külön lakjon egy albérletben, nem messze tőlünk, de mégis, az önállóság, intimitás legyen meg. Reményeink szerint egy hasonló foglalkozási körbe tud majd járni a legközelebbi városba. Ha valami jó sülhet ki ebből, az mindannyiunknak öröm lesz, legfőképpen neki. Egy biztos, ha ő sem ragaszkodik hozzá, akkor Arad már nem alternatíva számára: a nagyvárosi környezet mindig összezavarta.

Klári: Ezt ő is belátta. Csak annyit kért, hogy szeretne valamelyikünkhöz közel lenni. Mi meg mondtuk, hogy hát még szép!

Szilvi: De azt mindenképpen szeretnénk, hogy egyedül lakjon.

Klári: Legalábbis próbáljuk meg! Ha nem működik, akkor nyilván más megoldást fogunk találni, de próbáljuk meg. Neki az is nagy kihívás volt, hogy otthonról egy évre elköltözött ide úgy, hogy senki nem volt a közelben. Talán ez is adott már neki egy önbizalmat. Vannak olyan dolgok, amiktől fél még, de mégis jó lenne megtapasztalnia. Rájönni, hogy csak addig tűnik nehéznek, amíg ki nem próbálja. Úgy érezzük, úgy látjuk az alapítvány munkatársaival együtt, hogy megért benne a vágy az önállóságra, saját életre, intimitásra, amit egy állás mellett meg tudna valósítani. Az önálló élet egyfajta érettség, de azt ő is tudja, hogy bármikor szüksége lenne ránk, mindig mellette leszünk, magára hagyva sosem lesz.



„A játszmát azzal törheted meg, ha érzelmeidet kimondod”

„Ha fejlődésünk e szakaszában elég alaposak vagyunk, már ekkor ámulatba ejtő dolgokat tapasztalunk. Új szabadságot és boldogságot ismerünk meg. Nem bánkódunk a múlton, de nem is kívánjuk rácsukni az ajtót. Megértjük, mit jelent a derű, és megismerjük a békét. Akármilyen mélyre süllyedtünk, meglátjuk, hogyan szolgálhatja tapasztalatunk mások javát. A hiábavalóság és önsajnálat ismerős érzése eltűnik.” (Anonim Alkoholisták)

Dr. Szentesi Péter pszichiáter, addiktológus a Félúton Alapítvány indulásától kezdve vesz részt a szakmai munkában. Legfontosabb célnak már évtizedekkel ezelőtt is azt tekintette, hogy létrejöjjön egy olyan érvényes kezelés, mely valódi segítséget nyújt a függőséggel küzdőknek, és alternatívát jelent az akkori meglehetősen kilátástalan elvonókúrákkal szemben. Az Anonim Alkoholisták tizenkét lépéses programjának magyarországi elindulásakor saját betegein látta, hogy az önsegítő módszer működik: végre mozdulni, változni kezdtek a reménytelenségbe betonozódott életek. Lelki és fizikai értelemben vett részegségről, józanodásról, változásról beszélgettünk.

Félúton: Hogyan kezdődött a közös munka a Félúton Alapítvánnyal és milyen volt akkoriban a szenvedélybetegek helyzete?

Dr. Szentesi Péter: A 70-es, 80-as években nagyon frusztrált történet volt ez: az akkori elvonókúrák a teljes reménytelenség levegőjét árasztották. Szerencsére én egy nagyon jó felfogással, jó koncepcióval bíró főorvos mellett dolgozhattam, és egyre inkább foglalkoztatott az a kérdés, hogyan is lehetne egy érvényes, tehát az alkoholbetegeket, függőséggel küzdőket valóban megmozdító kezelést, terápiás formát kiépíteni. Csoportterápiás, mozgásterápiás kísérleteim is voltak az osztály alkoholbetegeivel. A 80-as évek végén ebbe az állapotba valósággal berobbant az Anonim Alkoholisták mozgalma, óriási fordulatot és felszabadulást hozva betegeknek, segítőknek egyaránt.

Milyen változásokat hozott az AA?

Azok az alkoholbetegek, akik iszonytató tehetetlenségben próbálkoztak egy jobb, józanabb élet kialakításával, egyszerre lehetőséget kaptak. Nem csupán elvi és szakmai alapon mondom ezt, konkrét betegeken láttam, hogy hoppá, egyszer csak változni, józanodni kezdenek. Óriási erő volt ebben. A 90-es években már magukban a józanodókban is megmozdult az igény, hogy segítsék a magyar AA működését; formálódni kezdett az a gondolat is, hogy a még szenvedő alkoholbetegeken szervezett körülmények között segítsünk.

Szigetvárra ekkor már Szikszay Petronella behozta az AA módszereit, azon az osztályon már működött a Minnesota-modell. Nálunk Kovács Csaba gondolkodása hozott jelentős fordulatot, ő fogalmazta meg, hogy kellene egy alapítvány, amin keresztül megvalósulhatnak ezek a célok, ami keretet ad a sok józanodó, segítő szándékú ember közös gondolkodásának. Ez lett a Félúton: egyszerre jelent meg benne az önsegítő gondolkodásmód, az AA-ból hozott tudás és gyakorlat, valamint irányomból az orvosi, addiktológiai, pszichoterápiás hozzáállás. Éveken keresztül ötleteltünk, pályázatot írtunk, gyűjtöttünk, míg végül meg tudtuk vásárolni a rákosligeti épületet és elkezdett működni a Félút Centrum. Szerződésre léptünk az Alkoholológiai Intézettel, amit Buda Béla vezetett – ő nagyon nyitott volt arra, hogy támogasson egy Minnesota-modellben működő ambulanciát. Sikertörténet volt. Sok energiát kellett belerakni, de jöttek is a betegek az ország egész területéről, és jelentős százalékuk talpra tudott állni.

Tehát kezdetektől részt vettél az alapítvány felépítésében. Most is így látod, egy ilyen összetett struktúrán keresztül lehet igazán hatékonyan segíteni?

O A leglényegesebb része ennek a struktúrának maga az önsegítő rendszer, a tizenkét lépéses metodika. Köztudott, hogy a névtelenekhez az utcáról is be lehet menni, el lehet kezdeni dolgozni a józanodáson. Nem feltétlenül kell az orvos, nem feltétlenül kell az osztályos kezelés. Tény azonban, hogy van a betegeknek egy jelentős része, aki nem tudja megtenni ezt a szuverén lépést, hogy bemegy az utcáról és józanodik – neki nagyobb támogatásra van szüksége. A magyar hagyományok sem könnyítik meg, hogy valaki akarjon és tudjon magán segíteni, egyáltalán megszülessen benne ez az igény. Az Amerikából származó Minnesota-modell az önsegítő rendszer tizenkét lépését és egyéb praktikumát, valamint az orvosi és a pszichoterápiás hozzáállást ötvözve hoz létre egységes kezelési módszert. Ez a három dolog olyan kollektív erőként tud működni, amely képes az alkoholbeteget eljuttatni oda, hogy saját erejét, valamint a gyűléseken kapott segítséget komolyan véve elkezdjen önmagán dolgozni.

Azok az alkoholbetegek, akik iszonytató tehetetlenségben próbálkoztak egy jobb, józanabb élet kialakításával, egyszerre lehetőséget kaptak. Nem csupán elvi és szakmai alapon mondom ezt, konkrét betegeken láttam, hogy hoppá, egyszer csak változni, józanodni kezdenek.

Mi kell ahhoz, hogy valakire már hatni tudjon ez az erő? Előfeltétel a fizikai értelemben vett kijózanodás?

O Egy olyan kezeléshez, ahol a központi kérdés annak megértése, hogy hogyan segíthetsz önmagadon, hogyan építhetsz föl egy józan életet, már kell

egy olyan összeszedett, célra irányuló állapot, ami megvonásban valószínűleg nem tud létrejönni. A delírium egy nagyon szétesett, szorongó, zavart állapot, egy vegetatív krízis, amikor ez a bizonyos „hogyan állhatsz talpra"-terápiás munka még nem kezdhető el, egyszerűen nem aktuális. Ilyenkor kórházi, gyógyszerezett, infúzióval kísért segítségre és pszichiátriai ellátásra van szükség. A Félút Centrum ezt nem vállalta föl, direkt figyeltünk arra, hogy azok a betegek, akik itt tartanak, ne kerüljenek be, mert csak veszélybe sodornánk őket.

Mennyi időre van szükség a detoxikációhoz és mi következik ezután?

O Ez mindenkinél más: maximum pár hét, de vannak nagyon enyhe, ambulánsan kezelhető esetek is. Mikor ezen túljutott valaki, akkor kezdődhetett el nálunk az a több hetes kezelés, amiben csoportterápia, egyéni terápia, sok-sok aktivitás, járulékos program egyaránt szerepet kapott. Mindez együtt egy komplex rálátást alakított ki a betegekben arra, hogy hol tartanak ők a saját életükben, milyen szerepet visz a szenvedélybetegség, és hogyan lehet megvalósítani egy teljes értékrendbeli, életvezetési, önértékelési fordulatot, elkezdeni a józan életvitelt.

A szenvedélybetegek gyakorlatilag nulla éves koruktól kapják azokat az impulzusokat, amelyek kitermelik a valamitől való függést. Az a koncepció, az életnek az a megközelítése játszik itt nagyon fontos szerepet, hogy ha a közérzeteddel baj van, akkor manipulálhatod.

Ugorjunk most vissza egy lépéssel. Rengeteg félreértés van akörül, mikortól függőség a függőség, mikor kell eszmélnie akár a fogyasztónak, akár a hozzátartozóknak. Mi a jele annak, hogy tényleg baj van?

O Az alkoholbetegség családi betegség, tehát ott van az illető mellett a társfüggő család. A szenvedélybetegek gyakorlatilag nulla éves koruktól kapják azokat az impulzusokat, amelyek kitermelik

a valamitől való függést. Az a koncepció, az életnek az a megközelítése játszik itt nagyon fontos szerepet, hogy ha a közérzeteddel baj van, akkor manipulálhatod. Ha pedig valamivel nekiesel a közérzeted manipulálásának – játékkal, droggal, alkohollal, a társad használatával, hatalommal, munkával, szexszel, halogatással, vásárlással, féltékenységgel, depresszióval, extrém sportokkal, tehát tényleg bármivel –, az egy kiemelt metodikává válik az életvitelben. A függők gyerekkoruktól tanulják ezt a módszert a környezetüktől. A jelei már egészen korán is megjelenhetnek figyelmi, viselkedési zavarok formájában, kamaszkor környékén pedig beindul a szerválasztás. Vannak olyan családfák, ahol az előző generáció teljesen más abúzusban utazik, az azelőtti megint másban, tehát a függőség formája a kor hozta irányultságok, divatok mentén generációnként változhat. Maga a hajlam, a manipuláció kényszeressé válása azonban megy tovább. Ez naponta vagy naponta többszöri, rendszeresen ismétlődő kényszercselekvésben mutatkozik meg.

A család működésétől, vagy az egyén saját megküzdési stratégiáitól függ, hogy mennyire fajul el a helyzet?

O Hát azért az alkoholizálás nem úszható meg. Nem lehet olyan mértékét meghatározni, ami ne járna következményekkel. Az orvosok sokszor pozitív következményre utalnak, mondván, „egy kevés vörösbor hasznos a szívbetegeknek". Ez a pozitív kardiális hatás, amit remélnek tőle, a flavonoidoknak köszönhető, melyek valóban megtalálhatóak bizonyos gyümölcs eredetű italokban. Csakhogy nem kell erjeszteni az oldatot ahhoz, hogy a flavonoid benne legyen. Miért kéne tehát pont szeszesital formájában magunkhoz venni? Ennek ellenére azt mondom, a szociális ivóknál nem kell vészharangot kongatni. A névtelenek szerint „az első pohár sok, a harmincadik pedig kevés" – ezzel ők nagyon érzékletesen jelzik, mi a különbség a szociális ivó és az alkoholbeteg között. Ez utóbbinál az első pohárral beindul egy olyan sodródás, mértéktelenség, ami aztán feneketlen zuhanásba torkollik.

Az alkoholizálás nem úszható meg. Nem lehet olyan mértékét meghatározni, ami ne járna következményekkel.

Többször beszéltünk már a család szerepéről. Hogyan lehet kilépni a sokszor generációkon átívelő patologikus működésmódokból, begyakorolt játszmákból?

O Igen, ez nagyon nehéz. A függő családoknál van egy olyan játszma, egy nem tudatos rendszer, amiben a kommunikáció hibája valamilyen tünetezésben nyilvánul meg – ez milliófféle lehet, testi tünetezés, lelki betegség, pszichiátriai betegség, függőség. Ilyenkor a tünetet mutató családtag mellett a többiek is függőségben élnek, társfüggők. Van egy ilyen „ki kontrollál kit"-kommunikáció, az érzelmek kimutatása pedig kényes kérdéssé válik. Ha valaki érzelmet mer nyilvánítani, az gyorsan tehetetlenségi helyzetbe kerül, főleg, hogy rögtön szembesítik is vele, hogy na, tessék, te kontrollálható vagy, mert érzelmet nyilvánítottál! Tehát a családtagok elkezdik kerülni az érzelmek kimutatását, sőt, egyenesen az érzelmek átélését szüntetik be. Sok családnak generációkra visszamenőleg ilyen a története, már hagyományai alakultak ki annak – fontos leszögezni, hogy ez mind tudattalan folyamat –, hogyan kell kontrollt gyakorolni a másikra, és mindenki igyekszik ebben profivá válni. Ha apu piásan megy

Vannak családok, ahol azt se tudják, hogy egyáltalán létezik másféle kommunikáció. Egy ilyen családi rendszerben MINDENKINEK segítségre van szüksége.

haza, azzal kontroll alá helyezi a családot: onnantól csak az ital által megszabott szinten lehet kommunikálni vele. A gyerek nem mehet oda hozzá azzal, hogy apu, kérdezd ki a leckét vagy játssz velem, mert beállva mit kérdez ki, hogy tud játszani, kommunikálni? A feleség igyekszik ellenkontrollal élni, hogy mégse mindig ő kerüljön a tehetetlen-szerepébe. A gyerek is megkísérelheti, hogy követelőzésével, túlmozgásával ő is kivegye a részét a folyamatból. Vannak családok, ahol azt se tudják, hogy egyáltalán létezik másféle kommunikáció. *Egy ilyen családi rendszerben mindenkinek segítségre van szüksége.*

A családtagokat meg kell tanítani az érzelmek felismerésére. Meg kell tanítani őket arra, hogy egyáltalán vannak érzések, és azokat fel is lehet ismerni, ki is lehet mutatni. A kontrollhelyzet sokféle indulatot is szül: a tehetetlenségben megjelenik a szorongás, düh, harag, erőszak, bánat, keserűség, bénultság, kiüresedés, unalom. Az indulati anyagok eluralják a lelki tereket és a kapcsolatok terét is. Nagyon nehéz ebből kikeveredni. Idézőjelben ezek is „részegségek", „lelki részeg" állapotok. Azoknak, akik alkoholbeteg családban nőttek fel vagy nagyon problémás gyerekkor után lettek fiatal felnőttek, ott van az ACA nevű tizenkét lépéses csoport, ahol ezekkel az indulati anyagokkal dolgoznak. Ezek a programok mind abban segítenek, hogy a függők és társfüggők ne lelki részegségben csetelve-botolva töltsék napjaikat, hanem józanodjanak ebből is. Merthogy a szerhasználat erre az indulati-részegségi alapra tevődik rá minden függő esetében, innen pedig nagyon gyorsan beindul a testi, lelki, kapcsolati leromlás.

Egy mindent átszövő őszintétlenség is megjelenik ilyenkor, az egyenes kommunikáció teljes hiánya.

O Igen, mert ha őszinteség van, akkor ott a veszély, hogy érzelmek jelennek

meg. Azt mondja a tranzakció-analízis, hogy a játszmát kereszt-tranzakcióval tudod megtörni, vagyis azzal, hogy az érzelmeidet kimondod. Azaz ha soha nem lehetett egyenesen kommunikálni, soha nem lehetett hazugság nélkül megnyilvánulni, mindig csak valami kerülő úton, akkor erre az a válasz, hogy szembe kell menni a megszokottal. Hogy ne az irányítsa a kommunikációt, hogy hogyan lehet elkerülni az egyenes érzelemnyilvánítást, hanem pont fordítva: vállald fel te az egyenes érzelemnyilvánítást! Ezzel leállítod a mismásolást, az elkenést, a hazugságot. Megmutatod, hogyan is kell együtt élni, érzelmeket felvállalni, tiszta helyzetet teremteni a kapcsolatban, a családban.

De lehet, hogy a másik folytatni akarja a játszmát, és hárít. Ilyenkor mi történik?

O Igen, megpróbálhat tovább játszmázni, de nagyon nehéz helyzetbe kerül, mert válaszút elé állították, megváltozott a működés. Két dolgot tehet: vagy kenyértörésre viszi a dolgot azzal, hogy továbbra is fenntartja a hazug kommunikációt, és akkor előbb-utóbb elválnak útjaik, mert ha valaki következetesen érzelemmel él, érzelmi kommunikációt alkalmaz, akkor ott nem lesz helye játszmának. A másik lehetőség: veszi a lapot és azt mondja, tényleg, ha most már itt értelmetlen játszmázni, akkor lássuk ezeket az érzelmeket! És akkor ő is előveszi a saját érzelmeit, és kiderül, tudnak-e valós, egyenrangú, függőség, játszma és kontroll nélküli érzelmi kapcsolatot teremteni.

Társadalmi szinten mi mozdíthat ki a rossz lelki állapotból, mi hozhat változást?

O A tagadás – ez a függőségekre oly jellemző kommunikációs aktus –, megszokott a nagyobb társadalmi rendszerekben is, általa elzárkózunk, bezárkózunk. Ezt nevezzük szociális tagadásnak. A magyar, meg a közép-európai kultúra általában hajlamos a bezárkózásra, a tagadás mögé bújásra, ezzel pedig együtt jár a megítélés, elutasítás, előítéletesség, ami mind-mind nagyon sok szenvedést okoz. Ez közös gondolkozást, új hozzáállást igényel. A kultúrában és az egyén életében egyaránt döntő kérdés, hogy állandó védekezésre, hárításra rendezkedünk-e be, vagy tudunk nyitottak lenni, nyitottan kommunikálni, önmagunkat, érzéseinket vállalni.

Megpróbálhat tovább játszmázni, de nagyon nehéz helyzetbe kerül, mert válaszút elé állították, megváltozott a működés.

Önmagunkkal szembenézni, függőségünket őszintén beismerni, önvizsgálatot tartani, kimondani ezt a két szót: „alkoholista vagyok", sokszor a legnehezebb, legfájdalmasabb lépések egy szenvedélybeteg életében – fontosságuk mégis megkérdőjelezhetetlen. Beszélgetőtársaim, Liza és Judit vallják: a szembenézés egyben feloldozás és hatalmas megkönnyebbülés is: beismerni a problémákat, megérteni az okokat és azt, hogy az alkoholizmus nem jellemhiba, hanem betegség, záloga annak, hogy elkezdődhessen egy sokkal igazibb élet. Az immár nyugdíjas Lizával és a sajátélményű segítőként dolgozó, pszichológusnak tanuló Judittal függőségükről, mélypontjukról, felépülésükről beszélgettem a Félút Centrumban.

„Sokkolt a felismerés, hogy alkoholista vagyok"

Az első benyomások sokkhatásként értek. Zúdultak rám az információk, szembesítettek, tükröt tartottak elém, és rá kellett jönnöm, alkoholista vagyok.

Félúton: Mi a történetetek, hogyan kerültetek kapcsolatba a Félúton Alapítvánnyal?

Liza: 2000 januárjában a lányom találta az alapítványt az interneten. Már elege volt az ivászatomból, úgyhogy választút elé állított: vagy vállalom a terápiát, vagy megszakítja velem a kapcsolatot. Tehát igazából rákényszerültem arra, hogy beleegyezzek a kezelésbe. Minden héten kocsival hoztak, megvárták, míg bemegyek, csak akkor nyugodtak meg, mikor a kapu becsukódott mögöttem. Én magamhoz sosem voltam igazán őszinte, úgyhogy az első benyomások sokkhatásként értek. Zúdultak rám az információk, szembesítettek, tükröt tartottak elém, és rá kellett jönnöm, alkoholista vagyok. Mivel itt kötelező AA gyűlésekre *(Anonim Alkoholisták – a szerz.)* járni, elérték, hogy menjek. Nekem mindez együtt kellett ahhoz, hogy elinduljak. Segítettek kezelni az elvonási tünetekből fakadó indulatokat, elvégeztem a terápiát. Később is rendszeresen jöttem a hétfői visszajáró csoportba, így tudtam meg, hogy üresedés van. Én nyugdíjas óvónő vagyok, a munka ehhez képest kicsit visszalépés volt, de elvállaltam, több okból is nagy szükségem volt rá. Egyrészt öt éve pereskedtem a volt férjemmel, teljes bizonytalanságban éltem, nem tudtam, mi lesz: itt kaptam egy kis biztonságérzetet, plusz jövedelmet. Másrészt olyan környezetben dolgozhattam, ahol érintettek voltak. Tudtam segíteni a példámmal, és a józanodásomhoz nekem is kellett, hogy segíthessek – nem csak az AA-ban, hanem itt is. Ha az egészségem engedné, továbbra is ezt csinálnám.

Félúton: Más volt itt lenni, miután a terápiád már véget ért?

Liza: Voltak zökkenők, mert a klienseknek néha cinkosságot kerestek velem, azt hitték, engedékenyebb leszek az itt meghatározott szabályokkal kapcsolatban. Rájöttem, hogy ez így nem jó se nekem, se nekik, úgyhogy felállítottam egy határt, hogy itt bent dolgozóként vagyok jelen, az AA-ban pedig alkoholista társként. Ez bevált, nagyon jól tudtam vinni ezt a két szerepet.

Félúton: Miben tudtál segíteni a klienseknek?

Liza: Kezdeti nehézségeik kezelésében, amilyen például a tagadás is.

Abban, hogy türelmesebbek legyenek, tudják, hogy az aktuális rossz állapot majd elmúlik. Valahogy helyre tudtam tenni a problémákat a tudásommal, ismereteimmel, AA-s szlogenekkel.

Félúton: Ha jól értem, te elég elszántan, egyenes úton haladtál a felépülés útján.

Liza: Az elején úgy két hónapig én abban voltam, hogy majd itt rendbe jövök, és utána inni fogok. Szóval én is ugyanúgy benne voltam a tagadásban, de a társak, a visszaesők tapasztalatai, a lépések elkezdése után rájöttem, nincs lehetőség arra, hogy én a poharat még egyszer a kezembe vegyem. Ezt végül megértettem és elfogadtam.

Félúton: Milyen hatással volt a felépülésedre, hogy tulajdonképpen kényszerrel, családi nyomásra kezdődött?

Liza: Bennem mindig volt feléjük megfelelési vágy, kezdetben ez hajtott. Úgy voltam vele, később majd én úgyis azt csinálok, amit akarok. De végül megértettem, hogy nem vehetem kezembe az első poharat, megértettem, hogy nincs visszaút, mert ez egy lassú öngyilkosság. Az, hogy itt a terápián, illetve az AA-ban megkaptam az ismereteket, csináltam a lépéseket, eljuttatott oda, hogy józanodjak. Korábban mindig a körülményeimet tettem felelőssé az ivásért. Jogom van inni, mert a férjem megcsalt, mert elhagyott, mert pereskedtünk, mert végigdolgoztam negyven évet. Nem ismertem magamat, a betegséget pedig elbagatellizáltam. Itt kezdtem el a lépések megtételét, és ez mély önismeretet indított el bennem. Mindig kíváncsi voltam, a családban miért alakult ki ez a helyzet, de korábban csak azt kerestem, a másik miben hibás. Olvastam a pszichológiai könyveket, mindenkit felcímkéztem, csak éppen magamat nem vizsgáltam. Amikor végre magammal kezdtem foglalkozni, már simán ment minden. Az én fő bajaim a túlzott megfelelési vágy, a társfüggőség, a sértődékenység, őszintétlenség voltak, amiket most már tudok kezelni. Helyrejött a lelki békém. Volt olyan időszak, tavaly télen, mikor az elsőfokú bíróság mindent a volt férjemnek ítélt, engem gyakorlatilag földönfutóvá tett. De a legrosszabb helyzetben sem jutott eszembe, hogy poharat vegyek a kezembe, az alkoholban keressem a megoldást. Józanul tudtam megélni mindezt, ráhagyatkoztam Istenre. A másodfokú ítélet pedig fordítottja lett az elsőnek.

Félúton: Mi vagy ki segített abban, hogy ennyire stabilan tudj állni ebben a nehéz helyzetben?

Liza: A hit, az AA-sok, a szponzorom, az itteni munkatársak. Mindent ki tudtam tenni az asztalra. Boldogan osztottam meg a társakkal mindent. Még mindig ott van a bizonytalanság, mert a volt férjem felülvizsgálati kérelmet adott be, de ezt már tudom kezelni. Korábban én sosem éreztem jól magam egyedül, mindig valakibe kapaszkodnom kellett. A legnagyobb érdememnek, és persze a közösség érdemének azt tartom, hogy én otthon, magamban is teljesen jól vagyok. Jól érzem magam magammal. Januárban lesz hat éve, hogy józan vagyok.

Judit: A te történeted nagyon jó példa arra is, hogy nem kell teljesen tönkremenni a mélyponthoz: életbölcsességgel, önismerettel és megértéssel bármikor új életet lehet kezdeni.

Liza: Azért nekem is voltak filmszakadásaim, sőt, egy alkalommal delíriumom is. A súlyosan beteg húgom kért meg, hogy menjek le vidékre segíteni neki. Tudtam, hogy utálja, hogy iszom, úgyhogy előtte egy hétig folyamatosan ittam otthon, hogy kellőképpen el legyek kábulva. Ott aztán jött a delírium, mint elvonási tünet. Kihívták az orvost, hogy valami cukor probléma, mert remegtem, harmadik éjszaka fönt voltam és hallucinációim voltak. Olyan érdekes, hogy mindenre emlékszem, pedig nem volt igaz. Megjött az orvos, és ő mondta nekem először, hogy „asszonyom, maga alkoholista". De még akkor se hittem el. Itt a terápián, mikor őszintén beszéltek a társak, akkor jött a sokk, hogy tényleg alkoholista vagyok. Akkor jutott el a tudatomig, hogy hoppá, itt baj van.

Félúton: Judit, te milyen úton érkeztél a Félúton Alapítványhoz?

Judit: Felépülőben lévő alkoholista vagyok én is, 3165 napja józan. Nekem

nem volt nagyon választásom alkudozni az alkohollal, mert már hónapokig gyászoltam a saját halálomat otthon, besárgulva, kihullott hajjal, harmincvalahány kilósan, a konyhakövön fekve. Már mindenkit elmartam magam mellől, aki zavart az ivásban. Megmondtam a barátoknak, hogy Pesten vagyok, meg külföldön keresek munkát, de közben vidéken a lakásomban ittam. Már rájöttem arra, hogy egy óránál tovább nem bírom ki alkohol nélkül. Hálóingben, negyvenakárhányas papucsban mentem le a boltba, nem értem haza, rám esett a hó reggel, ilyenek. Zokogva hívtam fel végül a Tudakozó pluszt, hogy valaki csináljon velem valamit, mert én már nem tudok nem inni. Jó lenne egyszer még újra megtalálni azt a diszpécser csajt, mert nagyon komolyan vette a kérdést és megadta az Anonim Alkoholisták telefonszámát. Fölhívtam őket, ők pedig megadták a szülővárosom csoportjának az elérhetőségét. Felvettem velük a kapcsolatot, és rögtön el is kezdtem kötekedni, hogy hiszen azt mondták, ők alkoholisták, akkor hogy lehet, hogy nem isznak? Mondtam, hogy én majd akkor megyek csoportra, ha mutatnak nekem olyan embert, aki tényleg alkoholista, és legalább egy hete nem iszik. Ők pedig biztattak, hogy menjek, itt olyan is van, aki évek óta nem iszik. Még akkor sem mentem pár hétig. Fölhívtak telefonon, hogy legalább egyszer menjek el. Mivel fizikailag nagyon le voltam épülve, felajánlották azt is, hogy eljönnek értem autóval. Nekem így szó szerint megmentették az életem. Iszonyú döbbenettel tapasztaltam a gyűlésen, hogy tényleg csomó ember van ott, aki azt mondja magáról, hogy alkoholista, de nem iszik, ráadásul még örül is neki! Bölcsebbnek, mélyebbnek láttam őket önismeretben, tudatosságban, mint az átlagembert. Baromira elkezdtem irigykedni, de nem tudtam lerakni az italt. Hónapokig jártam úgy, hogy közben hazudtam. Soha senki nem szólt egy szót sem. Számoltam a napokat a kétliteres borral a táskámban.

Iszonyatosan nagy feloldozás volt az, hogy én azt gondoltam, rossz, értékrendzavaros ember vagyok, itt meg elmagyarázták, hogy ez betegség, amiből van kiút.

Félúton: ***Később megpróbáltak ebből kimozdítani?***

Judit: Egy idő után nagyon óvatosan elkezdtek arról beszélni, hogy van egy intézmény vidéken, Minnesota-modell, szakemberekkel, akik az elvonási tünetek kezelésében is tudnának segíteni. Én már akkor elkezdtem barátokat, exeket felhívni, hogy valaki találjon meg, ha meghalok. Átmentem a szüleimhez, ott is csak lefeküdtem az ágy végébe, de apukám azt mondta, másnaposságra nem kell mentő. Végül aztán tényleg elvittek erre a terápiára, ahol újra azzal a feltétel nélküli elfogadással, szeretettel találkoztam. Négy óránként kaptam gyógyszert, az első pár hetet átaludtam, egy hónap múlva még mindig pohárból ittam a levest, ápolgattak, kísérgettek. Lassan kezdtem el megérteni, mi történik velem. Iszonyatosan nagy feloldozás volt az, hogy én azt gondoltam, rossz, értékrendzavaros ember vagyok, itt meg elmagyarázták, hogy ez betegség, amiből van kiút.

Félúton: Mennyi időt töltöttél az intézményben?

Judit: A három hónapos program nálam nyolc hónapig tartott. Azt mondták, túl sokat foglalkozok másokkal. Tiltottak el a társaktól, mondván én mások bánatán többet sírok, mint a sajátomon. Mindenkit meg akartam változtatni, ez kötött le. Én már akkor, ott tudtam, mennyire más lenne ez a világ, ha ezt a szemléletet valahogy bele tudnánk iktatni az életbe, ha meg lehetne értetni mindenkivel, ez mennyire komoly betegség, és hogy a köztudatban mennyire téves elképzelés él. Hogy senki nem kapott eddig jó segítséget. Nagyon sajnáltam a családomat, a hozzátartozóimat, akik mentek orvostól lelkészig, de arról nem tudtak, hogy ilyen létezik. Úgy gondoltam, majd akkor én jól megmentek mindenkit, mert én láttam az élő bizonyítékot. Mert előtte nekem teljes paradoxon volt egy józan alkoholista.

De most már tudom, hogy senkit nem lehet megmenteni, senkinek nem lehet segíteni nélküle.

Félúton: Mi változott a felfogásodban, mit hoztál magaddal? Mi indított el a segítői pályán?

Judit: Eleve már csak attól nagyon boldog voltam, hogy élek. Ez egyébként a mai napig így van. Sok év telt el, de még mindig, minden reggel, már csukott szemmel örülök, hogy nem fáj semmim. Emlékszem, néztem, ahogy a fejre fordított tusfürdős flakonban megy föl a buborék, és arra gondoltam, ez milyen szép, és hogy nem lehet véletlen, hogy én életben maradtam, tovább kell adnom ezt az üzenetet. Elkezdtem visszatalálni az életbe, vagy inkább csak akkor kaptam életet: előtte minden csak valami kaotikus őrületnek tűnt. Azt éreztem, hogy még senki más nem változott meg, csak én, de már a bolygót cserélték ki alattam. Miután hazatértem, pár hónap múlva édesapám elhunyt, alkoholizmusban, gégerákban. Édesanyám másfél évvel később hagyta el a gyógyszereket, ő is elment erre a terápiára. Én elkezdtem egészségügyben és mindenféle más állásokban dolgozni, de közben végig tudtam, hogy ezt akarom csinálni. Már vidékről elkezdtem nézegetni a budapesti addiktológiákat, meg hogy hol van Minnesota-modell. Egy férfi miatt jöttem Pestre, de csodának éreztem, hogy pont itt találtam egy ugyanolyan programot, mint amiben én józanodtam, a Félúton Alapítványnál. Már hónapokkal a felköltözésem előtt elkezdtem ezt a helyet önéletrajzokkal bombázni, imádkoztam, hogy bekerüljek. Ez volt életem álma. Nagyon sorszerű volt az egész, miután felköltöztem, egy hónapon belül megüresedett egy hely. Az önéletrajzomba beírtam, hogy sajátélményű segítő vagyok. Lehetőséget kaptam.

Sok év telt el, de még mindig, minden reggel, már csukott szemmel örülök, hogy nem fáj semmim.

Félúton: Mit gondolsz, mit ad hozzá a sajátélményűség a munkádhoz?

Judit: Nagy előnynek éreztem, hogy hatékonyan tudok kommunikálni, hogy pontosan értettem, min mennek keresztül. Közben itt az alapítvány segítségével rengeteget tanultam magamról. Ahogy az életem alakult, most már azt érzem, még tönkremenni is megérte azért, ami végül kisült belőle. Az egyetemet is elkezdtem, most vagyok másodéves pszichológushallgató, és jövő hónaptól jövök be ide a Centrumba terápiás munkatársként. Úgyhogy én most úgy érzem, életem minden álma valóra vált. Már 9 évesen is pszichológus akartam lenni, igaz, akkor még azért, hogy megváltoztassam az embereket

és mindenkin segítsek. Most már eljutottam odáig, hogy abban szeretnék segíteni az embereknek, hogyan segíthetnek magukon. Boldog vagyok, és nagyon hálás még a szenvedésért is. Nagyon örülök, hogy létezik ez a hely és a részese lehetek.

Félúton: Neked mi segített, hogy el tudj jutni a magadon segítésig? Hogy felemeld akkor a telefont, felhívd a tudakozót?

Judit: Ó, hát a szenvedés, a halálfélelem. Én már lemondtam az életemről. Nézegettem a fényképalbumot és sírtam, hogy azért szép volt, meg álmodoztam, mi lehetne még. Néztem le az erkélyről és csodálkoztam, milyen ügyesen járkálnak két lábon az emberek, de szeretnék én is – mert négykézláb közlekedtem a saját lakásomban –, de jó lenne egyszer úgy végigmenni az utcán, hogy ne tűnjek furcsának, józanul, úgy, hogy tudom, milyen évszak van. Nagyon nagy fájdalmaim voltak, torokszűkület, belső vérzések. Mondták, hogy hetek lettek volna hátra, ha nem kerülök be a kórházba. Az utolsó napokban nem is ettem. Húsz liter bort hazahordtam egyszerre, hogy napokig ne kelljen kimenni. Közben tényleg azt se tudtam, hogy telnek a napok. Volt, hogy annyira le voltam gyengülve, hogy a TV hangjából tudtam meg, milyen napszak lehet, de a szemhéjamat nem volt erőm kinyitni. Csak remegtem, mint akibe áramot vezettek.

Félúton: Senki nem nézett rád ilyenkor, hogy mégis mi történik veled?

Judit: Próbáltak, itt gubbasztottak a lakásom előtt a padon, meg imádkoztak is értem, a telefon is csöngött, ezért találtam ki azt, hogy nem vagyok a lakásban. Apukám hányszor csöngetett, én meg csak a kulcslyukon át csöndben néztem, és azt gondoltam, nem nyitom ki az ajtót, mert megszakad a szíve, ha így meglát. Csak kicsit mozdulatlanul kellett maradni, egy idő után úgyis elment mindenki. A visszatérő rémálmoktól féltem nagyon, az már valószínűleg delírium volt. Felijedtem, azt hittem, vége, iszom egy pohár vizet, és akkor megint jött. Már nem tudtam, ébren vagyok-e vagy álmodom. Szóval az nem merült fel, hogy majd még próbálkozom belejönni az ivásba. Én rögtön ilyen kontrollvesztetten kezdtem, csak ájulásig, több napos másnaposságig tudtam inni.

Most már eljutottam odáig, hogy abban szeretnék segíteni az embereknek, hogyan segíthetnek magukon.

Félúton: Tudtak volna valamit tenni érted, ha addig állnak ott, míg ajtót nem nyitsz?

Judit: Nem, nem. Tele voltam önsajnálattal, dühvel, másokkal foglalkoztam. Meg kellett élnem a teljes tehetetlenséget. Mert azért én párszor eldöntöttem, még ilyen kamaszkori, kontrollvesztett bulizások után, hogy többet gyakorlom majd az ivást, mert másoknak bezzeg milyen jól megy. Folyamatosan megszégyenültem, filmszakadás, félve néztem vissza reggelente a mobilomat, olyanokat meséltek később rólam, amiket alig akartam elhinni. Teljesen más emberré tett, nem értettem, a józan fejjel meglévő értékrendem hova tűnik pár pohár után. Később még a terápián is meglepődtem, mikor valaki azt mondta, itt sem fognak megtanítani inni. Akkor kicsit megijedtem.

Félúton: Hogyan tudtad végül ezt elfogadni?

Judit: Nagyon féltem. Én hónapokig nem akartam hazamenni, könyörögtem, hogy ne kelljen, mert rettegtem, mivel szembesülök a lakásban, egyedül hogyan nézek szembe az életem romjaival, a saját gondolataimmal. Folyamatosan haladékot kértem a hazamenetelre. De végül azóta is tart ez a boldogság, és már tudom, hogy a rossz is jó, mert megmutatja az irányt, hogy mire kell figyelnem. Ha szembenézek a dolgokkal, felismerem, mi okozza, az erőt ad

a változáshoz. Nagyon sokáig magamtól is féltem, voltak kísértések, olyan volt, mintha egy angyal meg egy ördög ülne a vállamon és sugdosnának a fülembe, hogy igyak, ne igyak. Az AA-sok végig mellettem álltak, mindig mentem hozzájuk. És borzasztóan féltem az alkoholtól. Azt tényleg megtanították nekem, hogy ez gyógyíthatatlan betegség, olyan, mint az allergia. Ha a pollen allergiást az Északi-sarkra viszik harminc évre, ott tünetmentes, de ha hazajön, ugyanúgy tüsszögni fog. Én a csokiban is megnézem az összetevőket, a fogorvosnál is szólok, milyen injekciót adhatnak be. Lehet, hogy már túlzás is, de én tényleg azt tanultam, hogy a szervezet nem felejt, a legkisebb mennyiségtől is visszatérhet a hiányállapot. És nekem az alkohol már nem tartogat jót: ha ezt belátom, akkor nincs kísértés. Az a tapasztalat is segít, hogy ebben nincs kivétel. Nem ismerünk olyan történetet, hogy valaki 10 év józanság után meggyógyult volna. Így eltűnt a sóvárgás is. Megtanultam élni.

Félúton: Nagyon fontos kihangosítani, amit az allergiáról mondasz: sokan nem tudják, hogy a függőség valóban gyógyíthatatlan betegség.

Judit: Az alkohol eleve szerves oldószer és idegméreg. A szervezet pedig tényleg nem felejt, ez minden függőséggel kapcsolatban így van: amihez egyszer hozzászokott, azt bármennyi idő után fölismeri. Lelki szinten is egy sajátos működés ez, folyamatosan ki kell cserélni a megküzdési stratégiákat, mert még a mai napig képes vagyok bármit, ami az elején jó, destruktív szintig túlzásba vinni.

Liza: Nekem is jött a többi függőség. Nálam ilyen a vásárlás, de most már felismerem, és úgy próbálom kiélni a szenvedélyemet, hogy szükséges dolgokat veszek meg. Több hobbit is begyűjtöttem, például a hímzést, ami már nem elégít ki teljesen, új megoldásokon gondolkozom, hogy hogyan lehetne ezt felhasználni a modern életben, olyan szobákban mondjuk, ahová valamiért nem illene a hímzés. Most is olvasok pszichológiai könyveket, de már nem akarok másokra rábeszélni, másokra alkalmazni semmit, saját örömömre olvasgatok

Félúton: Érdekes, hogy mindketten kétféleképpen is közelítettetek a pszichológia felé: korábban mások változására, aztán magatokra figyelve.

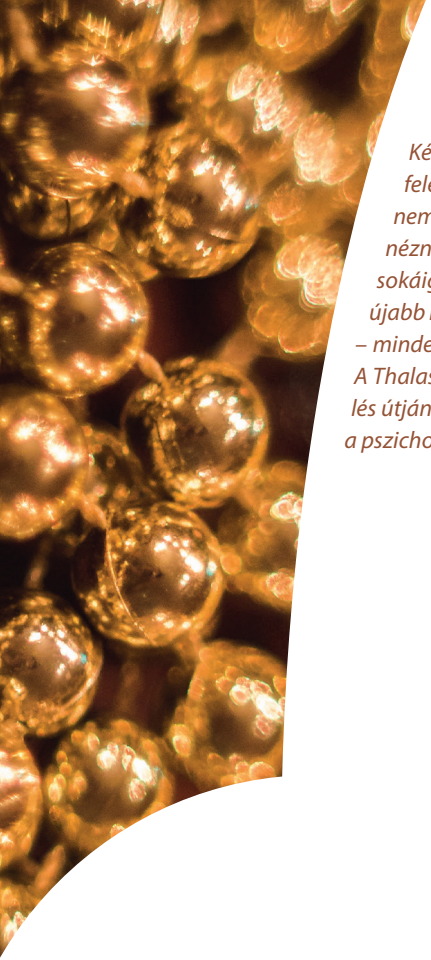
Judit: Ezt tényleg nem lehet önvizsgálat nélkül megúszni. Nagy ajándéka a programnak, meg ennek a helynek is, hogy önismeretet, tisztánlátást ad, amiben mindig lesz hova fejlődni.

Liza: Az az érdekes, hogy az én apám is alkoholista volt, amiért én fiatal koromban rettenetesen megvetettem, egyfajta erkölcsi fölénnyel tekintettem rá. Aztán ugyanazt a hibát követtem el, ugyanazt folytattam, amit ő csinált, de az sosem „olyan" volt, azt kiradíroztam, kisebbítettem, magamnak mindig megbocsátottam. Meg kellett tanulnom őszintén szembenézni magammal.

Félúton: Sokan nagyon félnek ettől a szembenézéstől.

Liza: Régen, ha a Nők Lapjában ilyen önismereti kérdésekkel találkoztam, azt mindig átlapoztam, nem tetszett, nem akartam rá válaszolni. Amikor itt a terápián teszteket adtak, be kellet ikszelni, hogy milyen vagyok, akkor is csak hasra ütöttem, az sem volt még igazi szembenézés. Aztán mégis elkezdett érdekelni, hogyan is jutottam el idáig, mi is az oka, hogy ilyen lettem. Mert hogyha megvan, hogyan jutottam el ide, akkor utána abból már ki lehet lépni.

Judit: Számomra is nagy feloldozás volt azzal szembesülni, hogy tényleg mennyire a megélt tapasztalataink vagyunk, hogy minden nyomot hagyott rajtam. És ez nem csak nekem volt megkönnyebbülés: másokat is feloldozott a szememben, mert egyre inkább azt láttam, hogy tényleg mindenkit meg lehet érteni, mindenkiben van szerethető, mindenkinek oka van arra, hogy olyan, amilyen. Ezt megértve, így lehet változni. Ha a miérteket látjuk, már könnyebb kezelni, onnantól már nem nehézség, hanem feladat.



„Azt hittem, az a valóság”

Képzelj el egy világot, ahol bármit megkaphatsz. Olyanná válhatsz, amilyenné csak akarsz. Megfeledkezhetsz igazi életed egyre nyomasztóbb problémáiról, arról, hogy azon a pályán éppen nem állsz túl jól. Itt ünnepelnek, felnéznek rád, elismernek. Lenne még kedved egyáltalán körülnézni a valóságban és visszatérni oda? Felépíteni egy sokkal melósabb karaktert a legelejéről? Zoli sokáig úgy érezte, valóságos pokol az az idő, amit nem a számítógép előtt tölt. Függősége újabb és újabb mélységekbe sodorta, míg végül sem a drogok, sem a játékok nélkül nem tudott már meglenni – mindenkinek hazudott, csak hogy abban a világban maradhasson. Aztán mégis máshogy döntött. A Thalassa Ház fél éves terápiáján újratanulta a kinti élethez szükséges készségeket, elindult a felépülés útján. Most, több mint két évvel később: sajátélményű segítőként dolgozik az Orczy Klubban, végzi a pszichológia szakot és ő segít azoknak, akik függőségükkel küzdenek.

Félúton: Te hogyan határozod meg a saját függőségedet?

Zoli: Általánosságban tartom magam függőnek. A felépülésemben is ráismerek erre a működésemre, pedig minden tekintetben absztinens vagyok. Egyrészt nagyon impulzív tudok lenni, elkap valami és nem tudok megállni, másrészt sokszor nagyon tudom sajnáltatni, áldozatnak tekinteni magam. *„A másik a hülye, én a szerencsétlen áldozat, azt is a körülmények tették, hogy használnom kellett, gyerekkoromban nem tanultam meg, hogyan kell megküzdeni a problémákkal”* –, ezek automatikus gondolatok, és hiába tudom már, hogy nem igazak, mégis felbukkannak néha. Fél perc múlva észreveszem, mit csinálok és leállítom magam. Baráti és szerelmi kapcsolataimban is nagyon jellemző a függő működés. Hirtelen jön a nagy hév, a forever-ever, aztán hamar el is felejtem az egészet. Tudatosan dolgozom azon, hogy lecsillapítsam ezeket a szélsőségeket: számomra az jelenti a józanodást, hogy felelősséget vállalok azért, amit mondtam, akármilyen érzelmi állapotban is voltam akkor.

Mióta józanodsz?

A drogok tekintetében két éve és nyolc hónapja. Az alkohol és a játék kicsit bonyolultabb. Mikor kijöttem a Thalassa Házból, egy ideig alkoholmentes sört sem ittam, aztán elkezdtem néha-néha alkoholt inni. Arra flesseltem, hogy én ezt tudom kontrollálni, de azzal nem foglalkoztam, milyen érzésre iszom. Nagyon büszke voltam arra, hogy egy buliban mindenki drogot fogyasztott körülöttem, én pedig józanul kibírtam. Csakhogy valójában abszolút nem voltam józan, ittam vagy három sört. Ha hétvégén ittam, akkor már nem érdekelt, hogy későn fekszem le, hogy tanulni kéne, rögtön felborította a rendemet. Tavaly augusztus óta egyáltalán nem fogyasztok alkoholt sem, és érzem is a különbséget.

A Thalassába a drogprobléma miatt kerültél végül?

Minden miatt. A drog volt az, ami megmutatta, hogy baj van, de már gyerekkorom óta voltak problémák. Szüleim három éves koromban elváltak, anyámmal folyamatosan költöztünk albérletből albérletbe. Nem volt otthonom, mindig csak valahol laktam. Apámmal – aki egyébként alkoholista – néha találkoztam, őt bálványoztam. Eleinte nagyon verekedős voltam, utána ez iszonyatos szorongásba fordult át: ekkor kezdtem el

intenzíven számítógépezni. Úgy 12 éves korom körül rájöttem, hogy ha költözünk is, a gép mindig velem marad, az a biztos pont. Volt egy nagy törés: egyszer vagy öt évig egy helyen laktunk nagymamámnál, és már voltak ott barátaim, kapcsolataim, amikor egyszercsak elköltöztünk, mert anyámék összevesztek valamin. Aztán kb. egy év múlva elfogyott a pénz és visszamentünk. Jöttek a régi barátok, de én úgy éreztem, nem engedhetem magamhoz közel őket, mert akkor megint el kell szakadni, megint rossz lesz. Volt egy ilyen ominózus jelenet, hogy kopogtak az ablakon, én meg elbújtam az asztal alá, hogy ne lássanak meg. Amikor elmentek, visszaültem gépezni. Ebből állt az életem: megjöttem a suliból és azonnal leültem a gép elé. Volt, hogy télen hazaértem, kinyitottam az ajtót, bementem nagy sáros bakanccsal, leültem játszani kabátban, és egyszer csak azt vettem észre, hogy este 8 óra van, az ajtó még mindig nyitva, a bakancs átázott rajtam. Teljesen elragadott ez a fantáziavilág.

A valós életed, a tanulás, az érettségi hogy ment eközben?

O Érettségire egy percet se tanultam. Az órákon megpróbáltam odafigyelni, hogy otthon játszhassak, de valójában pokolnak éltem meg az életemnek azt a részét, amit nem a számítógép előtt töltöttem. Meghíztam, 104 kg. lettem, ápolatlan, igénytelen voltam. A szociális életem a valóságban a béka segge alatt volt, a játékban viszont nagyon magasan: a magyar válogatott csapatkapitánya lettem, sikereket értem el. Iszonyú nagy volt a szakadék.

Észrevette valaki, hogy mi történik veled?

O Anyám látta, hogy probléma van, de valahogy eljátszadoztunk egymással. Ő estig dolgozott, akkor megkérdezte, hogy tanultam-e, én azt mondtam, igen, és ennyi. Érettségi előtt pár hónappal elvette a billentyűzetet meg az egeret, hogy ne tudjak játszani, én meg vettem a boltban másikat. Tudtam, mikor jön haza, addig játszottam, aztán eldugtam újra. Nagymamám főnővérként dolgozott, év elején hozott egy köteg igazolást, amit csak alá kellett írni. Volt, hogy fölkeltem reggel, úgy csináltam, mintha elindulnék suliba, aztán a közeli parkban megvártam, míg anyám elment dolgozni. Akkor visszamentem és játszottam egész nap, ő meg nem is tudta, hogy hiányoztam. Valahogy mindig megúsztam a dolgokat.

Te egyébként ekkor bármilyen szinten tudatosítottad magadban, hogy baj van?

O Azt tudtam, hogy a számítógépen kívüli életem szörnyű. 16 évesen egy kitalált barátnőről meséltem a suliban, és vagy egy éven át nyomattam nekik a történeteket, hogy ne azt lássák, milyen szerencsétlen vagyok. Minden szinten fantáziavilágban éltem, és ha ebből valamiért ki kellett lépnem, iszonyatosan agresszív lettem, ordibáltam anyámmal, csapkodtam. Folyamatosan hazudoztam mindenkinek, csak hogy abban a világban maradhassak. Már 12 évesen elkezdtem a hazudozást. Mondjuk nem csoda, mert otthon

Tudtam, hogy a számítógépen kívüli életem szörnyű. 16 évesen egy kitalált barátnőről meséltem a suliban, és vagy egy éven át nyomattam nekik a történeteket, hogy ne azt lássák, milyen szerencsétlen vagyok. Minden szinten fantáziavilágban éltem, és ha ebből valamiért ki kellett lépnem, iszonyatosan agresszív lettem.

is ezt láttam: egyenes kommunikáció semmilyen szinten nem működött a családunkban.

Hogyan kapcsolódott be mindebbe a szerhasználat?

O Úgy 17 éves korom körül már nagyon meg voltam zuhanva. Láttam, hogy pszichológiára, ahová akartam menni, szinte biztosan nem vesznek fel. Magányos voltam, a játék sem okozott élvezetet, úgy éreztem, semmi értelme az életemnek. Otthon ültem, totál depressziósan, nagyon erős öngyilkossági gondolatokkal. Kellett valami. Ekkor kezdtem el érdeklődni a spiritualitás iránt, és rátaláltam a goa szubkultúrára. Hónapokig úgy jártam bulikba, hogy nem is használtam semmit. A közösség tetszett, az, hogy szeretet és elfogadás volt. Interneten olvasgattam már pszichedelikus szerekről, érdekelt az általuk szerezhető önismeret – persze nem igazi önismeretre vágytam, az szörnyű lett volna, inkább csak valami pozitív élmény megtapasztalására. Kipróbáltam a gombát, az eléggé félresikerült, majd az LSD-t, ami viszont tényleg nagyon felszabadító élményt adott, mintha a gyermeki énemet hozta volna elő.

Amúgy ez nagyon érdekes, hogy végülis te mégiscsak egyik pillanatról a másikra fel tudtál állni a gép elől és közösségbe tudtál menni. Első hallásra ez előrelépésnek tűnik.

O Akkor én is úgy éltem meg, hogy kinyíltam és sikerült megküzdenem a számítógép-függőséggel, de valójában csak lecseréltem a függőség tárgyát az emberekre. Onnantól akkor éreztem szarul magam, ha egyedül voltam. Ez szerváltás volt, és sorozatban követték a többi szerek: mephedron, opiátok, máktea, tramadol, codein. Ezekkel már szimplán csak azt értem el, hogy elfelejthettem a problémáimat egy rövid időre. De még ekkor is tudtam csak alkalmanként használni. Aztán végül felvettek az egyetemre, lementem Pécsre.

Új fejezet kezdődött?

O Inkább újabb szerváltás. Éjjel-nappal tanultam, mindenből ötös voltam. Csakhogy kezdtem azt érezni, hogy mindezt a semmiért: a családom rohadtul nem ismerte el az erőfeszítéseimet, úgy voltak vele, hogy ez természetes. Lett párkapcsolatom, de abba is azt a diszfunkcionális működést vittem bele, ami az anyámmal való kapcsolatban is megvolt. Nem tudtam visszajelezni, ha valami nekem nem volt rendben, inkább kamuztam, kiléptem a helyzetből. Újra játszani kezdtem, emellett napi szinten használtam, mindent, ami volt: designer

drogokat, füvet, opiátokat. Belekerültem egy hazugság-spirálba, amiből csak akkor tudtam kiszállni, amikor anyagoztam. Barátnőmnek azt hazudtam, hogy beteg vagyok, csak hogy hazamehessek játszani. Nem hitte el, úgyhogy meghánytattam magam, hogy bebizonyítsam. Mikor elszabadultam, vettem 4-5 energiaitalt, és reggelig játszottam meg anyagoztam. Előfordult, hogy veszekedés közben elaludtam. Végül szakítottunk. Az utolsó pár hónapban annyiból állt a napom, hogy a koliban ültem, sokszor napokig nem ettem. Nagyon magányosnak éreztem magam. Odáig jutottam, hogy semmi értelme az egésznek, mert anyagozás közben sem érzem magam jól, meg anélkül sem. Minden pillanatban szorongtam, és már csak azért kellett a szer, hogy ezt el tudjam viselni.

Hogyha így visszagondolsz, milyen érzések voltak akkor benned?

O Teljesen ki voltam égve. Már a játék is szar volt, nem tudtam figyelni az anyagozás meg a fáradtság miatt. A koliból nyárra ki kellett költözni, a hónap vége volt a határidő, ami vasárnapra esett, úgyhogy azt hittem, addig lehet maradni. De péntek délután – épp aludtam amúgy –, beállított három ember, megálltak a szoba közepén és megkérdezték, én mégis mit keresek itt, délig el kellett volna menni. A szoba olyan volt, mint egy szemétdomb, csupa hamu, minden szétdobálva. Az összes kolistársam kiköltözött vagy másfél hónapja, csak én maradtam, és mint valami holdkóros, mászkáltam alsógatyában.

Senki nem kérdezte, hogy „Zoli, figyelj, mi van veled"?

O Nem. Úgy két-három naponta elmentem anyagért, néha vettem egy kenyeret, amit két napig eszegettem, ennyi volt a kapcsolatom a külvilággal. Úgy éreztem magam, mint egy örökké éhes szellem, aki csak kóborol össze-vissza, de sose lakik jól. Nyomja az anyagot meg a gépet, de folyamatos hiányérzete van. Mikor a három ember kivágott a koliból, és azt mondták, egy órám van összepakolni, én leültem gépezni. Az utolsó tíz percben dobáltam be szemeteszsákokba a cuccaimat. Anyám értem jött, feljöttem hozzá. Tudtam, hogy folyamatosan kémkedik utánam, de soha nem kérdezett semmit. Iszonyatosan paranoid lettem ettől, teljes görcsben éltem. Valami két hétig szenvedtem így, sokszor már le se ültem a géphez, csak feküdtem az ágyban és azon gondolkoztam, hogy ki kéne nyírni magam. Ekkor már én is tudtam, hogy segítséget kéne kérni. Láttam egy hirdetést, hogy ingyenesen lehet menni a Thalassa Házba. Elmondtam anyámnak, hogy a számítógépes játékfüggőség miatt elmennék egy ilyen terápiára.

Úgy éreztem magam, mint egy örökké éhes szellem, aki csak kóborol össze-vissza, de sose lakik jól. Nyomja az anyagot meg a gépet, de folyamatos hiányérzete van.

Miután bekerültél, mi történt ott veled?

O Az első érzésem az iszonyatos rémület volt. Ott álltam a szobában, számítógép nélkül, és fogalmam nem volt, mit csináljak az emberekkel, hogy szólítsak meg bárkit is. Később a pszichológus-hallgató szerepet is nehezen tudtam elengedni, hogy én vagyok a bölcs, empatikus, aki meghallgat másokat és megmondja a tutit. Nyilván azért csináltam, hogy a saját problémáimmal ne kelljen foglalkoznom. Lassan tanultam meg újra mindent: emberek között élni, feladatokat végrehajtani, felelősséget vállalni, az érzéseimről beszélni. Fél évet voltam ott. Annyira mélyen voltam, hogy ez a fél év kellett ahhoz, hogy az igazán fájdalmas dolgokról el tudjak kezdeni beszélni, úgyhogy folytattam egyéniben a pszichológusommal. Azt hittem, majd megkönnyebbülök attól, hogy kibeszélem magam, ehelyett jó analitikus módon mentünk bele a gyerekkori, családi dolgokba, úgyhogy minden alkalommal úgy jöttem el, mintha agyonvertek volna. A Thalassában összejöttem a barátnőmmel, vele voltam, jártam le Pécsre suliba, jöttem föl anyámat látogatni. Szoros menetrend szerint éltem, de ez segített egyben tartani magam. Gondolkozni volt időm, arra nem, hogy sajnáljam magam.

Egészen addig nagyon magányos voltam a függőségemmel, és nagyon tetszett, hogy ebben a közösségben végre hozzám hasonló élethelyzetű emberek vannak, akik tudják, miről beszélek.

Hogyan találtad meg a Félúton Alapítványt?

O Egy idő után elkezdtem munkát keresni, anyagilag is függetlenedni akartam. Pont akkor írt egy ismerősöm, aki akkor itt dolgozott az Orczy Klubban, hogy látja, milyen sok függőséggel kapcsolatos cikket posztolok, meg pszichológiát tanulok, érdekelne-e itt egy állás. Eljöttem interjúra és fölvettek. Addig én nem jártam önsegítő csoportokra egyáltalán, itt viszont biztattak, hogy járjak el NA-ba a terápiám mellett is nyugodtan. Nagyon ütős volt a kettő együtt.

Mit adott hozzá az NA az addig tanultakhoz?

O Nekem nagy volt az önbizalmam, hogy már mennyi ideje józan vagyok, fel is épültem. Elmentem NA-ba és rájöttem, hogy még rohadtul az elején tartok. De ez nem ejtett kétségbe, inkább azt éreztem, hogy csomó minden áll előttem és ez jó. Egészen addig nagyon magányos voltam a függőségemmel, és nagyon tetszett, hogy ebben a közösségben végre hozzám hasonló élethelyzetű emberek vannak, akik tudják, miről beszélek.

Egyébként a számítógépes függőségek esetében mi számít józanságnak? Hiszen szinte elkerülhetetlen, hogy használjuk a gépet, az internetet.

O Na igen, ez nagyon nehéz volt. A Thalassában az első hónapban nem mehettem ki egy pillanatra sem, utána pedig már havonta csak egyszer kellett bent maradni hétvégére. Amikor hazamentem, én éjjel-nappal játszottam. De be

is vittem, el is mondtam, hogy igen, játszottam, nem aludtam eleget, megint szörnyen érzem magam. Iszonyú bűntudatom volt, de mégis mindig újra belecsúsztam. Egy ideig hagyták. Aztán mikor négy és fél hónap után bejárós lettem, kötöttem egy megállapodást a terapeutámmal, hogy a játékkal is leállok. Mit mondjak, nekem ezerszer nehezebb volt, mint a szerhasználat abbahagyása. Tíz percenként harcoltam magammal, hogy ***„najó, leülök játszani, de nem, nem szabad"***. Szélsőséges indulat volt bennem, hogy nem bírom elviselni ezt az állapotot. Játékkal vissza is estem a terápia után is, próbáltam ezt is kontrolláltan csinálni, aztán olyan is volt, hogy csak néztem, ahogy mások játszanak. Nagyon megszenvedtem magammal, meg a folyamatos alkudozásommal. A végleges absztinenciát tavaly július körül kezdtem tartani. De akkor is ott volt még a kérdés, hogy mit csináljak helyette; végül az íjászkodást találtam, kellett az a harc, taktika, ami a játékban is megvolt. Arra jöttem rá, hogy a számítógép függőséget úgy kell kezelni, mintha valami evészavar lenne. Enni kell, abban nem lehet absztinenciát tartani, a „hogyanra" kell odafigyelni. Én is bele tudok csúszni a facebookozásba, de előre tervezek, ha kell, lekapcsolódom az internetről, vagy csak bizonyos oldalakat nyitok meg. Néha szinte automatikusan kattintok mégis, de már nyomom is az x-et, amikor rájövök. Most is egy szenvedés nekem, ha az egyetemre valamit számítógépen kell csinálni.

Arra jöttem rá, hogy a számítógép függőséget úgy kell kezelni, mintha valami evészavar lenne. Enni kell, abban nem lehet absztinenciát tartani, a „hogyanra" kell odafigyelni.

Szóval maradt benned rossz érzés.

O Igen, valami mélyen gyökeredző kényszer. Ugye én sokáig nézegettem még a videókat mások játékáról. Visszza is jelezte nekem valaki, én pedig magyaráztam, hogy: ***„á, ez nem olyan, másfajta játék, teljesen más a dinamikája, mint az előzőnek, abszolút semmi gond nem lesz ezzel, meg amúgyis, csak hétvégente, és csak egy órát, és ez egy ilyen jutalom most nekem."*** Tagadásban voltam. Aztán pár héttel később végigjátszottam egy egész hétvégét. Hétfőn megfordult a fejemben, hogy inkább kiveszek egy napot és játszom. Ettől a gondolattól aztán annyira megrémültem, hogy odarohantam a géphez és letöröltem a játékot. Teljesen kikészültem. Szirénázott a vészjelző, hogy „úristen, mit csinálsz"? De visszahoztam magam.

Úgy érzem, mostanra 90%-ban sikerült megküzdenem ezzel, de tudom, ha nem figyelnék oda az érzéseimre, kapcsolataimra, akkor egy hónapon belül játszhatnék ugyanúgy.

Mi az, ami ennyire benne tud tartani a számítógépes játék világában?

O A megerősítés nagyon erősen ott van. A World of Warcraftban mindenért jutalom jár: ez totál kiégeti az agyat. Ahhoz, hogy a való életben visszajelzést kapj, rohadt sokat kell dolgozni, akár hetekig, hónapokig is, ott meg öt percenként jön valami. Egy vizsgálatban mérték, hogy ez nagyon ingerli a dopamin és szerotonin receptorokat, ami ugyanakkor elveszi az étvágyat. Nekem volt olyan, hogy húsz óráig ültem a gépnél szinte hipnotikus állapotban, és nem is éreztem éhséget. Aztán amikor felálltam, majdnem elájultam. Neurobiológiailag ez olyan, mint a kokain. Aki hajlamos a függőségekre, annak éppen ezért nagyon veszélyesek ezek a játékok, mert nem csak megerősítést kínálnak, hanem abszolút torzítják a valóságot, az énképet. Nekem minden játékban volt egy-egy személyiségem, és ezekben a szerepekben magabiztosan mozogtam. Ha leültem a gép elé, ügyes, tehetséges embernek éreztem magam. Amikor pedig felálltam, egyszerre mintha kezem-lábam levágták volna: teljesen tehetetlenné váltam.

Ha leültem a gép elé, ügyes, tehetséges embernek éreztem magam. Amikor pedig felálltam, egyszerre mintha kezem-lábam levágták volna: teljesen tehetetlenné váltam.

Hogyan lehet rehabilitálni a „való életet", visszaállni az egészséges mértékű visszajelzésekre?

O A virtuális közösséget valósra cserélve – ezt tudom elképzelni megoldásként. Nekem nagyon sokat segített a közösségi terápia a Thalassában. Az, hogy emberek között vagyok, ott is van szerepem, vállalásom. Vállaltam, hogy hétvége-felelős leszek, összeírtam, megszerveztem, ki megy haza. Lett egy pozícióm, ami arra késztetett, hogy beszélgessek az emberekkel. Mivel a többieknek is meg akartam felelni, nagyon erős volt a közösség megtartó ereje. Fontos az is, hogy ki legyél ragadva pár hónapra abból, amiben voltál. Aztán később is nagyon figyeltem arra, hogy ne érjenek olyan ingerek, mert tudtam, akkor én automatikusan húznék oda.

Úgy volt, hogy a játékos, cuccos haverokkal megszakítom a kapcsolatot, de sikerült megbeszélnem velük, hogy ne legyen szó ezekről a dolgokról, fogadják el, hogy én ezt nem tudom kontrollálni, ha pedig nem teszik, akkor elköszönünk. Nagyon szigorúan csak a saját érdekemet nézhettem.

Ahogy mondtad, ez annak veszélyes igazán, aki hajlamos a függőségre. De mintha maga a korszak is kicsit abba az irányba tolna minket, hogy kütyüktől, okostelefonoktól, internettől függjünk.

O Úgy gondolom, még nem tanultunk meg együtt élni ezzel: a rákattanás stádiumában vagyunk. Az első generációnak nyilván nagyon nehéz, belecsúszik, de át tudja majd adni, mire kell odafigyelni. Én is észrevettem magamon, hogy nehezen mélyedek el valamiben, mert egyszerre öt oldal meg van nyitva, beleolvasok ebbe is, abba is, beszélgetek, zenét hallgatok. Szerintem a társadalom el fog érni ebben egy érettséget, meg fogja tanulni tudatosan használni az internetet. A személyes határokat pedig mindenkinek magának kell kialakítania. Nekem az egyik ilyen határom, hogy este 10-kor minden esetben kikapcsolom a gépet. Ha pedig tudom, hogy három napig tanulnom kell otthon, akkor is tudatosan kimegyek az utcára, találkozom emberekkel, különben visszajönnek a szorongásaim.

Fiatalon épültél fel és fiatalon lettél segítő. Ez hogyan érint?

O Segítőként az elején sokszor volt bennem kisebbrendűségi érzés, hogy más húsz évig anyagozott, akkor ő biztos jobban vágja, mit tudhatom én 25 évesen, biztos nem is vagyok annyira függő. Aztán rájöttem, hogy mindenkinek más az életútja, és én sem öt évig anyagoztam, hanem igazából már gyerekkoromtól. Örülök, hogy sikerült ilyen fiatalon felismerni és megváltoztatni ezt, így már tudok a szakmában dolgozni. Tudom persze ettől kicsit kirekesztettnek érezni magam, mert a korombeli segítők nem szenvedélybetegek, a szenvedélybeteg segítők meg jóval idősebbek nálam. Aztán rájövök, hogy ez inkább előny, mert mindegyikükhöz tudok kapcsolódni. Vannak még néha ilyen irracionális hiedelmeim, hogy hogyan lehet segítő valaki, ha még neki is vannak problémái, ha még maga is félúton van, de ezek már egyre ritkábban jönnek elő és egyre jobban kezelem.

Ez valamiféle általános hiedelem, hogy a segítőnek nem lehetnek problémái, nem?

O Igen, pedig emberből van ő is. Érdekes, hogy az egyetemen általában azt tanítják, hogy a tapasztalati segítő nem lehet jó, mert nem objektív, míg az addiktológiában már évtizedek óta működik, hogy egymást segítik a függők. Lehetne így más területen, például a pszichiátriában is, vannak is ilyen kezdeményezések. Nem azért vagyok segítő, mert annyira jól csinálok mindent, hanem mert érdekel mások lelke, személyisége, érdekel a sajátom. Persze otthonról is kaptam, hogy „hogy leszel te így pszichológus, ha a saját problémáiddal se tudsz megküzdeni?" Hát úgy, hogy én is megyek pszichológushoz, és közben lehetek másnak a pszichológusa. Nem az a feladatom, hogy mindenre tudjam az univerzális megoldást, hanem hogy segítsek megtalálni kinek-kinek a sajátját.

„Segítő vagyok, ezt kell csinálnom”

Három segítő, mindannyian felépülésben lévő szenvedélybetegek. Saját történetük önmagában is megérne egy-egy beszélgetést, most azonban inkább arra helyeztük a hangsúlyt, ami utána következett: hogyan használták fel saját tapasztalataikat, függőségüket, hogyan képezték tovább magukat, hogy minél jobban tudjanak segíteni az út elején járóknak? Mi kell ahhoz, hogy valaki jó segítő legyen, és milyen pluszt jelent a szenvedélybeteg klienseknek a sajátélményű szakember?
Moreno Sindyvel, Bajzáth Sándorral és Lőrincz Sándorral, az Orczy Klub munkatársaival beszélgettünk.

Félúton: Mit mondanátok el magatokról néhány mondatban?

Sindy: Sindy vagyok, most már lassan tíz éve dolgozom segítőként. 2002 szeptemberétől 2004 márciusáig voltam Komlón kezelésben, majd úgy egy évre rá elkezdtem ott dolgozni. Női félutast, színháztréningeket, női csoportokat tartottam – a színházterápia most is nagyon fontos nekem. Az én utam talán attól érdekes, hogy női segítőként nemigen volt előttem példa – nagyon fontos tanulási folyamat volt ez az életemben. Időközben a Magadért Alapítványhoz kerültem, két évig voltam Kovácsszénáján, majd a Megálló Csoport Alapítványnál. Most pedig, november óta itt az Orczy Klubban, a Félúton Alapítványnál tevékenykedem – szóval az ellátás majd minden területén kipróbáltam magam. Mindent elölről kellett kezdenem, mikor Komlóra lementem, még az érettségim se volt meg. Estin fejeztem be az iskolát, aztán egyetemre mentem, szociális munkát végeztem az ELTE-n. Most is tervezem, hogy továbbtanulok, februárban el akarom kezdeni az addiktológiai konzultáns szakot. Évek óta a fejemben van, de most érzem azt, hogy kész vagyok rá.

Bajzi: Én Bajzi vagyok, ötvenedik évemet taposom. Felépülő függő vagyok, több mint tíz éve dolgozom ezen a területen. A felépülésemet én is Komlón kezdtem egy huszonhét hónapos terápiával. Mikor eljöttem, teljesen civil munkáim voltak, a régi kapcsolatokon keresztül valahogy mégis mindig megtaláltak. Egy előadáson összefutottam a Csernussal, akinek én magam is a betege is voltam a Lipóton, és megemlítettem, hogy talán ilyesmivel kéne foglalkoznom, mert sokan megkeresnek. Azt mondta, el tud engem képzelni a Magadért Alapítványnál. Akkor, először a szállodai recepciós munka mellett önkénteseként, majd nem sokkal később munkatársként odakerültem és több mint tíz évig dolgoztam ott. Nagyon jó kiindulási alap volt ez nekem a komlói időszakkal együtt. Egyre mélyebben érdekelt a segítői munka, míg a szállodában ezzel párhuzamosan kezdtem kicsit kiégni. Mikor megkérdeztem a komlóiakat, nincs-e ott valami munkalehetőség, azt mondták, szívesen várnak. Közben elmentem az ELTE-re, elvégeztem a szociális munka szakot. Három éve jöttem el Komlóról, ekkor én is a Megállóba kerültem. Érdekes, új terület volt, egy projekt keretében börtönben tartottam

csoportokat. Egyéni konzultációkat is akkoriban kezdtem el tartani – ami nagyon fontos állomása az életutamnak, mostanra pedig már papírom is van róla, végeztem addiktológiai konzultánsként. Bár mindig megfogadom, hogy én többet nem tanulok, mégis már most azon pörög az agyam, merre tovább: ebben a munkában mindig kell valami új kihívás, változás.

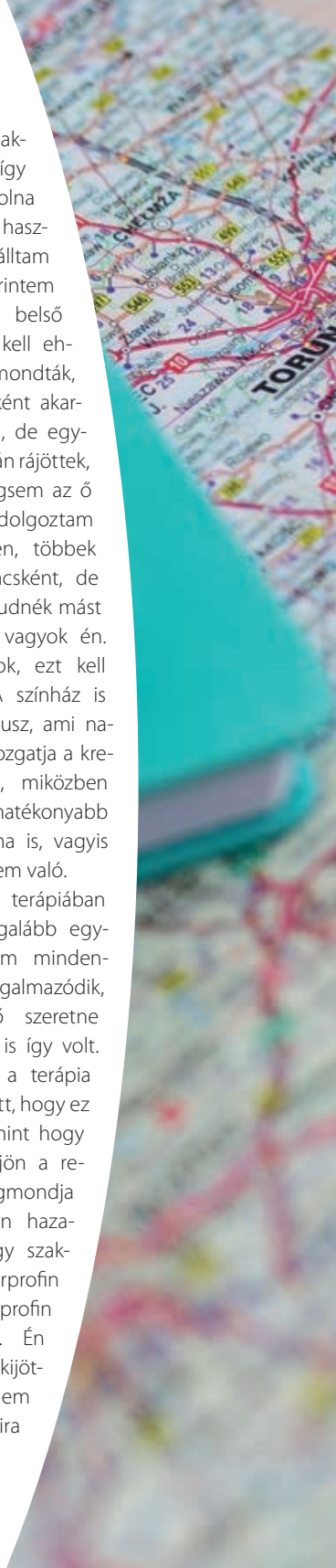
Lörke: Lörkének hívnak, nyolc éve dolgozom segítőként. Nekem sem volt célom ez a pálya, én is civil munkákat végeztem, miután leálltam a rehabon. Aztán megkerestek. Mivel zenélek, kérdezték, nincs-e kedvem olyasmire fordítani ezt a készségemet, ami másoknak is hasznos. Elkezdtem zeneterápiát tanulni, közben Kovácsszénáján, bentlakásos rehabon dolgoztam öt évig, majd én is a Megállóban folytattam. Most a Kék Pontban és itt, a Félúton Alapítványnál dolgozom. Én is továbbtanultam, több más iskola mellett elvégeztem egy három éves színházterapeuta képzést is. Nekem az volt a legnagyobb kihívás, hogy a bentlakásos rehab jól bejáratott rendszere helyett megszokjak valami egészen mást, az ambuláns ellátást. Nehéz volt, mert a rehab működését teljességgel magaménak érzem, oda ráadásul már a motiváltabb emberek jönnek, vagyis jóval több a sikerélmény is. Beletelt vagy fél évembe, míg magamban sikerült ezt átkódolnom, és kitapasztaltam, mi az, amit át lehet hozni abból a szisztémából, és mi az, ami nem működik. Azon dolgozom, hogy a függőséget ne csak a szerhasználat, hanem a józanság oldaláról is megismertessük az emberekkel. Én is vezetek színházas csoportot is, már két és fél éve megy. Az, hogy az emberek minden második héten ott vannak a szabadidejükben és három-négy órát erre áldoznak minden kényszer nélkül, különleges élmény, teljesen más minőség, valahogy nem is érzem munkának. Nagyon megtisztelő, hogy ennyi idő után is visszajárnak.

Félúton: Önmagában attól még nem lesz valakiből segítő, hogy elvégez egy terápiát. Mitől függ, ki az a felépülésben lévő ember, aki ebben a szakmában megállja majd a helyét?

Sindy: Ez nagyon fontos kérdés. Én úgy gondolom, önmagában sem a papírtól, sem attól, hogy leálltam, nem váltam jó segítővé. Bennem mondjuk korábban is volt egy vágy, amit ugyan nem nagyon mertem mondani, de valahol mélyen magamban mégis dédelgettem. Mindig érdekeltek az emberek, a pszichológia, a terápián pedig meg is fogalmazódott bennem, hogy én ezt nagyon szívesen csinálnám. Amikor már egyetemre jártam, nagyokat néztem, rádöbbentem, hogy tényleg nem attól lesz valaki jó ebben, hogy elvégez egy iskolát. Addig én ezt valahogy alapfeltételnek tekintettem, és persze, valóban sokat is kaptam, mert utánaolvastam, utánanéztem a dolgoknak, érdekelt a téma. Igazából mégis a gyakorlatban tanultam meg a szakmát. Ugyanígy az sem lett volna elég, ha csak használtam és leálltam volna. Szerintem van valami belső attitűd, ami kell ehhez. Sokan mondták, hogy segítőként akarnak dolgozni, de egy-két hónap után rájöttek, hogy ez mégsem az ő útjuk. Én is dolgoztam más területen, többek között tolmácsként, de már el sem tudnék mást képzelni. Ez vagyok én. Segítő vagyok, ezt kell csinálnom. A színház is egy olyan plusz, ami nagyon megmozgatja a kreatív énemet, miközben az egyik leghatékonyabb terápiás forma is, vagyis abszolút nekem való.

Azon dolgozom, hogy a függőséget ne csak a szerhasználat, hanem a józanság oldaláról is megismertessük az emberekkel.

Lörke: A terápiában szerintem legalább egyszer majdnem mindenkiben megfogalmazódik, hogy segítő szeretne lenni, velem is így volt. Nekem már a terápia közben leesett, hogy ez jóval több, mint hogy az ember kijön a rehabra, megmondja a tutit, aztán hazamegy. Ez egy szakma, amit vérprofin lehet, vérprofin kell csinálni. Én meg, mikor kijöttem, még nem voltam annyira



elköteleződve, hogy bármit is vérprofin csináljak. Egyszerűen élni akartam, élvezni, hogy tiszta vagyok. Nekem akkor bőven elég volt egy négy órás kertészeti munka. Aztán ugye megtaláltak. Sok minden motoszkált bennem: fontos volt, hogy a zenét mondták, ez betalált, mert dallamokban gondolkozom. Ott volt a hála is, amit a rehab iránt éreztem, mert – bár nem akarok nagy szavakat használni, de szó szerint – visszakaptam ott az életemet, én úgy mentem oda, hogy ha ez nem jön össze, akkor vége, kinyírom magam. Nagyon összejött ez a két dolog, a hála, tisztelet a rehabon dolgozók iránt és az, hogy fantáziát láttak bennem. Belülről is beleláttam ebbe az egészbe. Láttam, mennyi munka van amögött, hogy egy-egy ember leálljon. Ez megfogott, rákaptam az ízére. Egy ilyen intézményben, ahol nagyon fontos a kognitív terápia, a zene volt az első más jellegű dolog – és működött. A kollégáim néha irigyek is voltak, hogy amin ők egy hétig dolgoznak, az nekem egy csoport alatt összejön. Ettől szárnyra kaptam. Meg nagyon jó volt látni, hogy az emberek valóban leállnak, és azért valami kis részem nekem is van ebben. Viszont nagyon egyetértek Bajzival abban, hogy változtatni kell, mert hamar ki lehet égni. Ha azt nézzük, hogy tízből három ember áll le, az azért nem egy olyan komoly siker-ráta. De azt gondolom, a törődést mindenkinek meg kell kapnia, aki segítségért fordul hozzánk, ugyanakkor a mi felelősségünk meglátni, ki hol tart. Csúnyán hangzik, de tényleg vannak emberek, akikbe már érdemes komoly energiákat fektetni, és olyanok is, akiket még hagyni kell. Nem tudnék úgy dolgozni, hogy szívom a fogam nap mint nap, hogy „Kovács Pisti megint nem állt le". A Kék Pontban eltereltekkel dolgozom, amiben szintén nagyon megtaláltam magam, pedig féltem tőle, de itt is működik a motiváció felkeltése. Azt tudom, hogy alacsonyküszöbű ellátásban, tűcserében én nem tudnék dolgozni. Arra alkalmatlan vagyok. Tisztában vagyok vele, mennyire fontos, mert úgy kerülnek kapcsolatba a kliensek az ellátással, úgy tudnak életben maradni, hogy egyáltalán eljuthassanak odáig, hogy le akarjanak állni. De nekem kell az, hogy legyen motiváció.

Sindy: Igen, meg kell találnunk, hol a helyünk ebben az egészben. Nekem ez a színház, kreativitás, művészet, segítés egysége, ami mind arra épül, hogy van egy alapmotiváció a másikban, tehát már el tudunk indulni valamerre.

Bajzi: Nekem is kell az, hogy legalább valamennyire legyen szándék a kliensben. Az alapkérdésre pedig, hogy ki tud jó segítő lenni, azt mondanám, képesnek kell lenni a fejlődésre. Én most látom, hogy mikor Komlón dolgoztam hat évig, mennyit fejlődtem, de mostani eszemmel már azt gondolom, nem voltam jó segítő akkor. Úgy érzem, én inkább rövid távon vagyok hatékony, impulzív, és az ilyen hosszú folyamatokra alkalmatlan vagyok. Ezt most, ennyi idős koromra értettem meg. Ismerem az erősségeimet, erényeimet, hogy nyitott vagyok, intelligensnek, olvasottnak tartom magam, azt gondolom, csomó dolog van, amivel meg tudok szólítani embereket – de pont nem ezekkel az analitikus módszerekkel. A munka, amit most csinálok, a csoportozás, a konzultáció inkább rövidebb távra szól, pár alkalom, két-három hónap. Ebben tényleg jó, ezáltal magabiztos is vagyok. Emlékszem, mikor Komlón dolgoztam, mennyire tele voltam bizonytalansággal – szerintem érződött is. Valami hasonlót akartam csinálni, de éreztem, hogy igazából nem úgy és nem ott. Tanulásnak

nagyon jó volt. Nem mintha most már mindent tudnék, de sokkal inkább a helyemen érzem magam, sokkal inkább ki tudom használni az erényeimet, tudásomat. Rengeteget változtatott rajtam ez az új munka, rengeteg új tudást, képességet fedeztem föl magamban azáltal, hogy magamra vagyok utalva, új dolgokat kell kitalálnom, kreatívnak kell lennem – engem ez éltet, pörget. Önmagában az a tény, hogy valaki elvégez egy iskolát, vagy x éve józan, nem számít. Az ELTE-n is, a többi iskolában is nagyon sok kényszeres „megmentővel" találkoztam – senkit nem akarok minősíteni, de az oda járók 80%-a terápiára szorult volna. Olyan évek óta józan embert is ismerek, akivel egy másodpercre nem cserélnék, mert egyébként úgy látom, az életében, a tanulásban, a kapcsolataiban, az önmagán való munkában sehol nem tart, semmit nem változtatott. Én nem szeretnék ilyen lenni.

Félúton: Egyébként a terápia mindenkinek jót tenne, nem? Tehát amellett, hogy segítő vagy, magadon is folyamatosan dolgoznod kell.

Bajzi: Persze, ez elengedhetetlen. A szupervíziók is nagyon fontosak, rengeteget tanulok belőlük, szeptembertől pedig egyéni terápiába is megyek, ahová ha kell, esetet is vihetek. Úgy gondolom, tényleg így lehet tanulni, fölismerve, hogy mondjuk miért leszek dühös a velem szemben ülő kliensre, vagy rajta keresztül magamra. Ha felismerem, hogy igenis én is benne vagyok egy családi játszmában. Sokat fejlődtem ilyen dolgokban.

Sindy: A mi szakmánkban a szupervízió, és az, hogy foglalkoznunk kell magunkkal, alap. Én is elkezdtem járni egyéni terápiára, sportolok, festegetek. Nagyon fontos önmagam karbantartása, rendbetétele ahhoz, hogy másoknak jól tudjak segíteni, hiteles tudjak maradni.

Bajzi: Kezdő segítőként voltam egy tréningen, ahol feltették a kérdést, „mitől vagy jó segítő", én meg nagy büszkén válaszoltam, hogy én mindig elérhető vagyok. Most meg azt gondolom, hogy jézusom, hajnali kettőkor felvenni a telefont, függetlenül attól, hogy a gyerek, meg kutya… ez minden, csak nem határtartás, pedig a határokra nagyon oda kell figyelni. Most, hogy kint van nyilvánosan a számom, ha valaki felhív hétvégén, azonnal mondom, hogy köszönöm a hívását, hétfőn nyolc után, ha lehet. Függőként a határok tartása az egyik legfőbb kihívás.

Lörke: Én azt gondolom, a jó segítő tisztában van a képességeivel meg a határaival. Szerintem ennyi. Velem azért már jó párszor előfordult, hogy valakivel dolgoztam, dolgoztam, és egy idő után azt kellett neki mondanom, keressünk számára egy másik embert, mert én nem éreztem magam kompetensnek abban, amivel előállt.

Sindy: És mondjuk ezt tudni is kell beismerni. Hogy valakivel én valamiért nem tudok dolgozni. Nagyon fontos, hogy tudjunk őszinték lenni önmagunkhoz, és mindezt nem úgy megélni, hogy én valamiben nem voltam elég jó, hanem úgy, hogy mások vagyunk, más-hogy tudunk hozzáállni az emberekhez. Van egy közös felfogás, ami nagyon erős, de ezen belül nagy a mozgástér.

A mi szakmánkban a szupervízió, és az, hogy foglalkoznunk kell magunkkal, alap. Én is elkezdtem járni egyéni terápiára, sportolok, festegetek. Nagyon fontos önmagam karbantartása, rendbetétele ahhoz, hogy másoknak jól tudjak segíteni, hiteles tudjak maradni.

Bajzi: Igen, könnyen lehet, hogy van olyan ember, akin lehet segíteni, de pont nem én vagyok neki a megfelelő, hanem Lörke, vagy Sindy, a maga habitusával. Fontos, hogy a segítőnek ne legyen omnipotencia érzése.

Félúton: Mi az, ami nem segítség egy szenvedélybetegnek, akár a segítő, akár a hozzátartozó részéről? Lehet rosszul segíteni?

Bajzi: A gyámolító, istápoló, megmentő attitűd nem jó segítség. Én is beleestem ebbe a hibába, hogy tudom a tutit, és megmondom, miközben a másik belül még nem tart ott.

> Én azt élvezem nagyon, hogy hozzátanultam ehhez, képeztem magam, van mögöttem egy olyan elméleti háttér, amihez nyúlni tudok, amit alkalmazni tudok.

Sindy: Igen, a türelmetlenséggel nagyon el lehet rontani. Hagyni kell időt arra, hogy a másik megélje a folyamatot. Én hiába látom, miben van, és hova kéne eljutnia, ha elmondom neki, akkor lehet, hogy megijed, bezár tőle. Ehelyett az a fontos, hogy türelmes legyek, jó kérdéseket tegyek fel jó időben, jó visszajelzéseket adjak jó időben.

Lörke: Azt gondolom, hogy fel lehet sorolni ezeket a hibákat, de azt a legfontosabb tudatosítani, hogy azért egy cuccos képes megélni. Ha valaki szerhasználó, az nagyonis rendelkezik problémamegoldó képességekkel.

Bajzi: Akaraterő az van!

Lörke: Abszolút! Ezt kell megérteni, hogy ha erre képes, akkor képes másra is. Nem kell gyámolítani, széltől is óvni, mert egyszerűen úgysem lehet. Bármilyen is ezt kimondani, drogozni jó. A következményei, na, azok nem jók! De meg kell várni, hogy beérjen, és a függő megértse, akármilyen jó is, súlyos következményei vannak. Ha egy tizenhat éves gyereknek, aki éppen az egekben érzi magát a cucctól, a szülő azt mondja, hogy ejnye-bejnye, hát…

Félúton: Van erre alternatíva, hogy az ejnye-bejnye helyett mit lehet mondani?

Bajzi: Kapjon szeretetet, figyelmet, gondoskodást, és akkor lehet – nem biztos, de lehet –, hogy nem fog cuccozni.

Lörke: Én dolgozom nagyon fiatalokkal, és egyszer beszélgettem egy szülővel, aki nagyon kiakadt, mert mondtam, egy dolgot tud elérni a fiánál, azt, hogy biztonságosan anyagozzon. Aztán rájött, hogy tényleg nagy dolog, ha nem designereket használ, amibe bármikor belehalhat, hanem mondjuk hétvégén marihuánát szív, mert akkor legalább tudni fogjuk, mi történik vele, mi várható, míg az előbbieknél fogalmunk sincs. Felvázoltam neki a két lehetőséget, hogy vagy ez van, vagy a teljes bizonytalanság.

Félúton: De ha már designer drogokat használ, akkor vissza tud térni a fűhöz?

Lörke: Itt inkább a szülői hozzáállás volt a lényeg. Ő egy nagyon kontrolláló szülő volt, akivel a gyerek nem tudott otthon őszintén beszélni arról, mi van vele, arról meg végképp nem, hogy anyagozik. Miután ez a gát megszűnt, a srác hazamegy, és nem letagadja, hogy szívott, hanem bevallja. Félreértés ne essék, biztos vagyok benne, hogy ez is nehéz egy szülőnek, de ez legalább bizonyos mértékig kontrollálható. Itt már nem arról van szó, hogy iszonyú titkok vannak otthon, a gyerek meg csűr-csavar, megy a saját feje után. Ez az, ami most segítség lehet, hogy ezek a kölykök ne haljanak meg, ne vágják magukat tönkre 16-17 éves korukra.

Félúton: Igen, mert ebben azért az is benne van, hogy oké, hogy akaraterő, de ilyen szerekkel szemben elég nehéz talpon maradni.

Lörke: Olyan gyorsan változnak, hogy senki nem tudja, mit tolnak magukba. Most volt egy srác, két évig járt ugyanahhoz a dílerhez, aki egyszer azt mondta neki, hogy a szokásos nincs, de itt van ez az ún. „Varázsdohány". A srác vitt is belőle egy buliba, ahol azonnal meghalt egy ismerőse, és még öten kórházba kerültek. De az ő életében az az egyetlen örömforrás, hogy cuccozik, nem tart ott, hogy azt mondjuk neki, le kell állnod, csak az életét óvhatjuk így-úgy. És egyre több ilyen fiatal van. Míg azért annak idején nekünk voltak más örömeink is. Volt mihez visszanyúlni. Én nagyon hiszek abban, hogy a szerhasználat egyfajta öngyógyítás, vagyis már eleve azért kezd cuccozni valaki, mert valami nagyon nincs rendben. És ha mindez 11-12 éves korban történik – márpedig

megtörténhet, mert elérhető és nagyon olcsó az anyag –, akkor baj van.

Bajzi: Nem is nagyon lehet tőle elvenni, mert ott marad az a rettenetes hiány. Nekem azért más dolgok is fontosak voltak az életemben, a zene, könyvek, filmek. Ezeknél a fiataloknál még nem tudott egy ilyen alap kialakulni. Remélhetőleg most már két rehab is lesz, ami ezt a korosztályt célozza meg. Rehab, ami nem a rehabilitációról, hanem inkább a habilitációról szól, hiszen „visszatérni" nincs hova.

Lörke: Igazából felnevelni kell őket.

Félúton: Mi a helyzet a felnőttekkel? Ha valaki bemegy az Orczy Klubba, meg tudjátok ítélni, milyen ellátási formára van szüksége?

Bajzi: Igen. Szerintem nagy előnyünk, hogy ennyi helyen dolgoztunk már, tehát tényleg az egész ellátást a-tól z-ig ismerjük, majdnem minden rehabbal van valamilyen személyes kapcsolatunk. Szóval ha valaki eljön ide az Orczyba, akkor mindegyikünk tud releváns információkat adni, hogy hova kéne fordulnia, ki az, akinek terapeutára lenne szüksége, ki az, akinek elég egy NA gyűlés, ki az, akinek rehabra kéne mennie.

Elég kevés lenne abból élni, hogy húsz évvel ezelőtt drogoztam. Most komolyan, kit érdekel?

Sindy: Igen, ráadásul elég gyorsan. Egy kicsit beszélgetek valakivel, és elég hamar le tudom venni, mire lenne szüksége, mennyire gondolja komolyan. Én még azt is szoktam érezni, hogy melyik rehabra kéne mennie, mi az, ami az ő személyiségéhez illene!

Bajzi: Abszolút!

Lörke: Nagyon jól felmérhető, hogy ki hol tart a leépülésben és éppen mire van szüksége.

Félúton: Mindannyian belülről ismeritek a szenvedélybetegséget. Egy függőnek mit ad az, hogy egy másik függőtől kap segítséget?

Sindy: Szerintem nagyon sokat, de nem mindent. Azt a bizonyos kezdeti távolságot mindenképpen csökkenti, hamarabb kerülök közel a klienshez. De, míg régebben valahogy az határozott meg engem, hogy felépülésben lévő szenvedélybeteg vagyok, most már ennyi tapasztalat után inkább eszközként tekintek erre. Jöttek a munkahelyek, iskolák, évek, és már valóban inkább az a lényeg, hogy hogyan tudok ezáltal kapcsolatba kerülni azzal, akivel éppen foglalkozom.

Bajzi: Nagyon sokáig én is azt gondoltam, bőven elég, hogy valaki cuccozott és megváltozott. És valóban, a klienssel való kapcsolat elején nagyon fontos, könnyebb az egymásra csatlakozás, megtaláljuk a közös hangot. De én azt élvezem nagyon, hogy hozzátanultam ehhez, képeztem magam, van mögöttem egy olyan elméleti háttér, amihez nyúlni tudok, amit alkalmazni tudok.

Erre a szakmai pluszra vagyok büszke. Mert nyilván, a felépülésért meg kellett küzdenem, de az, hogy függő vagyok, egy adottság, ezt dobta a gép. Elég kevés lenne abból élni, hogy húsz évvel ezelőtt drogoztam. Most komolyan, kit érdekel?

Lörke: Abból a szempontból jelent különbséget, hogy nagyon átérzem, mit él át a másik. Nem azt mondom, hogy teljesen kiölte belőlem az ítélkezést – mert azért vannak dolgok, amiket nem tudok elfogadni –, de majdnem. Szerintem mindhármunk nevében mondhatom, megengedhetünk magunknak egy lazább stílust, amivel nagyon könnyű közel kerülni az emberekhez, anélkül, hogy a tisztelet elveszne. Onnantól kezdve, hogy én cuccoztam, a másik olyan, mint egy üveglap. Amikor beszélgetünk, látom a fején, hogy mire gondol, el is mondom, ő pedig máris könnyebben meg tud nyílni. Múltkor mondja nekem egy manus, hogy igazából ő már menne dolgozni, de nem nagyon tudja, mi lesz, mikor megkapja az első fizetését. Én meg, hogy ember, te ezt várod, hát inni akarsz! Az, hogy ennyire ismerjük a gondolkodásukat, ennyire bele tudunk látni, nagy könnyebbség. Meg tudjuk teremteni azt a légkört, amiben van ugyan távolságtartás, de a másiknak is könnyű beszélni.

Bajzi: Nagyon fontos a jó személyes példa is. Itt mindannyian tartjuk az absztinenciát – hiába papolnék én bármiről, ha közben otthon szívogatnék. Nem szoktam olyan dolgot ajánlani, amit én magam nem csinálok. Nem azt mondom a kliensnek, hogy jó lenne, ha sportolnál valamit, inkább arról beszélek, hogy nekem nagyon sokat ad, hogy van rendszer az életemben, és ennek a sport is része, ami az önértékelésemnek és az egészségemnek is jót tesz. Utána meg vagy csinálja, vagy nem. Régen mondjuk az absztinenciáról is nagyon végletesen gondolkoztam. Most, hogy itt az Orczyban több kettős diagnózisú emberrel is találkoztam, kicsit változott a szemléletem, már tudom, hogy vannak olyan emberek, akiknek bizonyos gyógyszerekre szükségük van ahhoz, hogy egyébként józanok tudjanak lenni.

Lörke: Örülök, hogy van ez a beleérző képesség, ami az anyagozásból ered, megkönnyíti a munkámat. De nem emiatt tudok másoknak segíteni. Jó pár éve úgy gondolom, az, hogy nem cuccozom, a nulla, az alap. Jó helyen voltam jó időben, le tudtam állni. De a többi csak ezután jött: azt már tisztán tettem, tisztán tettük hozzá.

Örülök, hogy van ez a beleérző képesség, ami az anyagozásból ered, megkönnyíti a munkámat. De nem emiatt tudok másoknak segíteni. Jó pár éve úgy gondolom, az, hogy nem cuccozom, a nulla, az alap. Jó helyen voltam jó időben, le tudtam állni. De a többi csak ezután jött: azt már tisztán tettem, tisztán tettük hozzá.

Orczy Klub

Nyitva tartás:

Hétfő: 11–18

Kedd: 11–17

Szerda: 12–20

Csütörtök: 8–17

Péntek: 8–14

Félúton Alapítvány