

2018./IV. évfolyam 4. szám

# TERÁPIUM

A Félúton Alapítvány kiadványa

„Mindenkinek magának kell  
eldönteni, hogy mit akar”

„Addiktológusnak  
születtem”

„A segítő megtart,  
amíg megkapasz”

„Látnak minket”

„Olyan, mint egy nagy család”



## INTÉZMÉNYEK ELÉRHETŐSÉGEI:

### Félút Centrum

1172 Budapest, Liget sor 26.  
+36 1 258 6878 (bővebb információ  
és időpont egyeztetés)  
addiktologia@feluton.hu

### 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/feluton.hu

## Terápium®

IMPRESSZUM

Interjúkat készítette:  
Konkoly Ágnes

Szerkesztette  
és lektorálta:  
Sziráki Mariann

Korrektor: P. János

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

Felelős Kiadó:  
Kovács Csaba

Grafika:  
Renkó Marcsi

Képek:  
Komán Gabriella,  
Sallai Sándor,  
Flickr.com,  
PicJumbo.com,  
Picography.co,  
Unsplash.com

Nyomtatás: printpix.hu

A kiadványt támogatta:



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## Kedves Olvasó!

Tisztelettel nyújtom át Önnek Alapítványunk negyedik számát, amely a megszokott módon tárja Ön elé Alapítványunk szakmaiságát és az ahhoz kapcsolódó munkát, melynek célja, hogy hatékony segítséget nyújtsunk azon szenvedély- és pszichiátriai betegeknek és hozzátartozóiknak, akik önként vállalják szakmai programjainkban való részvételt – a felépülésük érdekében.

## Tisztelt Olvasó!

Engedje meg, hogy egy picit visszatekintsek a múltba, mert ebben az évben jelentős évfordulóhoz érkezünk.

*„1993 tavaszán két autó indult el a Déli pályaudvar érkezési oldalán található parkolóból. A két autóban nyolc józanodó alkoholista ült és lelkük teljes szabadságában indultak Dobára, hogy vigyék a józanodó hírért még kórházban szenvedő társaik részére. ...”* (Részlet a Félúton Alapítvány honlapjáról a Rólunk szóló részből).

Most 2018 tavaszát írjuk, vagyis eltelt 25 év a kezdetektől, mely idő-

szakba nagyon sok nehézség, munka, fáradtság, bánat, siker és öröm vegyült. De a legfontosabb, hogy az elmúlt 25 év alatt sok ezer érintettnek tudtuk megmutatni a józansághoz, a felépüléshez vezető utat. Az első kis csapat, amelyik az Alapítványnál dolgozott, lelkes önkéntesekből állt, és összesen nyolc-tíz főt számlált. Jelenleg ötvenkét kolléga dolgozik nálunk, akik naponta 340-350 kliens kezelését, gondozását, támogatását végzik. Hálás köszönet az áldozatos munkájukért, és köszönet Mindazoknak is, akik közvet-

lenül vagy közvetve támogatták szervezetünk munkáját.

Nem szeretném tovább részletezni az elmúlt időszakot, hisz akkor e kiadvány terjedelme nem lenne elégséges, továbbá e kiadvány egyetlen célja, hogy továbbítsuk azt az üzenetet, hogy van lehetőség a felépülésre, a változásra, a boldogabb életre.

Ezzel én most elköszönök Öntől azzal a gondolattal, amely hitvallásunk egyik fontos alkotója – „Csak a mai nap”.

Kovács Csaba

# Tartalom

„Mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy mit akar”

2

„Addiktológusnak születtem”

10

„A segítő megtart, amíg megkapaszkodsz”

16

„Látnak minket”

26

„Olyan, mint egy nagy család”

31

# „Mindenkinek magának kell eldönteni, hogy mit akar”

*2016-ban indult a Félúton Alapítvány elterelés programja. Ennek apropóján Mihály Brigittát, az Alapítvány intézményvezetőjét és egyben az elterelés segítő munkatársát kérdeztük a foglalkozások szakmai háttéréről, céljairól és saját tapasztalatairól. Felkértünk továbbá két, a csoportmunkában résztvevő klienst is, Jánost és Ádámot, hogy meséljenek életútjukról, a függőséghez való viszonyukról és a program során átélt élményeikről.*

**Félúton: Mire utal a program neve? Milyen módszerekkel dolgoztok, és mik a célkitűzéseitek?**

○ **Brigitta:** Az elterelés egy kezelési forma, amely alkalmi és csekély mennyiségű kábítószer-használat esetén választható a büntetőeljárási alternatívájaként. A gyógykezelés hat hónapig tart, és megelőző-felvilágosító foglalkozásokon való folyamatos részvételt kíván meg.

„Őszintén lehet beszélni.”

A Félúton Alapítvány Orczy Klubjában 2016 óta biztosítjuk ezt a kezelési lehetőséget. Foglalkozásainkat csoportos formában, a jogszabályban előírt kétheti gyakorisággal tartjuk kollégámmal, Füstös Kiberovval. Az elterelésnek több típusa van; aktív kábítószerfüggőkkel például mi nem dolgozunk, az ő számukra kórházi ellátás vagy különféle rehabilitációs programok nyújtanak segítséget.

A foglalkozások tematikáját tekintve igyekszünk széles perspektívában gondolkodni. A szerhasználat problémaköre mellett ezért az önismereti munkára, a prevencióra, a jogi és életvezetési tanácsadásra is fókuszálunk. Gyakran előfordul ugyanis, hogy az utcáról betérőnek a „Hogy érzi magát?” – kérdésre adott válasz is komoly problémát okoz.

Megszokta, hogy erre „jól” vagy „rosszul” a felelet, de az ismeretlen fel-tárára biztatják. A függőségben érintettek alapvetően jellemző, hogy nehéz megközelíteniük ér-zéseiket, nemhogy beszélni azokról. Nem azért, mert nem akarnak, hanem mert nem tudnak. Itt segítséget, illetve

támpontokat kapnak az emócióik meg-fogalmazásához és differenciálásához.

Az elterelést azért is tartom kiváló terápiás térnek, mert ha a kliens látja, hogy nincs egyedül a problémájával, az támogató, megtartó erőt jelent számára. Ráadásul ezekhez a szituációkhoz gyakran szégyenérzet is társul, hiszen a „rendőrségi ügy” kitudódhat az iskolában, a munkahelyen. Mi azt szeretnénk, ha minden érintettben tudatosulna, hogy kérhet segítséget. Az általunk biztosított elfogadó közegben nyíltan beszélhet érzéseiről és arról, ami vele történt. Az ítélezéstől mentes meghallgatás önmagában sokat segít a feldolgozásban és a továbblépésben, de a közös munka során sok egyéb, az é-nfejlődést befolyásoló tényező is körvo-nalazódik. A személyiség kialakulásában döntő szerepet játszanak a gyermekkori események és élmények, az anya-gyermek kapcsolat minősége, a szülőkhöz való kötődés. Megfigyelhető, hogy azok a kliensek, akik gyermekként nem tanul-tak meg egészségesen kötődni, későbbi társas kapcsolataikat is nehezebben ke-zelik. A csoportmunka ennek oldásában is sokat segít.

A terápiás csoportokon beszélgetünk a függőség problémájáról, hosszú távú testi-lelki vagy akár jogi következményeiről, és persze arról is, hogy milyen további megoldások, terápiás lehetőségek segíthetik a probléma kezelését. Nappali ellátásunk keretében a kliensek egyéb, szintén ingyenes támogatást is igénybe vehetnek, például szocioterápiát. A terápiás csoport mellett nagyon sokat segít az egyéni konzultáció is, hiszen a hasonló probléma ellenére minden ember személyisége, története és élményfeldolgozása más. Az elterelés programban jelenleg résztvevők közül ketten járnak pszichoterápiára Dr. Gáspár Judithhoz, aki kéthetente rendel az Orczy Klubban.

**Félúton: Kérlek, mondj példát arra, hogy milyen feladatokat csináltok a csoporttal! Hogyan képzeljük el egy foglalkozást?**

○ **Brigitta:** Használunk többek között önismereti kártyát, filmeket, különböző asszociációs játékokat. Egyik asszociációs jellegű feladatunkban például azt kérjük a csoporttagoktól, hogy érzelmeket, fogalmakat írjanak fel egy papírra – mint félelem, öröm, család, férfi, nő –, majd egyenként mondják el, hogy mit jelentenek számukra ezek a szavak. A feladat során minden résztvevő visszajelzést kap a csoport többi tagjától, hogy ők hogyan értették a szavait, és mit éreztek azok hallatán. Ezek a reflexiók nagyon fontosak, egyaránt fejlesztik az aszeratív kommunikációt, a mentalizációs és a szocializációs készségeket.

Másik feladatunknál három jó és két rossz tulajdonság felírását kérjük mindenkitől, amelyeket aztán megpróbálnak „eladni” a többieknek. Ez a feladat segít a klienseknek abban, hogy értékes adottságaik tudatosításával kicsit

másképp tekintsenek önmagukra, és akár más színben lássák a negatívnak tűnő tulajdonságaikat is. Például egy perfekcionista ember szívesen „vesz” egy kis lustaságot, ami könnyedebbé teheti őt. Más jellegű feladataink is vannak; modellezünk például állásinterjú-szituációkat, amivel a társadalomba való beilleszkedést segítjük. Azt is szeretnénk, ha elvinnének innen magukból valamit, ami eszükbe juthat egy elakadásos élethelyzetben. Arra kérjük például őket, hogy minden nap tegyék fel maguknak a kérdést: „Mit teszel meg ma, hogy jól legyél?”.

**Félúton: Miben különbözik az elterelés más módszerektől? Milyen személyes tapasztalataid vannak, és mivel segítette a program a segítői munkádat?**

○ **Brigitta:** Ez új helyzet számomra is, és izgalmas szakmai kihívás. Az elterelés másképp működik, mint egy hagyományos önismereti csoport, ahol egy közös témához, célhoz társítunk módszert. A pszichiátrián például, ahol korábban dolgoztam, a csoportban résztvevők nagy részét skizofréniával diagnosztizáltak. Esetükben a rehabilitáció volt a cél, és tudtam, hogy ennek eléréséhez milyen séma szerint érdemes haladni. Ezzel szemben az elterelésre nagyon sokféle és különböző korosztályú ember jön, akik más-más intellektuális és érzelmi háttérrel rendelkeznek. Van, akinek már volt kapcsolata terápiás közeggel, de többségükre nem ez a jellemző. Természetesen van egy

eszköztárunk, de szakmai protokollhoz ebben az esetben nem tudunk igazodni. Így a többi csoportban használt technikákat alkalmazzuk, vegyítjük, alakítjuk, és új tematikát építünk fel a résztvevők igényeinek megfelelően. Az, hogy a csoport szerkezete ennyire különböző, rugalmasságot, szabadságot is ad, és közvetlenebb kommunikációra tanít. Magam is tapasztalom, hogy sokkal személyesebb kapcsolatot tudok így kialakítani a kliensekkel.

A keretek betartása azonban az elterelés programnál is feltétel. Ez nemcsak biztonságot nyújt, hanem a társadalmi integrációt is elősegíti. Elvárjuk például a pontos érkezést, ami támogatja a hétköznapi életben előforduló élethelyzetekkel való megküzdést, az iskolai, munkahelyi szituációk gyakorlását is. A rugalmasság és a határok tartása egyaránt szükséges a jó hangulatú csoporthoz, ami azt mondhatom, mindannyiunk igénye.





**Félúton: Hogyan kerültek a programba?**

○ **János:** Nem magamtól. Rendőrségi ügyem volt, marihuána fogyasztása miatt kaptak el. Nem árultam, csak használtam. Lebukott, akitől vásároltam, és így jutottak el hozzám. Márciusban kezdtem el az elterelést, de az életem egy korábbi szakaszában heroinfüggő voltam. Tizenhat éve szoktam le.

○ **Ádám:** Én sem magamtól. A feleségem feljelentett más ügyből kifolyólag, és ennek kapcsán kaptak el marihuána használatért. Korábban diszkódrogokat is fogyasztottam, amivel már leálltam, de a füvet továbbra is használtam. Az otthoni problémák ébresztettek rá, hogy változtatnom kell. Csúnyán alakultak a dolgaink, de szeretném rendbe hozni az életünket. A családsegítő szolgálat javasolta nekem a Félúton Alapítványt.

**Félúton: Mikor és hogyan találkoztok először a droggal?**

○ **János:** Tizenhat éves voltam. Unatkoztunk, kísérleteztünk a barátaimmal,

olyanok akartunk lenni, mint az amerikai fiatalok. Akkoriban még nem ment annyira egyszerűen a dolog, nehezebb volt hozzájutni a szerekhez, mint most. Próbálkoztunk mindennel. Voltak például olyan ipari kenderültetvények, amelyek tartalmaztak THC-t, igaz, jóval kisebb mennyiségben, mint a most kapható fűvek. Hazlátogató disszidens ismerősöktől is kaptunk néhány magot, amiket elültettünk. Mikor ezt felhasználtuk, több nem is volt, mert magot venni itthon nem nagyon lehetett.

Az első amszterdami utazásom alkalmával találkoztam keményebb szerekkel: mákot metszettünk, mákteát ittunk, ópiumgőzöt szívtunk alufóliáról. A nyolcvanas évek végén lettem heroinista, majd tizenkét évig voltam függő. Egy tizenkilenc hónapos rehabilitációs programmal sikerült leszoknom. Azóta csak füvet szívtam, alkoholt is ritkán fogyasztok.

„Mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy mit akar: élni vagy meghalni. Akinek van célja, az élni akar.”

○ **Ádám:** Nekem ez az első terápiás kezelése. Én is tizenhat-tizenhét évesen találkoztam először a marihuánával. Más volt ez, mint amiről János mesélt, mert ebben az időben már nagyon könnyű volt hozzájutni. Huszonkét éves koromtól lettem aktív használója, egészen tavaly decemberig. A fű mindennapos dolog volt nálam, de huszonnégy és



huszonnyolc éves korom között diszkodrogokat, ecstasy-t, speedet, kokaint is heti rendszerességgel használtam. Intravénás drogot nem, az alkoholt pedig egyáltalán nem szeretem. A Hajógyári-szigeten buliztunk szerdától vasárnapig, játéktéremtől kezdve minden volt ott. Kezdetben a kíváncsiság hajtott, mert a családi hátterem jó volt. Egy családi vállalkozásunk volt, és akkoriban, mikor a keményebb szereket kezdtem használni, rengeteget dolgoztunk. Én is, éjjel-nappal. A feszültség, a stressz oldására kellett a szer, de volt bennem egy olyan érzés is, hogy egy gazdag vállalkozó fiaként megvehetem magamnak, „megtehetem”. Az anyagozás utáni reggel nehezebben indult, de a munkába mindig józanul mentem. Végül aztán – ez négy éve történt – úgy éreztem, hogy elég volt. Leszoktam a diszkodrogokról, ami nem is esett nehezemre. Utána viszont depressziós lettem, nemcsak emiatt, hanem azért is, mert minden felborult körülöttem. A szüleim elváltak, és a megélhetésem is bizonytalan lett. Majd találkoztam a feleségemmel, aki segített túljutni a depresszión. Marihuánát ekkor is használtam, csak egyszer, egy évre hagytam abba és most decemberben. Azóta teljesen tiszta vagyok, és most sem érzek ellenállhatatlan vágyat, hogy fűvezzek.

**Félúton: Mikor döntöttél úgy, hogy leszoksz a kemény drogokról? A saját döntésed volt, vagy valamilyen külső tényező kényszerített?**

○ **János:** Amikor majdnem belehaltam, akkor. Nem nagyon volt más választásom. Magatehetetlen voltam már, mint egy csomag; ahova tettek, ott maradtam. Hatvan kilóra lefogytam, semmi nem érdekelt, élni sem akartam. Ekkor találkoztam egy régi haverral, aki valaha

ugyanazt átélté, mint abban a lecsúszott állapotban én. Ő már túl volt a rehabilitáción, és amikor megláttam, azt gondoltam: „Úristen, ha ő így tud kinézni, akkor én is tudok, én is ezt akarom!”. Majd családi, orvosi, pszichiáteri segítséggel kikerültem abba a horvátországi rehabilitációs intézménybe, ahol ő is leszokott. Ott megtanultam sok mindent a függőségről és magamról. A sors iróniája, hogy ő pár évvel később visszaesett, én viszont nem.

A döntésemben senki sem támogatott, bár nem is igen volt már körülöttem olyan, aki segíthetett volna. Az akkor kilencéves fiamat én neveltem, és volt egy élettársam, akivel együtt nyomtuk a szert. Neki az sem tetszett, hogy bevonultam a kórházba, mert akkor még nem akart ettől elszakadni. A kapcsolatunk utolsó éveiben már szinte közünk sem volt egymáshoz, csak az anyag kötött össze. Végül őt is annyira elborították a problémák, hogy ki sem látott alóluk, és ez megadta neki is a lökést a leszokásra. Azóta nem használ semmit, nem dohányzik, még kávét sem iszik. Van ilyen is, aki átesik a ló másik oldalára. Sok ismerősömmel előfordult azok közül, akik lejöttek a szerről. Akárhogy is, de alapvető, hogy mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy mit akar: élni vagy meghalni. Akinek van célja, az élni akar.

○ **Ádám:** Egy idő után már nem tartottam magamhoz méltónak az éjszakai életet, és anyagilag sem bírtam finanszírozni. Úgy éreztem, hogy megtapasztaltam, átéltem mindent, ami ezzel kapcsolatban érdekelt, és akkor le is tettem a drogot. Azután



megnősültem. A feleségem abszolút kábítószer-ellenes, a fű viszont megmaradt az életemben, egészen tavaly decemberig. A fő visszatartó erő most már a feleségem és a gyerekeim. Három fiam van, a legkisebb két hónapos. Az, hogy a feleségemmel a dolgok ilyen szerencsétlenül alakultak, bizonyos szempontból szerencse is volt, hiszen ezért kerültem ide. Itt szakmailag felkészültek, és sokat dolgoznak azon, hogy segítsenek.

○ **Brigitta:** Az is lehet motiváció, hogy a kliens nem akar lecsúszni, bűnözővé válni a nagyon költséges szer megszerzéséért. Én azt látom, és nemcsak az elterelés kapcsán, hogy a függőségben szenvedők anyagiak híján igen kreatívak a pénz előteremtésében. Előfordul, hogy a deviancia útjára lépnek. Ez a lehetőség azonban visszatartó erő is annak, aki józanul, reálisan végiggondolja, hogy idáig nem akar eljutni.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni a csoportban, hogy a függőség komplex jelenség. Nemcsak a konkrét szerfogyasztásról szól, hanem a háttérben húzódó függőségi mintáról is, ami akár generációs probléma lehet. Megtörténhet az is, hogy a drogfüggő szülei drog- vagy alkoholfüggőségben nem érintettek, de viselkedési addikcióban igen. Közös felelősségünk a függőség gyökerének megértésével foglalkozni. Ha valaki leáll a drogokról, de utána nem dolgozik magán, akkor csak száraz marad, de nem józan. A viselkedési, gondolkodási mintái ugyanis nem változnak, így függősége jellemzően másik tevékenységi területen mutatkozik meg, például munkafüggő lesz, vagy extrém sokat sportol. A munkafüggőség is tönkretetheti az ember egészségét és kapcsolatait, ezért ez ugyanolyan veszélyes lehet, mint a drog vagy az alkohol.


**Félúton: Említetted, hogy egyedül nevelt a fiadat. Hogyan volt ez lehetséges a függőség mellett?**

○ **János:** A feleségemmel elváltunk, majd a fiamat három és tíz éves kora között én neveltem. Azért maradt velem, mert az anyja összeomlott, és többször is öngyilkosságot kísérelt meg. Bár ebben az időszakban végig függő voltam, a gyerekeimről mégis tudtam gondoskodni. A nevelése egy rendszert, kontrollt adott számomra. Önpszertítő voltam, de őt tökéletesen elláttam; nem engedtem, nem is tudtam volna elviselni, hogy bármiben hiányt szenvedjen. Az első sírására felpattantam,

reggel vittem az óvodába, később az iskolába, délután érte mentem. Nagyon sok szeretetet kapott, és ami pénz az ő ellátásához kellett, az soha nem ment el anyagra. Persze egy nyolc-tíz éves gyerek már sok mindent észrevesz. Viszont a fiam azóta harmincéves felnőtt, és hál'istennek nem lett belőle drogos, semmilyen kapcsolata sincs a függőséggel. Tíz éves volt, amikor az anyja felépült, újra férjhez ment, és született még egy gyereke. Egyetértettünk a volt feleségemmel abban, hogy a fiunknak fontos lenne megtapasztalnia a családi környezetet is, ezért visszakerült az anyjához.

**Félúton: Hogyan szoktál le?**

○ **János:** Ezt követően körülbelül másfél évig nagyon belehúztam, és utána szoktam le. Korábban, a Jász utcai Drogambulancián, hét éven keresztül kaptam fenntartó metadonkezelést. Ez akkor még kísérleti stádiumban volt, és én az elsők között részesültem benne. Volt ott egy várandós lány is, én pedig egyedül neveltem a fiamat; mi ezért kerülhettünk a programba. Ez nem pótolta ugyan a heroint, de az anyagozás rendszerét megadta. Hét évig húztam az időt, hogy leálljak a metadonnal, azután kerültem a horvátországi intézménybe. Itt nem kaptam semmilyen gyógyszert, és ezt rettenetesen megszenvedtem, de megtanultam valami olyasmit is, ami által többé nem nyúltam szerhez. Tizenhat éve nem vettem be altatót, nyugtatót és semmi egyebet, viszont fél évre rá, hogy visszajöttem a rehabról, elkezdtem inni. Nem akartam alkoholista lenni, ezért nyúltam a fűhöz, az alkohol ezután már nem is játszott szerepet az életemben. Nem szívtam sokat, nem okozott problémát az életvezetésemben, nem befolyásolta a munkámat, sem a kapcsolataimat.



„Ha valaki leáll a drogokról, de utána nem dolgozik magán, akkor csak száraz marad, de nem józan.”





**Félúton: Hogyan élsz most, és hogy látod magad a jövőben?**

○ **János:** Sokáig nem tudtam, hogy lehetne ezt elmondani, például egy munkahelyen. Anyukám, aki közel jár a nyolcvanhoz, mondta nekem egyszer: „Legyél rá büszke, hogy megküzdöttél ezzel, ne tagadd le, mondd el, és ha valakinek nem tetszik, azzal ne is törődj!” Nagyon

konfliktusunk született. Úgy gondolom, most mindketten felismertük, hogy itt már nemcsak rólunk van szó, hanem a gyerekeinkről is. Át kell gondolni, hogy az ember mit akar az élettől. Ahogy János is mondta, az ember eldönti, hogy élni akar vagy meghalni. Az első dolog az akarat, és nekem vannak kitűzött céljaim.

egy tizenhat éves gyereket nem kell kriminalizálni azért, mert elszívott egy füves cigit. És nagyon kell a segítség, mert rengeteg az intravénás droghasználó, például itt, a VIII. kerületben is, de az alkoholizmus sem kisebb probléma.

○ **Ádám:** Nekem a kommunikációs késégeim fejlesztése segített a legtöbbet. Most már látom, hogy gyakran az volt a probléma otthon, hogy nem kommunikáltam megfelelően, és ezért nem értettük meg egymást. Például hajlamos voltam általánosítani, messzemenő következtetéseket levonni bizonyos életeményeimről, vagy hagyni, hogy a sértettségem, a haragom felülkerekedjen rajtam. Amikor elmeséltem valamit a foglalkozáson, a csoportvezetők és a többiek visszajelezték, hogy miként értelmezték az elmondottakat, és ez segített, hogy jobban, pontosabban foglalmazzam meg a gondolataimat. Nyíltabban beszélek az érzéseimről. Felismerem, hogy egy adott helyzetben hogy érzem magam, és ezt meg is tudom fogalmazni.

A változásom pozitív hatásait látom a környezetemben is. Könnyebb közvetítenem, amit gondolok, és

## „Át kell gondolni, hogy az ember mit akar az élettől.”

igaza volt. Jó házasságban élek. Tizenkét éve üvegesként dolgozom, és nagyon élvezem, amit csinállok. Szerencsére olyan munkahelyem van, ahol mindent nyíltan meg lehet osztani, nemcsak a múltról, hanem a jelenről is. Boldog vagyok.

○ **Ádám:** Szeretném rendbe hozni a családi életemet, a legfontosabb, hogy jövőt teremtsék a gyerekeimnek. A feleségemmel való kapcsolatom mindig viharos volt, a családjá nehezen fogadott el engem, és ebből sok

**Félúton: Mit gondoltál az elterelésről, mielőtt elkezdted, és mi a véleményed róla most? Mi segített a legtöbbet?**

○ **János:** Először csak túl akartam lenni rajta. A korábbi tapasztalataimhoz képest viszont sokat fejlődött az ellátás. Régen gyakran csak a gyógyszer miatt jártunk, nem a terápiás foglalkozások miatt. Itt nincs gyógyszer, tehát nem ez a motiváció. Évezem a foglalkozásokat. Nagyon jó, hogy a törvényi szabályozás megengedi ezt a lehetőséget, szerintem



egyszerűbben érek el dolgokat azóta. Igyekszem tudatosan felkészülni egy-egy fontosabb alkalomra, például a bírósági tárgyalásomra vagy egy komolyabb családi beszélgetésre, és érzem, hogy jobban tudom képviselni magam ezekben a helyzetekben, határozottabb vagyok és célirányosabb. Rálátok bizonyos hiányosságaimra is, mert fejlődött az önismeretem. Sokkal türelmesebb lettem. Azelőtt apróságokon is kiborultam, most viszont jóval higgadtabb vagyok, és odafigyelek dolgokra, amelyek felett korábban elsiklottam. Ez a változás megkönnyítette az életemet.

Sokat segített, hogy itt nincsenek tabuk, ezért bármit elmondhatok. Az már önmagában véve is nagyon jó érzés, hogy figyelnek rám és megértene. Vannak mások is hasonló gondokkal, és itt nemcsak a függőségre gondolok, hanem például párkapcsolati problémákra. Ennek mentén is egymásra tudunk hangolódni. Én egyéni terápián is részt veszek nappali ellátásban, amit az elterelésen ajánlottak. Négy szemközt más. Már régen el kellett volna kezdenem, jobban érzem magam tőle.

○ **Brigitta:** A változás gyakran nagyon lassú folyamat, amelyben mindenki olyan mélységig beszél az élményeiről és az érzéseiről, amennyire ő erre felkészült. Én úgy látom, hogy Ádám ebben rengeteget fejlődött, elképesztően rövid idő alatt. Mindössze pár hónapja jár az elterelésre, és valamivel később kezdte el az egyéni konzultációt. Alkalomról alkalomra látom, hogyan változik. Kezdetben nehezen kapcsolódott egy témához, nehezen beszélt az érzéseiről, most viszont már meg tudja osztani őket. Az is nagy eredmény, ahogyan Ádám most a házasságáról beszél. Az elején zaklatott és bizonytalan volt, nem tudta mit tegyen, hogy oldja meg a helyzetet. Most sokkal határozottabb, és megfogalmazódott benne a cél, hogy a családjáért akar változtatni. És ez már nem is az elterelésről szól, hanem arról, ami további fő célunk a program kapcsán, hogy a kliens észrevegye azokat a hiányosságait, problémáit, amelyekkel dolgoznia kellene.

Az egyéni konzultációknál fontosnak tartjuk, hogy olyan személy legyen

„Sokat segített,  
hogy itt nincsenek  
tabuk, ezért bármit  
elmondhatok.  
Az már önmagában  
véve is nagyon jó érzés,  
hogy figyelnek rám  
és megértene.”

a kliens segítője, akit az elterelés során megismert, mert vele már kialakult egy bizalmi kapcsolat. Ádám Kiberovhoz jár egyéni esetvezetésre. Nála fontos téma a családfői szerep, amihez egy férfi segítőt jobban tud kapcsolódni, de én is viszek klienseket.

**Félúton: Mondtad, hogy nagyon sokféle ember jön össze a csoportban. A kliensek hogyan tudnak egymásnak segíteni, mit ad hozzá a terápiához, hogy megismerik egymás történetét?**

○ **Brigitta:** Jellemző társadalmi beállítottság, hogy csak akkor foglalkozunk valamivel, ha az problémát jelent. Fel lehet azonban figyelni a pozitív példára is: hogy milyen nehézségeken ment valaki



keresztül, és hol tart most, hogy függősége ellenére is milyen sikereket tudott elérni, és hova jutott az önismeret terén. János története például nagyon értékes a csoportmunkában. Ő a legidősebb, neki van a legtöbb élettapasztalata, és ő használta a legkeményebb drogokat. Volt rehabilitáción, terápián is. Ha elmondja a saját élményét, az sokkal hitesebb annál, mintha egy szakember tankönyvi ismeretek alapján beszélne a különböző szerek agyi működésre tett negatív hatásairól. Ő már feldolgozta, ami vele történt. Példa lehet a többiek számára, hogy egy komplex segítség mentén hova lehet eljutni.

○ **János:** Szerintem az én jelenlétem abban segített, hogy őszinte voltam. Főleg a fiatalabbak voltak először bizalmatlanok. Mivel ide a hatósági ügyük kapcsán kerültek, eleinte azt hitték, hogy itt valahogy a rendőrség is jelen van. De amikor látták, hogy tulajdonképpen egy csónakban evezünk, és én őszintén beszélek, akkor ők is könnyebben megnyíltak.

○ **Ádám:** Igen, nekem is azért volt jó János jelenléte, mert egyenes volt. Nagyon át tudtam érezni, hogy min ment keresztül, és jó volt, hogy egy tapasztalt ember példája van előttem. Ez segített abban, hogy elmeséljem a saját történetemet.


○ **Brigitta:** Az elterelés programba az emberek valamilyen hivatalos eljárás eredményeképpen kerülnek. Sokuk életében szerepet játszik a rendőrség,

a családgondozó, ezért kezdetben többnyire velünk is bizalmatlanok. Aztán bevonódnak: együttműködők, aktívak, mert saját motivációjuk is kialakul.

Mivel a kliens kisebb súlyú büncselekményt követett el, a büntetőeljárást megindítják, amikor azonban okirattal igazolja, hogy teljesítette a hat hónapos elterelést, akkor az ügy lezárásra kerül. Kezdetben ez a motiváció, viszont később egy belső igény is kialakulhat. Ez azért lehetséges, mert itt fontos, hogy mit érez, figyelnek rá, megértik. Ebből erőt merítve a kliens is átkeretezi a helyzetet és előnnyé alakítja: ha már itt kell lennem, jól is érezhetem magam és profitálhatok belőle. Egyik célunk is annak megtanítása, hogy a negatív dolgokat hogyan lehet pozitívummá fordítani, ami a problémával való megküzdésben sokat segít. Sokszor találkozunk azzal a jelenséggel, hogy a környezet nem ad visszacsatolást arról, hogy az egyén mennyire tehetséges bizonyos dolgokban, hogy milyen értékek rejtőznek benne. Ádámnak például nagyon erős empátiás készsége van, könnyen át tudja érezni a többiek

történetét, emócióit, és ez itt visszatükröződik. Ebben a közegben az is tudatosulhat a kliensben, hogy ha van benne valamilyen potenciál, azt a megfelelő segítséggel ki tudja teljesíteni. Erre a felismerésre sokuknak eddig nem adatott meg a lehetőség. Sőt, bizonyos éretnyek, pozitív tulajdonságok még úgy is a felszín alatt maradhatnak, ha valaki kiegyensúlyozott családi háttérrel és jó emberi kapcsolatokkal érkezik.

Én sok mindent kapok az eltereléstől. Szerencsések vagyunk, hogy végigkísérhetjük azt a folyamatot, ahogyan a klienseink kinyílnak. Az aktivitásuk hatalmas motivációs erő nekünk is.



„Én sok mindent kapok az eltereléstől. Szerencsések vagyunk, hogy végigkísérhetjük azt a folyamatot, ahogyan a klienseink kinyílnak. Az aktivitásuk hatalmas motivációs erő nekünk is.”

# „Addiktológusnak születtem”

*Dr. Gáspár Judit addiktológus-pszichiáter, több mint négy évtizede foglalkozik szenvedélybetegekkel. Jelenleg az Orczy Klubban tart rendelést. Pályájáról, az addiktológia terén szerzett tapasztalatairól és hivatásához fűződő viszonyáról kérdeztük.*

## **Félúton: Mióta dolgozik a Félúton Alapítványnál?**

**○ Dr. Gáspár Judit (G. J.):** 2009 óta, előtte a TÁMASZ Alkoholgondozóban dolgoztam, itt a VIII. kerületben. A Félúton Alapítványnál kéthetente tartok szakorvosi rendelést azok számára, akik egyéni odafigyelést igényelnek, emellett egy női szenvedélybetegeket kezelő rehabilitációs otthonban is dolgozom, Dunaharaszttiban.

## **Félúton: Miért választotta ezt a pályát?**

**○ G. J.:** Mert addiktológusnak születtem. 1974-ben végeztem az egyetemen, és tudtam, hogy pszichiáter szeretnék lenni. Akkor még nem létezett addiktológia, de már nagyon korán felfedeztem, hogy az alkoholizmus problémaköre érdekel. Mikor belefogtam a szakdolgozatom elkészítésébe, sikerült

úgy összevesznem a pszichiáter professzor úrral, hogy bosszúból nem a hallucinációkkal küzdő skizofrénias esetét adta nekem, hanem egy alkoholistát. A szakdolgozat írása közben kezdtem rájönni, hogy a világ legszínesebb betegsége az alkoholizmus. Tudniillik, ahogyan

általában a szenvedélybetegeknek, úgy az alkoholistának is millióféle problémája van, csak ezeket elfedi az alkohol. Elképesztően izgalmas kibányászni, hogy van-e valami mögötte, és ha igen, mi – amit esetleg másféle módon is kell kezelni, mint az alkoholizmust. Szerintem az esetek nyolcvan százaléka ilyen, és itt kap szerepet a pszichiátria és a pszichiátriai kezelés. Hallatlanul érdekes ez a terület, legalábbis számomra. Pszichiátrián szakvizsgáztam tehát, amihez kellett is pszichiátriai gyakorlat, de amint szakorvos lettem, rögtön mentem az alkohológiára az alkoholgondozóba, és azóta is addiktológiával foglalkozom. Kisebbségi megszakításokkal, mert aki régebben foglalkozik addiktológiával, annál fennáll a kiégés veszélye. Erről a szociális munkások is mesélhetnek. Amikor először megtapasztaltam a kiégést, úgy éreztem, hogy ha még egy alkoholistát meglátok, akkor síkítok. Ezért elmentem egy vidéki pszichiátriai osztályra, és ott eltöltöttem két évet. A második év vége felé történt, hogy az osztályon nem tudták, ki az egyik eltávozó alkoholista kliens kezelőorvosa. Ugye ez egy vidéki alkoholosztály volt, ahol az ügyeletes orvos mindenhol ügyelt. Ilyesmí néha előfordul az alkoholelvonó kezelés „fűtőszalagján”. Keresték az orvost a zárójelentés megírása miatt, majd végül megkérdezték a páciens is. Ő engem nevezett meg kezelőorvosaként, mert velem beszélgetett a legtöbbit. Akkor

„Lassan siess!  
Ha kifárasztod  
magad,  
visszaesel.”

merült fel bennem, hogy talán már fel-  
épültem a kiégésből, és jöhetek vissza.  
Jöttem is.

A következő kiégést akkor észleltem,  
amikor a Jász utcai Drogambulancián  
dolgoztam. Kilenc évig voltam ott, majd  
úgy érzetem, hogy köszönöm szépen,  
elég volt, nem akarok drogokkal fog-  
lalkozni. Azt hiszem, hogy ezért nem  
vállaltam az elterelés programban való  
részvételt sem a Félúton Alapítványnál.  
Volt még egy harmadik, kevésbé súlyos  
kiégésem is, amikor nyugdíjba mentem  
a TÁMASZ Alapítványtól. Ezután kezd-  
tem más módon, más keretek között  
foglalkozni a kliensekkel.

### **Félúton: Miben különbözik az addik- tológia a pszichiátria egyéb területe- itől?**

○ **G. J.:** A jelenlegi egyetemi tanrendet  
nem ismerem, azonban annak idején  
mi nemhogy addiktológiát, de még  
pszichológiát sem tanultunk. A „lélek”  
tehát nem volt a kötelező képzés része,  
de speciális kollégiumként hirdettek  
pszichológia kurzust, amit nem kisebb  
személy tartott, mint Popper Péter. Ezt  
öt éven keresztül vehettük fel. Én végig  
jártam, és rengeteget tanultam ott.

Majd a Lipótmezőre kerültem, ahol  
alkoholistákkal is foglalkozhattam. Aho-  
gyan említettem, számomra már világos

az szintén futószalagszerűen műkö-  
dött. Pszichológiai osztály is volt, ame-  
lyet egy időben Mérei Ferenc és Bagdy  
Emőke is vezetett. Jelen volt tehát mind  
a pszichológia, mind a pszichoterápia  
és az orvos-pszichológus „ellentét” is,  
ám a nyolcvanas évek elején az addik-  
tológia és a szenvedélybetegség keze-  
lése terén még abszolút a sötétben  
tapogatóztak. Bejöttek a betegek  
az alkoholelvonó osztályra – hogy  
ismét ezzel a kifejezéssel éljek,  
a futószalagra –, és ha akartunk,  
akkor foglalkoztunk velük, de,  
hogy úgy mondjam, nem volt  
kötelező. Ha a beteg motivált  
volt, folytathattunk vele pél-  
dául pszichoterápiát is, per-  
sze ez attól is függött, hogy  
mennyi időnk volt. Nyolcvan  
ágyas osztályok voltak, napon-  
ta öt-hat felvétellel. Ráadásul  
ekkoriban a betegek nagy része  
úgynevezett kötelező elvonókúrára  
jött, rosszabb esetben még csak nem  
is magától, mert ha valaki a második  
felszólításra sem jelent meg, azt a rend-  
őrség vezette elő. Ilyen létszám mellett  
nagyon nehéz volt érdemi munkát vé-  
gezni, és a kötelező jelleggel beutalt be-  
tegeknél a motiváció is hiányzott. Ezek  
háromhetes alkoholelvonó kúrák voltak.  
A „menetrend” az volt, hogy az újonnan

az a bizonyos kálium-magnézium por  
az elvonási tünetek enyhítésére. Érdekes  
eset volt, amikor egyikük semmiképpen



sem akarta meginni ezt a teát, hajtogata,  
hogy neki nem kell. Végül kénytelen  
volt, és már a felénél tartott, mikor kide-  
rült, hogy ő tulajdonképpen az új postás,  
aki a szabadságon lévő kollégáját helyettesíti.  
Bőséggel voltak ilyen furcsaságok,  
amelyek jól érzékeltetik az akkori  
ellátás futószalagszerűségét.

Az első lépés tehát a tünetek megszüntetése volt, utána pedig jött a „keze-  
lés”, ami körülbelül abból állt, hogy egy  
kis nyugtatót kapott a beteg. Ekkor már  
nem alkalmazták az úgynevezett „Vö-  
dör-kúrát”. A módszerre idős alkoholis-  
ták talán még emlékeznek: a betegnek

## „Addig leszek szenvedélyes addiktológus, amíg nem tudom, hogyméért iszik az alkoholista.”

volt, hogy ez a terület érdekel legjob-  
ban, de az addiktológia tudománya  
ekkor még nem létezett. A Lipótmezőn  
volt alkoholelvonó osztály, azonban

érkezőt először az ápolók vették kezelés-  
be, megnézték, hogy van-e tetve, rühe,  
majd a markába nyomtak egy másfél li-  
teres bögrében teát, amiben benne volt





„Valahol még mindig működik az a hozzáállás, hogy a beteg ne szóljon bele a saját panaszába, de engem ez kifejezetten dühít. A betegeimtől tanultam a legtöbbet, és ezt mindig mondom is nekik. És kérdezek, nem szégyellem.”

magával kellett vinnie a kedvenc szeszesitalát, amihez hánytatót kapott, szóval ivott és hányt. A módszer elve szerint a beteg így megundorodik az alkoholtól. Továbbfejlesztett formái is léteztek: például az egyik szovjet szaklap közzétette egy hipnotizőr cikkét, amelyben fantasztikus eredményeiről írt. A betegeknél ő nem hánytatót adott, hanem hipnózisal szuggerálta beléjük, hogy hányjanak,

és így is tettek – esetleg csak így éltek meg, már nem emlékszem pontosan. Beszámolója szerint a kezelés olyan hatásos volt, hogy mikor egyszer az utcán öszszetalálkozott egy betegével, az menten elhányta magát. Hát ebből a módszerből, hál’ istennek, én már kimaradtam.

A főorvos viszont behozott egy újfajta gyógymódot, egy svájci gyógyszert, ami abból a hallatlan tudományos elvből indult ki, hogy az alkoholista úgyszólván mindig az alkoholra gondol. Nem kell ezért, hogy hányjon, elég az is, ha állandóan emélyeg, és így már az alkohol gondolatától is a rosszullet kerülgeti. A gyógyszert injekcióformában kapta meg a beteg. Titrálni kellett, vagyis mindig nagyobb dózist adtunk addig, amíg

nem hányta el magát. Akkor egy kicsit visszaléptünk, és az így meghatározott dózist kapta naponta. Ez tehát felhígított hánytató volt. TTU volt a neve, amit „szabad fordításban” mi csak úgy neveztünk, hogy „Távozz Tőlem Utálatos”. Ha a TTU kezeléssel túljutott a beteg, rá lehetett térni az Antaethyl tablettára, amit ritkán, de még most is használunk. Ez egy olyan gyógyszer, ami alkohollal keveredve életveszélyes rosszulletet okoz, de a legnagyobb veszélye az, hogy nem minden alkalommal váltja ki a rosszulletet. A beteg ezért úgy gondolhatja, hogy nyugodtan ráíhat a gyógyszerre, mert korábban sem volt ebből probléma, viszont egyszer csak belehal. Nem tudjuk pontosan, hogy ez miért van.

Ha idáig már eljutottunk a beteggel, mehetett is haza. Megírtuk a zárójelentést, ami stencilezve volt, tehát csak a nevet és a kezelés időtartamát

kellett kitöltenünk. Azzal engedték el őket, hogy a továbbiakban két év absztinencia javasolt, magyarán teljesen tudománytalan volt az egész. Az alkoholizmusról akár csak felületes ismeretekkel rendelkező is tisztában van azzal, hogy az alkoholistának még harminc év absztinencia után is elég egy pohárral meginnia, és rögtön visszaesik. Bár akkoriban már voltak viták a téma kapcsán, az általános nézet mégis az volt, hogy gyogyult alkoholistát az, akit szociális ivóvá faragtunk. Lehetetlen, fából vasvarika elképzelés volt, de az orvosok elfogadták. Nagy változást jelentett, amikor Magyarországon is megjelent az Anonim Alkoholisták közössége. Nagyon fontosnak tartom az AA-t és ezt minden lehetséges fórumon el is mondom.

### **Félúton: Milyen változásokat jelentett az AA a függőség kezelésében?**

○ **G. J.:** Az „átkosban” is tettek kísérletet AA csoportok megalakítására, azonban sikertelenül. A gyűlések engedélyezéséhez jelenteni kellett volna a Tanácsnál a létszámot, a névsort, és megnevezni valakit, aki a csoportért felelős. Ez természetesen lehetetlen egy olyan közösségnél, amelyik a névtelenség biztosítására már a nevében is utal. Abban az időszakban tehát képtelenség volt nálunk elindítani a csoportokat, ez csak 1990-ben történt meg. Én addig is nagyon sok mindent tanultam meg a betegektől, például tisztában voltam azzal, hogy két év absztinencia után sem szerencsés inni. Azonban a tudásom ellenére is rosszul éreztem magam, amikor visszaszokott egy betegem az italra, bántott, hogy nem sikerült meggyógyítanom. Az AA rendkívül értékes tapasztalatokat hozott számomra,

ezáltal tanultam meg igazán a szakmát. Ők világosan elmondták, megismertették az alkoholizmus és a szenvedélybetegségek természetét. Ezért egyre jobban meg is szerettem ezt a hivatást, és ha tehetem, a mai napig az AA-hoz küldök mindenkit. Főleg, ha azt látom, hogy az alkoholisták azon kis hányadához tartozik, akik aránylag egészséges személyiségűek és „csak” függők.

### **Félúton: Hogyan épül fel a kezelés?**

○ **G. J.:** Az elvonási tünetek megszűntetéséhez szükség van addiktológusra, emellett fel kell állítani a diagnózist az esetleges egyéb betegségekről. Jó, ha az utóbbit is addiktológus kezeli, mert például fontos megállapítani és elkülöníteni a függőség különböző fázisait; hogy mikor lép fel a regresszió és mikor a három hónapos absztinencia után bekövetkező sóvárgás. Ezeket az addiktológus-pszichiáter valószínűleg jobban meg tudja határozni, mint az, aki csak addiktológus vagy csak pszichiáter. Mivel én pszichiáter is vagyok, kezelem a betegek depresszióját, szorongását is, amiket eddig „elittak”. Eközben próbálok a legtöbb embert az AA felé irányítani, és viszont: az AA hozzám küldi azokat, akiknél látják, hogy pszichés problémájuk is van. Gyógyszerrel, beszélgetéssel és AA megerősítéssel kezelem őket. Ez utóbbi azért jó, mert

segíthet, ha egy pszichiáter szájából is hallják ugyanazt. Az AA nem terápiás intézmény, így lélekerápiát nem biztosít. Egyénre szabott figyelmet viszont igen, mert ha valaki már kicsit is elcsúszta az alapelveket, csatlakozhat az egyéni szponzorrendszerhez. A tapasztaltabb tagok közül többen akár tizenöt-húsz év absztinencia után is eljárnak a csoportba, mert tudják, hogy nekik is szükségük van az AA-ra és annak is rájuk. Ők vállalnak egyéni beszélgetéseket is. Ez nem pszichoterápia, ám véleményem szerint értékeesebb





annál. A pszichoterápia ugyanis erősen kötődik egy adott terápiás látásmódhoz. Az analitikus felfogás például a gyermekkori emlékek és az álmok köré összpontosul. Nagyon jó, rendkívül értékes, de csak ezzel dolgozik. A viselkedésterápia arra fókuszál, hogy a kliens, aki eddig az utcára is félt kilépni, fokozatos terheléssel eljut akár a metróhasználatáig is. Ennek során ma már a számítógép adta lehetőségekkel is élnek, mert gyakran támogatják a folyamatot bizonyos szituációk virtuális modellezésével. A kognitív terápia pedig arra fókuszál, hogy milyen gondolatok vertek gyökeret a páciensben, és ezeket milyen módon lehet megváltoztatni. Számomra ez a legszimpatikusabb. Mindazonáltal mindegyik részjelenségekkel foglalkozik, és emiatt sok minden figyelmen kívül marad.

További fontos szempont a pszichoterápia kapcsán a világnézeti

semlegesség. Én hosszú éveken keresztül jártam pszichoanalízisbe. Nagyon hasznos volt, sokkal könnyebben tudtam vinni az életemet utána. Egyszer azt mondtam az analitikusomnak, hogy nagyon jót tett nekem a terápia, csak van egy problémám: nagyon félek a haláltól. Erre nem volt megnyugtató válasza. Annyit felelt csak, hogy ő közelebb áll a halálhoz, én ugyanis akkor még fiatal voltam. Ezt el lehetett volna mismásolni, ahogyan nagyon sokszor teszik is a terápiában, mondván, hogy a haláltól való félelem a szorongás egy igen általános formája. Szerintem nem, én úgy gondolom, hogy emberi létünk alapvető jellegzetessége, hogy ha nincs mibe kapaszkodnunk, akkor nagyon fogunk félni a haláltól. Két dolog van, amitől én félek ezzel kapcsolatban. Az egyik, ha nincs semmi a halál után, mert ezt a „semmit” nem tudom elképzelni. A másik, hogy ha van valami,

hiszen nem tudom, mi az. Tehát mindkettőtől félek, és nem tudom, hogy melyik nyomaszt jobban. Az AA ilyen értelemben semleges, mert bármilyen felfogású és vallású embert befogad. Az újonnan érkező első lépése azonban annak belátása, hogy az alkohol miatt elvesztette a hatalmat ön maga felett, és az élete irányíthatatlanná vált. A második lépés során elismeri egy önmagánál magasabb erő létezését, majd harmadik lépésként ennek adja át az irányítást. Az AA nem hirdet tanokat, tehát mindenki maga döntheti el, hogy számára a magasabb erő mit jelent. Ezt ateista nézőpontból is végig lehet gondolni. Ebből a szempontból is létezik egy magasabb erő, amire az ember rábízta magát, például amikor meghal. Az AA nyitottsága révén tehát az egyes emberekkel jóval szélesebb perspektívában lehet foglalkozni. Az első három lépés után kerülhet sor a negyedikre,





ami egy erkölcsi leltár az életben elkövetett bűnökről, és ez a büntudat megszűntetését szolgálja.

A csoport a tizenkét lépést gyakorolja, ami egy fantasztikus találmány. Benne van az AA 1935-ös megalakulása óta felhalmozott bölcsessége, a szenvedélybetegség működésének pontos tudása. Például az alkoholt frissen letett szenvedélybetegnek, aki nagy lendülettel és hévvel hirtelen mindent rendbe akar hozni maga körül, azt mondja: „*Lassan siess! Ha kifárasztod magad, visszaesel.*”

### **Félúton: Hogyan teremt kapcsolatot a kliensekkel, mi szükséges ehhez a munkához?**

○ **G. J.:** Tapasztalat. Van, akivel könnyebb a kapcsolatteremtés, és van, akivel nehezebb. Van olyan páciensem, akivel már évtizedek óta dolgozunk együtt. Néha megfordul a fejemben, hogy elengedhetnék pár dolgot az életemből, köztük az itteni munkámat is, de akkor eszembe jut például a drogfüggő, skizofrén betegem, akit ellátnak ugyan a drogambulancia metadon-programjában, de 1993 óta a páciensem. Hogyan mondhatnám neki, hogy én itt befejeztem, ő pedig menjen, ahova akar? Sokan évtizedek óta járnak hozzám, összekovácsolódtunk. Miattuk tartok itt rendelést.

Nincs recept, de számomra talán az a legfontosabb, hogy minden betegem érdekel. Ezt érzik, vagyis remélem, hogy érzik. Nem úgy állok hozzá, hogy: „*Én vagyok az orvos, és jobban tudom, hogy milyen az étvágyad ez után a gyógyszer után!*”. Valahol még mindig működik az a hozzáállás, hogy a beteg ne szóljon bele a saját panaszába, de engem ez kifejezetten dühít. A betegeimtől tanultam a legtöbbet, és ezt mindig mondom is nekik. És kérdezek,

nem szégyellem. Legutóbb például egy fiatal alkoholista hölgygel beszélgettem. Én ahhoz a folyamathoz szoktam hozzá, hogy az alkoholista iszik, spicces lesz, aztán iszik még egy kört és még egyet, míg végül aztán jól berúg. Azonban azt, amit a mai fiatalok csinálnak, nem értem. Elmegy „szórakozni”, egyből lehajt fél liter pálinkát és elájul, majd azt mondja, hogy jól érezte magát. Nem tudom, mi a jó ebben, tehát megkérdeztem tőle. Ő sem tudta egyébként elmondani, hogy miért csinálja ezt, miért kell rögtön kiütnie magát, de ha valaki tudja, akkor mondja el nekem, mert őszintén kíváncsi vagyok.

Annak idején azt mondtam, hogy én addig leszek szenvedélyes addiktológus, amíg hajt a kíváncsiság, míg nem tudom, hogy miért iszik az alkoholista. Természetesen ez egy árnyaltabb probléma, de annyi kérdésem van még, hogy maradok továbbra is szenvedélyes addiktológus. És azt hiszem, hogy ők ezt látják. Úgy is fogalmazhatnék, hogy kellő alázattal viszonyulok ehhez: elismerem, hogy ő, aki gyakorolja, jobban tudja, de van, amit én tudok jobban. És akkor esetleg nekiállunk egyeztetni a nézeteinket.

Úgy is fogalmazhatnék, hogy kellő alázattal viszonyulok ehhez: elismerem, hogy ő, aki gyakorolja jobban tudja, de van, amit én tudok jobban. És akkor esetleg nekiállunk egyeztetni a nézeteinket.



# „A segítő megtart, amíg megkapaszkodsz”

A gondozó és a kliens kapcsolatáról beszélgettünk Kiss Zoltánné Beával, aki közösségi gondozóként dolgozik a Félúton Alapítványnál, valamint kliensével, Ildikóval.

**Félúton: Meséljete, kérlek, az életutakról és a függőségről.**

○ **Ildikó:** Most, ahogyan egyre jobban tudatosul bennem, hogy mi történt velem, úgy gondolom, hogy én mindig is hajlamos voltam az alkoholizmusra. Érzékeny lelki alkatom van, és gyerekkoromban is sok trauma ért. Apám erőszakos ember volt, verbális és fizikai agresszió egyaránt történt a családukban. Anyukám túrta, mert nem volt egy harcias típus, a nővérem pedig sérült, ezért ő nem tudott beszélni velem. Én voltam az egyetlen, aki fellázadt ez ellen. Olykor csendben szenvedtem,

és magamba fojtottam az érzéseimet, máskor szembeszegültem vele, ellent mondtam neki, amiért többször meg is vert. Az öngyilkosság gondolata is gyakran foglalkoztatott.

Húsz éves koromig egyáltalán nem ittam, de a viselkedésemben már ekkor megjelentek azok a mintázatok, amelyekre később az alkoholizmus épült. Például kamaszkoromban nagyon hevesen reagáltam az engem ért ingerekre, hatásokra, és a családi problémákra is szélsőséges érzelmi reakciókkal feleltem. Ekkoriban azonban még nem ittam, nem dohányoztam, nem is kávéztam. Még szexuális életet is csak akkor kezdtem élni, amikor nagykorú lettem, mert más világot éltünk, és ilyen nevelést is kaptam. Nem volt tehát semmi, amivel kompenzálhattam volna. Kezdetben jó tanuló voltam, de később leromlottak a tanulmányi eredményeim.

Egy időszakban túléveléssel is küzdöttem; bementem a spájzba és titokban annyit ettem, amennyi belém fért, mert valamilyen vigaszra volt szükségem. Húsz éves korom körül kezdtem inni. Akkor még alkalmatosan ittam, de mindig lerészegedtem, és nő létemre nem is

akárhogyan. Mégsem tűnt fel, hogy valami gond van, mivel a többiek is becsíptek. Hazamentem, kialudtam magam, és nem volt folytatása a dolognak, mert otthon nem volt ivás.

Amikor huszonekét éves koromban férjhez mentem, olyan körülmények közé kerültem, amelyek támogatták az alkoholizmust. A férjem ugyan nem ivott, de az apósom és az anyósom is alkoholisták voltak. Az országváltás miatt is nehéz volt nekem ez az életszakasz, mert én Erdélyből származom, és csak a házasságom után költöztem Budapestre a férjemhez. Nem sokkal ezután született egy gyermekem nyitott hátgerinccel. A férjemmel korábban nem éltünk együtt, és mikor összeköltöztünk, akkor derült ki, hogy nem vagyunk egymáshoz valóak. Megromlott a házasságunk, mégsem léptem ki a kapcsolatból, mert fiatal voltam és tapasztalatlan. Ott volt a kicsi gyermekem, idegen országban éltem, mindent ott hagytam, amit ismertem, és otthonról is azt a mintát hoztam, hogy nem kell kilépni egy rossz házasságból, hiszen anyámék is így éltek, élnek. Az alkohol oldotta a feszültséget. Ma már tudom, hogy azért választottam a problémakezelésnek ezt a módját, mert függő alkatom vagyok: érzelemfüggő, alkoholfüggő, cigarettafüggő, és egy időben evés-kényszerrel is küzdöttem. Kipróbáltam drogokat is, de nem szoktam rá. Az alkohol „megtalált”, mert – ahogy itt



mondták nekem később – nem az ember választja ki a szert, hanem a szer az embert, valahogy „összeillenek”. Mindezt azonban akkor még nem tudtam. Azt hittem, hogy azért viselkedem így, mert rossz ember vagyok, és a környezetem is ezt jelezte vissza. Mostanra már úgy gondolom, hogy mindezzel, tehát a traumatikus gyerekkorral, az érzékenységgel és az alkoholizmussal is együtt lehet élni, ha az ember tudja, hogy ő miként működik, mi zajlik benne. A tudatosulási folyamat a lényeg, amelynek során képes meglátni és megérteni a problémáit.

○ **Bea:** Ildikóhoz hasonlóan nekem is tele volt hiányokkal az életem, amiket „remekül” be tudtam tölteni az alkohollal. Egyetértek Ildikóval abban, hogy ez hajlam kérdése, és az érzékeny lelkiakat is szerepet játszik benne. Az édesapám alkoholfüggő volt, később ebbe is halt bele. A szüleim gyerekkoromban elváltak. Anyám nevelt fel, aki nagyon sérült volt, semmibe vett, és gyakran ellenségesen bánt velem. A sérülését adta és adja át a mai napig nekem. Magányos, visszahúzódó gyerek voltam, kívülről, áldozat, mindenki csúfolt, rettenetesen szenvedtem. Aztán tizenhat éves korom körül rátaláltam az alkoholra. Ha ittam, vagány csaj lettem, a társaság középpontjába kerültem. Rácsodálkoztam, hogy az alkohol hatására mennyire megváltozom, és ez jó volt: bátrabb lettem, könnyebben tudtam kapcsolódni másokhoz.

Később külkereskedőnek tanultam, és amikor elvégeztem a főiskolát, a külkereskedelemben kezdtem dolgozni. A munkahelyemen jelen volt az alkohol, megszokott dolog volt, hogy iszunk a munkahelyen, a tárgyalásokon, az utazásokon. Még büszke is voltam rá,

hogy az asztal alá iszom a férfiakat. A krach nekem is a gyerekek között az első megszületett. Huszonhét éves voltam ekkor. A munkahelyen nem tűnt fel, hogy alkoholproblémám van, mert természetes volt, hogy iszunk, de amikor otthon voltam a gyerekekkel, kiderült, hogy hiányzik az alkohol. Én is óriási tagadásban voltam: „Csak vörösbort iszom, nekem kell is, mert vérszegény vagyok!” – ilyeneket mondogattam magamnak. De kettős tudatom volt, és egyfelől tisztában voltam vele, hogy baj van. Amikor reggel felkeltem, és láttam, hogy annyit ittam, amennyit nem akartam, akkor tükörbe sem tudtam nézni. Másfelől viszont tagadtam, hártottam, mondván: „ennyi jár”, és e kettő harcolt bennem nagyon sokáig. Egy munkafüggőhöz mentem férjhez. Ma már tudom, hogy azért, mert ez kielégítette a gyermekkoromból származó elhanyagolt-sági szükségletemet, és jó ürügy volt az önsajnálatra, rá lehetett fogni az ivást is. Az alkohollal gyógyítottam magamat. Szükségem volt rá, mert azt hiszem, hogy e nélkül vagy öngyilkos lettem volna, vagy a pszichiátriára kerülök. Hogyan Ildikó is fogalmazott, megtaláltam a szert, ami eleinte mankó volt – aztán furkósbottá változott.

Eljött az a pont, amikor teljesen kétségbeestem. Katastrofális helyzetbe került a család,

„Megálltam az ablakban, néztem, amint ‚hazaviszi’ őt a piás szatyor, ahogyan szó szerint ‚elviszi a pia’, és sírtam”





anyagi és minden egyéb szempontból. Negyvenéves voltam ekkor. Hitetlen voltam, de azt mondtam, hogy ha van Isten, csak ő tud rajtam segíteni, és elkezdtem imádkozni. Pár nappal ezután elém került egy újság, ahol az AA-ról olvastam [Anonim Alkoholisták – a szerk.].

látszik is a képen. Boldog voltam, hogy van megoldás, és lehetséges egy másik élet.

Már akkor megfogalmazódott bennem, hogy ez a tapasztalat olyan kincs, amit tovább kell adnom, hiszen annyian szenvednek az alkoholtól. Mondták

megváltoztam, pontosabban az lettem, aki valójában voltam. Azóta elvégeztem a teológiát is, most pedig ACA csoportba [Alkoholisták Felnőtt Gyermekei – a szerk.] járok, amely a gyerekkori traumák feldolgozásában segít. A mentálhigiénés képzésen 2009-ben

**„Amikor reggel felkeltem, és láttam, hogy annyit ittam, amennyit nem akartam, akkor tükörbe sem tudtam nézni. Másfelől viszont tagadtam, háritottam, mondván: »ennyi jár«, és e kettő harcolt bennem nagyon sokáig.”**

Elkezdtem csoportba járni, és egy évvel később már józan voltam, illetve megtaláltam a józanodás útját. Éppen a napokban akadt a kezembe egy fotó, ami az édesapámról és rólam készült, mikor már pár hónapja józan voltam. Az akkori önmagamot nézve eszembe jutott az öröm, amit éreztem, és ami

erre az AA-s társaim: „Jól van, Bea, mindenki így van vele, majd elmúlik!” – hát, nekem nem múlt el. Beiratkoztam mentálhigiénés képzésre a SOTE-re, és úgy éreztem, hogy ott megtaláltam a helyemet. Továbbra is jártam az AA-ba és pszichodrámaóra is. Fejlődni kezdett a személyiségem, egészen

szerztem diplomát, utána közösségi gondozóként a Félúton Alapítványhoz kerültem. Emellett mentálhigiénés szakemberként dolgozom az Írisz Klubban [Írisz Klub – Szenvedélybetegek Nappali Intézménye – a szerk.]. Gondozóként ismerkedtem meg Ildikóval, a segítői munkám kezdetén.



**Félúton: Ildikó, mikor érezted először, hogy segítségre van szükséged?**

○ **Ildikó:** Körülbelül tíz évvel azután, hogy keményebben inni kezdtem, tehát harmincéves korom körül. Azonban azt, hogy alkoholista vagyok, még akkor sem láttam be, amikor már nagyon súlyos volt a helyzet. Előfordult, hogy az alkoholtól egész nap eszméletlenül feküdtem, és a kicsi gyerekem mellett ez nagyon veszélyes volt. Enni sem tudtam, és ekkor már ordított rólam, hogy nagy bajban vagyok. Elmentünk a férjemmel a körzeti orvoshoz, és elmondtuk, hogy mi a probléma. Ez volt az első kísérletem, hogy leszokjak. Az OPNI-ba [Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet – a szerk.] kerültem, hat hétig voltam bent, és utána jobban lettem egy darabig. Az OPNI-ban kaptam nyugtatókat, és csoportterápián is részt vettem, de még mindig nem tudatosult bennem, hogy alkoholista vagyok. Odabent sem figyelmeztettek, hogy „Vigyázz, te alkoholista vagy, és azzal, hogy a kezelést végigcsinálod, ennek nincs vége!“. Akkor még nem volt közismert sem az Anonim Alkoholisták közössége, sem a 12 lépéses módszer, amit ma már az addiktológusok is alkalmaznak. Az orvostudomány jelenleg sem tudja pontosan, hogy mitől alakul ki a függőség, de az AA módszer és a pszichoterápia segíthet a kezelésében. Miután tehát az OPNI-ból kikerültem, folytatódott a hosszú kálváriám. Ezután még több mint tíz évig ittam. Hosszabb-rövidebb ideig ugyan le tudtam tenni az alkoholt, de mindig újra kezdtem.

**Félúton: Fel tudsz idézni ebben a folyamatban egy mélypontot?**

○ **Ildikó:** Egyik reggel felkeltem, rettetesen másnaposan. A lányom még kicsi volt. Tudtam, hogy délután autóba

kell ülnöm, hogy Törökbálintra menjek a férjem nagymamájának születésnapjára. Ezért délelőtt csak módjával ittam. De ugye, ha az alkoholista elkezd inni, nem tudja abbahagyni. Megnyugtatja magát, hogy: „Csak még egy pohárral, ez nem fog megártani!“, aztán még egygel, és így tovább. Délután beültettem a gyereket az autóba, és elmentünk Törökbálintra. Az ünnepség alatt is ittam. Megszűntek a gátlásaim, hiszen ha az alkoholista szervezetébe ital kerül, akkor kényszeresen fogyaszt. Teljesen részeg voltam, és amikor hazafelé mentünk, beborultunk az autóval az árokba. A gyerek kirepült az autóból, én pedig elájultam. Egy idő után magamhoz tértem, és a többi autós segítette kímászni az ablakon keresztül. Sértetlenül megúsztam, de a Trabant totálkárosra tört, és nem találtam sehol a gyerekemet. Nem volt sem az autóban, sem az úton. Teljesen kétségbeestem, azt képzeltem, hogy a lányom a kocsival van. Koromsötét volt, de elindultam, hogy megkeressem, és ahogy ott bukdácsoltam a szántóföldön, egyszer csak szembejött velem a lányom. Szaladt felém, és kiabálta, hogy: „Anyu, anyu!“. Akkor megesküdtem Istennek, magamnak, mindenkinek, hogy többet nem iszom. Mégis tovább ittam. A jogosítványomat is elvették, ezért újra le kellett vizsgáznom vezetésből. Hát ilyen az alkoholista: őt már nem ijeszti meg semmi, még a halál sem. Illetve józanul megijeszti, de ha elkezd inni, a halálba issza magát, és a halálba viszi

a környezetét is. A balesetnél úgy érzem, hogy ha a gyereknek valami baja esett, azt biztosan nem bírom ki, akkor felakasztom magam. Aztán eltelt pár hét, és én újra ittam.

„Egyáltalán nem érdekelt, hogy ki mennyire szenved körülöttem, semmi sem érdekelt, csak a piát féltettem.”



### **Félúton: Hogy emlékeztek az első találkozásotokra?**

○ **Ildikó:** Negyvenéves korom körül történt, hogy egyszer, amikor az eszméletlenségig ittam magam, a szomszédok kihívták a családgondozót, és ő rendelt mellém Beát, mint segítőt. Azonban én még akkor sem voltam tudatában az alkoholizmusomnak. Tudtam, hogy nem olyan életet élek, mint mások, de ennek okát nem láttam tisztán. Ahogyan már

említettem, rossz embernek gondoltam magam a szörnyű állapotom miatt, aminek következtében még az állásomat is elvesztettem. Ugyanakkor éreztem, hogy ez nem én vagyok. Meghasonlott voltam önmagammal, és rettenetesen féltem.

○ **Bea:** A családgondozóval jó volt a kapcsolat. Ő szólt, hogy menjek el vele Ildikóhoz, mert nem boldogul a helyzettel. Nagyon jól emlékszem az első találkozásunkra. Az ágyban feküdt, és az anyukája fésülte, mint egy hajas babát. Teljesen olyan kép volt, mintha egy kislányt látnék az édesanyjával. Amikor ivott, a kettejük kapcsolatában újra gyerek lett.

○ **Ildikó:** Az a kép, ahogyan édesanyám fésül, nekem is sokatmondó. Mert a traumatikus gyermekkor és a nagyfokú érzékenység mellett szerintem minden alkoholista vagy függő szenved a szeretet hiányától. És akkor nyugszik meg, amikor az anyukája megfésüli, gondoskodik róla, szereti. Azonban a brutális gyerekkor és az érzékeny lelki alkat nem indok arra, hogy az ember örökké másokat hibáztasson, és ne vállalja a felelősséget, a felnőttiséget.

### **Félúton: Hogyan tudtatok egy ilyen nehéz helyzetben kapcsolódni?**

○ **Bea:** Ildikó akkor használhatatlan állapotban volt, úgyhogy először az édesanyjával kerültem kapcsolatba.

Elmondott mindent, és a segítségemet kérte. Ildikó eleinte elutasító volt, nagyon nehezen nyílt meg és engedett közel magához.

○ **Ildikó:** Igen, elutasító voltam Beával, sőt goromba. Magam sem értettem, hogy miért nem bízom meg benne, miközben tudtam, hogy segíteni akar. Utólag derült ki számomra, hogy nem a benne való bizalommal volt problémám. Az alkoholista nem bízik sem Istenben, sem emberben, a legkevésbé önmagában. Bizonytalan voltam én is, féltem önmagamtól, a külvilágtól, és egyetlen védekezési módomból az volt, hogy lezártam magam. Persze ez nem volt megoldás.

○ **Bea:** Annyira mentem hozzá közel, amennyire megengedte. Nekem elvem, hogy mindig elérhető legyek, és az voltam számára is. A saját felépülésem történetét is megosztottam vele, mint ahogyan azt mindig elmondom a klienseknek. Ildikó először elment Dömösre [Dömösi Alkohológiai Szakintézet – a szerk.], majd amikor onnan visszaszájött, egy-két hétig józan volt, aztán visszaesett. Bár az édesanyja Erdélyben élt, érdekes módon mindig megérezte Ildikó visszaesését, különleges szenzorai voltak erre. Ilyen esetekben telefonált nekem, én pedig elmentem hozzá, rábeszéltem a kórházi kezelésre, majd a terápiára, és akkor hosszabb-rövidebb ideig józan volt. Így telt el nyolc évünk. Segítőként önmagamról is nagyon sokat tanultam ebben a kapcsolatban: türelmet, megengedést, de megtapasztaltam a határaitam is; hogy hiába ösztönözöm, ha ő nem akar változtatni. Vele éltem át a segítői pályám mélypontját: a végső tehetetlenség érzését. Amikor a Balassa utcába [a SOTE Pszichiátria]



és Pszichoterápiás Klinikája – a szerk.] jártam be hozzá, Ildikó annyira gyenge volt, hogy a poharat sem tudta felemelni. Megkért, hogy amikor kiengedik a kórházból, segítsék neki hazamenni. Bementem érte, és amikor indulásnál megfogtam a csomagját, felfedeztem, hogy az tele van piás üvegekkel. Elszakadt nálam a cérna, úgy éreztem, hogy vége a türelmemnek. Akkor először és utoljára üvöltöttem vele tehetetlenségemben.

○ **Ildikó:** Igen, annyi erőm sem volt, hogy a poharat felemeljem, de ahhoz volt, hogy kimenjek a boltba. Ittam, és attól erőre kaptam, megtáltosodtam. Én arra emlékszem, hogy Bea megtalálta a szatyrot, és odavágta az ágyra, de még akkor is csak attól féltem, hogy összetörnek az üvegek, arra gondoltam: „Na, ne vagdossa!”. Egyáltalán nem érdekelt, hogy ki mennyire szenved körülöttem, semmi sem érdekelt, csak a piát féltetem.

○ **Bea:** Ezután a jelenet után feljebb mentem egy emelettel. Az ablakból látni lehetett, ahogyan Ildikó megy hazafelé. Megálltam az ablakban, néztem, amint „hazaviszi” őt a piás szatyor, ahogyan szó szerint „elviszi a piát”, és sírtam. Ez volt az én mélypontom, a legmélyebb tehetetlenségérzés, amit átéltem a pályám során. Mégis, kellett ez a tapasztalat, mert nagyon sokat tanultam belőle.

Aztán tovább léptünk. Én nem haragudhatok arra, akinek segítek. Általában annyira leitta magát, hogy „zombi-állapotba” került, egyáltalán nem volt eszénél, de piáért kiment a boltba, akár ruha nélkül is. Arra is kellett figyelni, hogy segítsék megőrizni a méltóságát. Sokszor azért küzdöttem például, hogy

felöltözzön vagy egyen, és ha kellett, megettettem. Kezdetben az édesanyja mindig feljött Erdélyből, ha nagy baj volt, de később megbeszéltük, hogy ez nem feltétlenül szerencsés. Hagynunk kellett, hogy Ildikó elérje a mélypontját ebben a folyamatban, mert ez kell ahhoz, hogy valóban le akarjon szokni. Azonban néha, amikor láttam, hogy Ildikó életveszélyben van, ismét hívtam az édesanyját, mert nekünk sokszor az életben tartás a feladatunk. Ilyenkor jött anyuka, akire nagyon hallgatott. Majd Kováts Tibor [addiktológiai konzultáns, az ÍRISZ Klub intézményvezetője – a szerk.] bejutatta Ildikót Debrecenbe [a debreceni Kenézy Gyula Kórház és Rendelőintézet pszichiátriai osztályának addiktológiai szakrendelésére – a szerk.], és akkor kezdődött Ildikó mai napig tartó józansága.

**Félúton: Mi volt a fordulópont? Mi az, ami miatt akkor és azóta is sikerült a józannak maradnod?**

○ **Ildikó:** Egy élmény, ami egy folyamat során tudatosult. A debreceni volt a negyedik terápiám. Először a Félúton Centrumban vettem részt terápián, utána egy ideig józan voltam, de visszaestem. Azután a Nyíró Gyula Kórházban csináltam végig a két hónapos terápiát. Egy

„Hálás és örömteli életet igyekszem élni.”





„Még nem tartottam ott, hogy józan maradjak. Úgy érzem, vagyis inkább remélem, hogy most jött el az én időm.”

darabig józan voltam, de megint visszaestem, és utána mentem Dömösre. A visszaesések ellenére mindegyik terápia szerepet játszott a gyógyulásomban. Van, ki egyszer józanodik és van, akinél ez hosszabb folyamat. Minden tapasztalatot használlok, és hálás vagyok értük. Mindhárom terápián jól éreztem magam, de még nem tartottam ott, hogy józan maradjak. Úgy érzem, vagyis inkább remélem, hogy most jött el az én időm.

Még évekkel ezelőtt volt egy fontos élményem. Egyik alkalommal az alvász problémáim miatt bevettem jó sok homeopátiás altatót. Az alkoholizmus egyik tünete ugyanis, hogy az ember napokig nem tud aludni, annyira izgatott, úgy fel van pörögve. A végén sikerült elaludnom, de ez nem szokványos alvás volt. Egyik álmomban, illetve inkább hallucinációmban azt éreztem, hogy meg fogok halni, hogy zuhanok a fekete mélységbe, arccal előre. Pokoli volt, pánikszzerű félelmet éreztem, hogy nem, mégsem akarok meghalni! És akkor, mintha mentőövet dobtak volna nekem, elkezdtem visszafelé repülni, majd felriadtam. Ébredés után ugyanazt a kimondhatatlan félelmet éreztem. Felismertem, hogy én félek élni és félek meghalni is, de nem tudtam ezt az érzést feloldani. Több ilyen hallucinációm volt. Hálás vagyok

a segítőimnek, de a legnagyobb hálát Isten iránt érzem, mert nekem már csak ő segíthetett. Megbizonyosodtam arról, hogy van Teremtőm, és ha ezt az ember megérti, nem nyúl a piához, ha pedig dolgozik kicsit magán, akkor elkezdi gyógyulni is. Ezek után még évekig kínlódtunk Beával, mert voltak visszaeséseim. A segítő megtart, amíg megkapasz, de sem Isten, sem ember nem tud megtartani, ha te magad nem akarod.

○ **Bea:** Az én mélypontom az ivásban nagyon rímelt Ildikó élményére. Mélyen kétségbeesett voltam én is. Összeveszttem a családommal, és elvonultam az ablaktalan padlásszobánkba. Lefeküdtem az ott lévő ágyra, és éreztem, hogy mélységbe zuhanok. Pánikszzerű és visszatérő élmény volt. Akkor kezdtem el imádkozni, hogy ha van Isten, segítsen nekem. És azt éreztem, hogy





átölel, ringatni kezd, és mélységes benső béke költözik belém. Utána nem ittam két-három napig, de aztán megint elkezdtem. Akkor találtam rá az újság-

függő. Ugyanilyen értékes embereket látok az AA-ban is, akik átlagon felül teljesítenek, amikor nem isznak. Józanodnak. Nagyon hosszú, visszaesésekkel

kerülök. Relaxációs technikákat is elsajátítottam, amiket minden nap alkalmazok. Ezek megnyugtatanak egy kicsit, és persze ott a 12 lépés is. Minden nap hálát adok az életemért, az éjszakai nyugodt álmomért, hálát adok a testemnek, a sejtjeimnek, és várom, hogy az új nap milyen csodával lep meg. Az AA-ban megtanultam, hogy nem jó, ha elfojtom az emlékeimet, de azt is, hogy ne

## „Megtanultam fejlődni, ami minden embernek szent kötelessége, ha emberhez méltó életet akar élni.”

ban az AA-ra. Pár hétig még ezt követően is ittam, de utána jött a belátás: „Bea vagyok és alkoholista”. Ez tizennyolc éve történt. Egészen pontosan tizenhét éve, öt hónapja és huszonnégy napja vagyok józan. Érdekes, hogy épp a tizennyolcadik józansági születésnapomon leszek nagymama.

### **Félúton: Mit tesznek meg azért a mindennapokban, hogy józanok maradjatok?**

○ **Ildikó:** Ma már tudom kezelni az érzékenységemet, sőt értékek tartom. Ahogy azt is tudom, hogy az érzéketlenség nem erő, úgy abban is biztos vagyok, hogy az érzékenység nem gyengeség, hanem egyfajta finomság, ami által az ember jobban megérthet másokat. Szeretek érzékeny lenni, viszont tudnom kell azt is, hogy ki vagyok, milyen vagyok és hogyan működöm, hiszen tudatosság nélkül ez a tulajdonság veszélybe sodorhat. Nem értettem, hogy mi a baj velem, és ezt a környezetem sem tudta megmondani. Amikor viszont elkezdtem tanulni önmagamról, rájöttem, hogy nem rossz ember vagyok, hanem

teli folyamat volt, míg megértettem, hogy az érzékenységemben rengeteg érték rejlik, csak tudnom kell kezelni. Ebben segített nekem Bea, az AA, a terápiák, és mostanra, úgy érzem, megtanultam.

Tavaly július óta, vagyis másfél éve nem fogyasztottam alkoholt. Ahogyan Bea is napra pontosan tudja, hogy mióta nem iszik, úgy a felismerésem beérése óta nekem is nagyon értékessé vált a józanul eltöltött idő. Most volt először tortám, az első józansági születésnapomon. Korábban is előfordult, hogy két-három évig nem ittam, de azt nem ünnepeltem meg, mert nem becsültem eléggé. Attól különbözik ez a józanság a korábbiaktól, hogy most értékesnek érzek minden józanul töltött napot, percet. Bipoláris hangulatzavart is diagnosztizáltak nálam, ami azzal jár, hogy gyakran nagyon felpörgök, felfokozott érzelmi állapotba



a múlton rágódjak, hanem a jelenben éljek. Örülök minden napnak, és hiszem, hogy ha nem adom fel, akkor egyre jobban fogok működni. A 12 lépés egy cselekvő program, tehát nemcsak elgondolom, hogy mit szeretnék, hanem tesztek is érte. Dolgozom, emellett az AA gyűléseken vagyok titkár, és szintén beiratkoztam teológiai képzésre.

○ **Bea:** Naponta számba veszem én is, hogy miért lehetek hálás. Mikor esik a hó, van, aki bosszankodik, hogy el kell lapátolni a havat. Én hálát adok: „Köszönöm Istenem, hogy ilyen szépen betakartad a világot!” – mert a pozitívumom

„Az AA-ban megtanultam, hogy nem jó, ha elfojtom az emlékeimet, de azt is, hogy ne a múlton rágódjak, hanem a jelenben éljek. Örülök minden napnak, és hiszem, hogy ha nem adom fel, akkor egyre jobban fogok működni.”

kat látom. Amikor a hálámat nem tudatosítom, érzem, hogy elkezdek visszarendeződni a régi rossz kerékvágásba, az önsajnálatba. Azt hiszem, hogy mindenkinek meg kell találnia a maga veszélyforrását, ami vis-sza tudja rántani. Nekem ez az önsajnálat, engem ez húz le. Hálás és örömteli életem így van.

**Félúton: Mindketten említettétek, hogy kicsi gyerekeitek voltak, amikor ittatok. Ők ezt hogy élték meg? Milyen most a kapcsolatokat a gyerekekkel?**

○ **Bea:** Én 2000-ben józanodtam. A fiam, aki a legkisebb gyerekeim, hat éves volt ekkor, a legidősebb lányom pedig tizennégy. A fiam nem emlékszik arra az időszakra, amikor ittam, de valahogy biztosan nyomot hagyott benne. A lányok persze emlékeznek. A középső lányom nagyon sokáig haragudott rám, nem engedte, hogy megöleljem, elhúzódott, ha közeledtem. Érdekes, hogy az első párkapcsolata egy olyan fiúval alakult ki, akinek az édesanyja aktív alkoholista volt, és agresszív is vált az alkohol hatására. A lányom akkor értette meg, hogy én honnan jövök, milyen családi háttérrel volt, és ettől fogva megengedte az ölelést. Most babát vár, és nagyon jó a kapcsolatunk. Amikor kezdtem józanodni, leültem a gyerekekkel, és elmondtam nekik mindent a szüleimmel való kapcsolatokról, az alkoholizmusról, és bocsánatot kértem tőlük. Ez az 5–6. lépés. Büszkék voltak rá, hogy józan vagyok, és törekszem a felépülésre. Megbeszéltem velük, hogy ők is veszélyben vannak. Egyrészt azért, mert az alkoholizmusra való hajlam örökletes lehet, másrészt a sérülés miatt, amit elszenvedtek gyerekkorukban. Nem titkolózom, nem játszom el a tökéletes anyát, ez vagyok én. Maximálisan büszke vagyok a gyerekeimre, és azt hiszem, hogy ők is rám.

○ **Ildikó:** Amikor felnőtt a lányom, megbeszéltem vele, ami történt. Megmagyaráztam mindent, és bocsánatot kértem tőle. Most jó a kapcsolatunk, de néha újra átbeszélgük a múltat. Azt hiszem,





hogy a megbocsátáshoz az kell, hogy megértse a történeteket.

### **Félúton: Milyen a kapcsolatokat egymással?**

○ **Bea:** Gyakran beszélünk, de sok tenivalóm nincs Ildikóval, már más a kapcsolatunk. A segítő munka nem mindig hálás feladat, azonban vele már eljött az öröm ideje. Figyelem a ténykedését, ami nagyon jó érzéssel tölt el. Nemrég találkoztam egy másik egykori kliensemmel, akivel szintén hosszú történetünk volt, akárcsak Ildikóval. Azt mesélte, hogy nagyon nagy hatással volt rá az egyik beszélgetésünk, amire én már nem is emlékeztem, hiszen olyan sokat beszélgettünk. Az egyik nehéz periódusában, amikor éppen visszaesett és nagyon rosszul volt, megkérdezte: „Mégis miért segítesz nekem?” És én azt feleltem: „Mert hátha egyszer úgy maradsz.” Igen, mindig bízom benne, hogy

„úgy marad”, és ha sikerül, az olyan nagy öröm. Ildikónak sikerült, büszke vagyok rá, és nagyon szeretem. Sokat gondolkodtam a pályám során azon, hogy mennyire fájdalmas, mikor segíték a kliensnek, közben megszeretem, aztán ő egyszer csak kapja az üveget, és ismét leissza magát, esetleg bele is hal az ivásba, én pedig teljesen tehetetlen vagyok. Tehát döntenem kellett, hogy szigorú határokat húzok, mondván, ő a kliens és én vagyok a szakember, vagy a szeretettemmel vállalom a fájdalom kockázatát is. Akkor úgy döntöttem, hogy az utóbit választom, mert szerintem ez is hozzátartozik a segítő szakmához. Azonban azt inkább Ildikó tudná megmondani, hogy neki segített-e, hogy én szeretem.

○ **Ildikó:** Igen, nagyon is. Szerintem a segítő nem marad „kívülrálló”. Bea mindent megtett értem, amit csak lehetett. Nagyon szoros a kapcsolatunk, és én is

nagyon szeretem őt. Most is gyakran előfordul, hogy ha öröm ér, először Beát hívom fel, hogy megosszam vele. Nagyon hálás vagyok neki, hogy elkísért ebben a folyamatban, és mindenki másnak is, akitől segítséget kaptam. Ha ők nincsenek, én biztosan meghaltam volna. Ma már tudom, hogy az alkoholista nem csodabogár, hanem olyan, mint mindenki más: a rossz szokásainak rabja. A különbség, hogy mások nem feltétlenül halnak bele a rossz szokásaikba, de az alkoholista, ha nem emelkedik felül önmagán, akkor meghal. Ehhez hit kell és megértés. Azért vagyok hálás az alkoholizmusnak, mert megtanított arra, hogyan szabaduljak ki a rossz szokásaim rabságából. Megtanultam fejlődni, ami minden embernek szent kötelessége, ha emberhez méltó életet akar élni. Hálás vagyok, hogy megérthettem mindent, és remélem, hogy egyre jobban megértem majd.

# „Látnak minket”

A Félúton Alapítvány Your Self Centruma pszichés problémákkal küzdők számára nyújt segítséget. Interjúnkban egykori bentlakó kliensünk, írói álnevéen Oliver C. P. beszél betegségéről és a Your Self Centrumban töltött időszakáról.

**Félúton: Mikor megérkeztem, láttam, hogy éppen foglalkozáson vagy. Mit csináltak?**

**Oliver C. P.:** Szilveszteri dekorációt készítettük, illetve naptárat az új évre. A skizofréniám miatt két évig a Your Self Centrumban laktam, és foglalkozásokra még most is visszajárok.

**Félúton: Mikor jelentkeztek a tünetek, és hogyan élted meg a betegségedet?**

**Oliver C. P.:** Nagyon hosszú utat jártam be a betegségem miatt, mielőtt az intézményhez kerültem. Már gyerekoromban jelentkeztek olyan tünetek, amelyek a később kialakuló betegségre utaltak: beszédzavar, helytelen asszociációk, mások számára különösnek vagy ijesztőnek ható reakciók. A skizofréniát az „észlelés zavarának” is nevezik, mert a beteg másképpen észleli a valóságot, másképp is reagál, így a környezete nehezebben érti meg őt. Az óvodában magamnak való, visszahúzódó gyerek voltam. A többi gyerek észrevette a másságomat, és bántott érte, amitől a tünetek csak fokozódtak. Ez folytatódott az iskolában, ahol fizikailag és lelkileg is bántalmaztak a többiek. Már ekkoriban is pszichológushoz jártam.

Próbálkoztunk gyógyszereléssel is, ami nem vált be, viszont nagyon súlyos és fájdalmas gyomorproblémákat okozott.

A terapeutám a fájdalmaimat mellékhatásként kezelte, ezért nem is tudtunk

eredményesen együttműködni. Tizenhárom évesen tudatosult bennem, hogy valami baj van velem. Nagyon emlékszem, amikor egy alkalommal sírva kérdeztem édesanyámtól, hogy én miért nem vagyok olyan, mint a többi gyerek. A skizofrénia általában serdülőkorban, illetve fiatal felnőttkorban kezdődik, és ez így volt nálam is. Tizenhat éves voltam, amikor a betegségem miatt gyerekszanatóriumba kerültem, és innentől kezdve folyamatos kórházi ellátásra szorultam. Speciális szakközépiskolába jártam, megszereztem a mechanikai műszerész képesítést, de a végzettségemet soha nem használtam. Tizennyolc évesen kezdtem dolgozni: az első munkahelyem egy bevásárlóközpont gyorsétterme volt. Sokszor nem volt könnyű. Voltak emberek, akik próbáltak belém taposni, de olyanok is voltak, akik mellém álltak.

Tizennyolc évesen kerestem először önállóan orvost is, az egészségügyben dolgozó nővérem támogatásával. Elsőként a BM Központi Kórházban kezelték, majd a kórház 2007-es bezárása után a Honvéd Kórház Mentálhigiénés Osztályára kerültem. Mivel ott inkább depressziós és egyéb hangulatzavarral küzdő kliensek voltak, én a Bajcsy-Zsilinszky Kórház Pszichiátriai Osztályára kerültem át, és gyakorlatilag a fél életemet ott töltöttem. Volt, hogy bejártam, volt, hogy befeküdtem, de mindig ugyanolyan

„Számomra ez volt az egyetlen hely, ahol segítséget kaptam – óriási segítséget. Nekik köszönhetem az életemet; hogy nem kell az elfekvőben tengetnem a hátralévő éveimet. Olyan hálát érzek irántuk, amit nem tudok szavakkal kifejezni.”

állapotban jöttem ki, mint ahogyan be-  
mentem. Olyan embert is láttam azon-  
ban, aki betegebben került ki, mint aho-  
gyan bement, és olyat is, aki végül a zárt  
osztályra került.

### **Félúton: Milyen kezelést kaptál a kór- házban?**

○ **Oliver C. P.:** Főként gyógyszeres ke-  
zelést. A pszichés betegséggel küzdők  
közül bizonyára sokan ismerik a Halope-  
ridolt. Ebből én olyan dózist kaptam,  
hogy öt perc múlva már a telefonomat  
sem láttam jól, és rövidesen teljesen el-  
kábultam. Igyekeztek különféle csoport-  
terápiákat is indítani. A csoport előtt is  
kaptunk gyógyszert, majd körbeültünk  
és általában hallgattunk, ritkán alakultak  
ki igazi beszélgetések. Volt kreatív cso-  
portfoglalkozás is, ahol festettük, rajzol-  
tunk. Ezt élveztem, mert ezáltal ki tud-  
tam fejezni magamat, az érzéseimet, és  
jó emberi kapcsolatokat is kialakítottam.  
A csoportterápia azonban eredményte-  
len volt. Ott a felszínen mozogtunk, ami  
a kapcsolatok elmélyítésének sem ked-  
vezett.

Ezt így folytattam, huszonnégy éves  
koromtól kezdve körülbelül tíz éven  
át. Majd mondtam az édesanyámnak,  
hogy elég volt, nem akarok többet kór-  
házba menni, keressünk más megoldást,  
még ha fizetni is kell érte. Ő is belátta,  
hogy ennek semmi értelme, és elkezdt-  
ünk keresgélni. A betegségem miatt  
én gondnokság alatt állok, és jelenleg is  
az édesanyámmal és az öcsémmel élek.  
A gyámügyes előadó és anyukám segít-  
ségével találtam rá a Your Self Centrum-  
ra, ami az otthonunkhoz is közel volt. Itt  
hosszú évek után végre olyan szakszerű  
ellátást kaptam, amely által stabilizálód-  
tott az állapotom. Tudok dolgozni, van  
életem, és józan fejjel tudom irányítani,  
alakítani a sorsomat.

### **Félúton: Hogyan kerültél be?**

○ **Oliver C. P.:** Harminckét éves korom  
körül történt. Istenfélő ember vagyok,  
és volt egy „jelenésem”: mintha Krisztust  
láttam volna, aki felém nyújtotta a kezét.  
Ez egy hatalmas fordulópontra volt szá-  
momra. Talán van olyan, aki azt mondja  
erre, hogy nem vettem be a gyógyszert  
és hallucináltam, de én úgy éreztem,  
hogy valamilyen nagy erő száll meg,  
ami lökést adott a felálláshoz, az elin-  
duláshoz is. Ha akkor nem döntöttem el,  
hogy próbálok segíteni magamon és  
más megoldást találni, szerintem rövid  
úton az elfekvőbe kerültem volna.

Az első lépésem az volt, hogy  
leültem a számítógép elé, és  
munkát kezdtem keresni.  
Az első napon öt percig  
tudtam a gép előtt ülni,  
de minden nap to-  
vább bírtam, és egyre  
erősebb lettem.

Aztán ideke-  
rültem. Eleinte  
feldúlt voltam,  
sőt teljesen ösz-  
szetört. Nagyon  
rossz pszichés és  
fizikai állapotban  
jöttem, mind-  
össze ötvenkét  
kilósan. Kezdet-  
ben nehezen  
illeszkedtem be,  
és nagyon feszült  
voltam. Folyton  
felszóltam a csopor-  
tokon, heves voltam  
és hebrencs. Sokszor  
mondtam olyat, amit nem  
kellott volna, hirtelen moz-  
dulatokat tettem, feldúltan  
járnék össze-vissza. A poénja-  
imon egyesek nevettek, de másokat

megriasztott a szokatlan viselkedésem.  
A szabadidőm nagy részét az alagsor-  
ban töltöttem, az ott kialakított számí-  
tógépes szobában és „konditeremben”.  
Majd fokozatosan képessé váltam arra,  
hogy az intézmény dolgozóival és  
a betegársaimmal is jó kapcsolatot  
alakítsak ki.



**Félúton: Milyen ellátást kaptál a Your Self Centrumban, és miben volt más ez a kezelés a korábbiakhoz képest?**

○ **Oliver C. P.:** A kórházakban többnyire nem fordítanak kellő figyelmet a megfelelő ellátásra. Bemegy az ember vagy beutalják, kap egy ágyat és döntően gyógyszeres kezelésben részesül. Bár részt vettem csoportokon a kórházi kezeléseim során is, de azok más jellegűek voltak, mint amit a Your Selfben tapasztaltam. Itt elsőként megbeszéltük, hogy a közös munka milyen készségeken javíthat, és sokat tanultam a betegségem hátteréről is. Óriási segítség volt, hogy megérthettem a szakszavak, orvosi kifejezések jelentését, és ma már tudom, hogy a skizofréniát az agyban zajló hibás bio- és neurokémiai folyamatok okozzák, például a dopamin- és a szerotonin szint felborulása, amely a hallucinációkért is felelős. Gyógyszert természetesen a mai napig szedek, és az edukáció abban is sokat segített, hogy ennek szükségességét elfogadjam. Korábban előfordult, hogy

az orvostól és édesanyámtól is visszatúsítottam a gyógyszert – voltak is ebből nagy vitáink anyukámmal. Nem akartam beszélni, mert nem értettem, hogy miért kell. Most, hogy már átlátom a jelentőségét, képes vagyok a betegségemnek ezt a részét is elfogadni és kézben tartani.

A csoportfoglalkozások nagyon jó hangulatúak, a terapeuták, a csoportvezetők és az ápolók mind kedvesek és tapintatosak. Gyakran játszunk, nagyokat nevetünk, és mindegyik alkalom feltölt, immár „bejárósként” is – például ez a kreatív csoport is, amit láttál. Ez egy védett közeg, nagyon vigyáznak ránk, hogy ne legyenek súrlódások, senki ne bántson senkit. A legfontosabb azonban, hogy a feladatok és játékok közben a terápiás munkatársak folyamatosan figyelnek mindegyikünkre, követik a reakcióinkat, a viselkedésünket, a hozzáállásunkat. Látják, hogy mi zajlik bennünk, és ennek alapján egyéni munkában dolgoznak velünk tovább, mivel mindenkinek saját terapeutájá

is van. Látnak minket. Számomra ez volt az egyetlen hely, ahol segítséget kaptam – óriási segítséget. Nekik köszönhetem az életemet; hogy nem kell az elfekvőben tengetnem a hátralévő éveimet. Olyan hálát érzek irántuk, amit nem tudok szavakkal kifejezni. Egyszer az intézmény vezetőjének, Gabriellának is elmondtam ezt, és ő csak annyit felelt: „Ez a dolgunk.”.

**Félúton: Hogyan telt itt egy napod?**

○ **Oliver C. P.:** Én az épület egy második emeleti szobájában laktam, kettesben az egyik társammal. Hétköznapokon hatkor keltünk, a reggeli ébresztést mindig az aktuális napos irányította. Reggeli után részt vettünk az első csoporton és ebéd után a másodikon. Hétfégenként pedig azt csináltunk, amihez kedvünk volt. Ez nem zárt intézmény, tehát szabadon kijárhattunk, de előre meghatározott időpontokra mindenkinek meg kellett érkeznie. A munkaidőt

is ahhoz kellett alakítanunk, hogy minimum egy csoportos foglalkozáson minden nap részt vegyünk.

Az első itt töltött év után kezdtem érezni, hogy jobban vagyok, és ismét nekiálltam munkát keresni.

Kisebb-nagyobb sikerrel jártam, de a terápiás munkatársak ebben is támogatottak. A második év elején sikerült elhelyezkednem egy gyorsétteremben, ahol három és fél évig dolgoztam. Két év után már jobban éreztem magam,

„Ez a dolgunk.”



Így hazaköltöztem, de most, bejárósként is sok segítséget kapok, és ez nagyon jó érzés. Tudom, hogy akár újra be is költözhetnék, ha erre lenne szükségem. A Your Self Centrum lassan már hat éve támogat; itt ismernek engem, mindent tudnak rólam. Csoportokra és egyéni terápiára másfél-kéthetente ellátogatok, még a munkaidőmet is ehhez igazítom.

Tizenöt társammal együtt laktam itt annak idején, akik közül többen is viszályoztak a csoportokra. Ismerek mindenkit, és jól érzem magam velük.

### **Félúton: Hogyan élsz együtt a betegséggel, mit tanultál meg ebből a hosszú küzdelemből?**

○ **Oliver C. P.:** Nagyon nehéz, mert önmagammal kell megküzdenem minden nap. Főleg az elején volt rettenetesen megterhelő, amikor még nem kaptam megfelelő kezelést. A skizofréniában szenvedők gyakran azért nem képesek tenni magukért, mert nem ismerik a betegsüget. Ez nálam is így volt, amit nagyon nehezen éltem meg. Sok sérülést okoz az is, hogy az ember ki van szolgáltatva a környezetének, és ezek feldolgozásával szintén folyamatosan foglalkozni kell. Már kiskamasz koromban is féltem egyedül kimenni az utcára vagy felszállni a buszra. Paranoiás voltam, ami óriási feszültséggel járt, mert rettenetes dolgok zajlottak ilyenkor a fejemben. De mindennap újra és újra ki kellett mennem az utcára és bemennem az iskolába. Sokan rosszakarattal, az ilyenkor gyakori előítéletekkel közelítettek felém, ami tovább hergelt, és mélyítette a rosszuléteimet. Mert ugye, amíg nem folyik vér, addig senki nem tesz semmit. Félttem, hogy ha az utcán történik velem valami, például rosszul leszek, vagy akár epilepsziás rohamot kapok, akkor nem számíthatok segítségre. Illetve ha igen,

az is felszínes lesz: mentőt hívnak és bevisznek valahova, ahova nem akarok menni. Félttem az emberektől, nem tudtam kapcsolatokat kialakítani. Sokan kihasználták a gyengeségemet, az állapotomat, amit én akkor nem vettem észre, csak később jöttem rá. Szerencsére nekem ott volt mindig az édesanyám, aki minden erejével arra törekedett, hogy megvédjen és segítsen. Úgy nevelt, hogy tanuljak a hibáimból, és ennek később meg is lett az eredménye: megértettem, hogy nekem milyen „sajátos” dolgom van, amelyekkel aztán minden nap foglalkoztam. Fejlesztettem az önkormányzatomat, és odafigyeltem arra, hogy a problémáimat hatékonyabban kezeljem. Nekem ebben nagyon sokat segített, és segít a mai napig is az önismeret, a saját működésem megértése, a magamnak szentelt és magamra való figyelem. Van egy mondás, miszerint: „Ismerd meg önmagad, hogy megismerd a környezetet!”, mert aki önmagát nem ismeri, az tévesen ítél. Azt is figyelem, hogy hogyan látnak engem mások, miként értelmezik a reakcióimat, mit gondolnak, amikor ezt vagy azt mondom vagy teszem. Ha ismerem a gyengeségeimet, akkor átgondolhatom, hogy egy adott szituációban miként reagáljak. A folyamatos önvizsgálatra tehát szükségem van. Önmérsékletet és türelmet is tanultam, és figyelek rá, hogy minden helyzetben



„Úgy gondolom, hogy az első a lelki egyensúly, mert abból származik minden jó dolog. Most az a legfontosabb nekem is, hogy egyenesben tartsam az életemet, ne hagyjam, hogy bármi kizökkentsen.”



nyugodt maradjak. Korábban például gyakran előfordult, hogy amikor számítógépezés közben lassú volt a gép, én csapkodtam, ütöttem az asztalt, de ilyen esetben most már veszek egy nagy levegőt, és türelemre intem magam. Ezt azért is gondolom nagy eredménynek, mert sok úgynevezett „egészséges” ember sem tudja az ehhez hasonló szituációkat jól kezelni.

## „A holnap attól függ, hogy ma mit teszel.”

Most jól érzem magam. Nagyon jó volt az idei karácsonyom: együtt volt a család, neveltünk, játszottunk, elmeséltük egymásnak az év eseményeit és eredményeit. Nem tudom, hogy nekem lesz-e valaha saját családom, de a nővérem két fia nagyon közel áll hozzám, szinte a gyerekeimnek érzem őket. Három

évvel ezelőtt költöztünk a jelenlegi otthonunkba, és ennek is nagyon örülök, mert a korábbi lakhelyünkön voltak olyan külső ingerek, amelyek nem tettek jót az állapotomnak. A gyorséttermi munkahelyemről már eljöttem, de a régi kollégáimmal továbbra is tartom a kapcsolatot. Együtt járunk futóversenyekre – épp holnap is megyünk egyre. Nagyon sok örömet okoz, hogy mellettem van-

nak azok az emberek, akiket megszeretek, és akik viszontszeretnek. Óriási ajándék, hogy vannak végre barátaim. Fontos változás az is, hogy odafigyelek a fizikumomra, és igyekszem egészségesen élni. Nagyon szeretem a mozgást, edzek futópadon és kardiózom is, ennek révén a felgyülemlett feszültséget is ki tudom

adni. Többet foglalkozom a külsőmmel, például a régen utált borotválkozást is megszerettem. Verseket írok, „Oliver C. P.” művésznéven, olvasom a Bibliát, szeretem a hangoskönyveket és a zenét, különösen a jazz-t és a country-t. Imádom főzni, és ezért azt hiszem, hogy hosszú távon a konyhai munka lenne a nekem való pálya. Harminchét éves vagyok, és most úgy érzem, hogy rengeteg út nyitva áll előttem, amelyek közt a főzés is egy lehetséges irány. Régebben olyan érzésem volt, hogy öreg vagyok, de ezzel talán csak magamat akartam bántani. Már tudom, hogy tőlem függ, hogyan alakítom az életemet, a jövőmet. Úgy gondolom, hogy az első a lelki egyensúly, mert abból származik minden jó dolog. Most az a legfontosabb nekem is, hogy egyenesben tartsam az életemet, ne hagyjam, hogy bármi kizökkentsen, aztán a többit meglátjuk. Van egy másik mondas is, ami mindig a szemem előtt lebeg: *„A holnap attól függ, hogy ma mit teszel.”*





# „Olyan, mint egy nagy család”

A Félúton Alapítvány két szakemberével, Füstös Kiberovval és Nagy Zsuzsanna Natáliával beszélgettünk az alacsonyküszöbű ellátásról.

## **Félúton: Hogyan kerültetek a segítői pályára?**

○ **Natalia:** Én már az érettségi után tudtam, hogy segítői pályán szeretnék dolgozni, ezért végeztem el a szociális munkás szakot. Majd jelentkeztem pszichológia szakra is, ahol most fejezem be a mesterképzést. A szociális munkás tanulmányaim után közel három évig dolgoztam a Hajléktalanok Átmeneti Szállásán, Mosonmagyaróváron. A gyakorlati feladataim mellett – mint például ételosztás, ügyelés – vittem eseteket is. Átlagosan tizenöt-tizennyolc kliensem volt, akik gyakran cserélődtek, mert ezen a területen nagy a fluktuáció. Ez akkor mélyvíz volt számomra, de sokat tanultam arról, hogy hogyan foglalkoznak emberekkel, és arról, hogy mi a szenvedélybetegség, hiszen a hajléktalanok között is gyakori a függőség, főleg az alkoholprobléma. A függőség kezelésének módjait azonban akkor még nem ismertem igazán. Végül visszaköltöztem Budapestre, és jelentkeztem ide, az Alapítványhoz. Majdnem egy éve dolgozom itt, és ezalatt sokat tanultam a szenvedélybeteg-kezelés új szemléletű megközelítéséről. A legfőbb motivációm az embereken való segítség vágya. Nemes feladatnak tartom, hogy tegyek másokért, és jól érzem magam ettől.

○ **Kiberov:** Húsz évig újságíró voltam, de az emberek iránti érzékenység mindig is része volt az életemnek; vonzódtam mindig a segítői munkához. Úgy érzem, hogy ez a húsz év felkészítés volt

arra, amit most csinálok, mert a kommunikáció, a beszélgetés alapvető eszközőm volt az újságírói munkában is. Három éve dolgozom a segítő szakmában, de előtte természetgyógyászzal is foglalkoztam, ami szintén segítői-gyógyítói terület. Fokozatosan tudatosult bennem, hogy segítőként szeretnék dolgozni. Kezdetben önkéntes voltam, majd beiratkoztam a szociális munkás szakra. Véletlenszerűen kerültem a Félúton Alapítványhoz – bár én úgy gondolom, hogy véletlenek nincsenek, és a sors akarta, hogy így alakuljon. Lassan már én is egy éve dolgozom itt.

Nekem is van történetem a szenvedélybetegséggel, mert hat évig használtam, illetve próbáltam ki mindenféle kábítószer: többek között füvet, hasist, kokaint, amfetamint, LSD-t, mákteát. Huszonhat éves koromtól harminckét éves koromig tartott ez az időszak. A mélypontja a „függőségem” utolsó szakasza volt, amikor már csak kokaint használtam intravénásan. Ekkor beteg lettem, és kórházba is kerültem, mert a teljesen legyengült szervezetem jelzést adott, hogy elég! Ezután döntöttem úgy, hogy leállok. Elsőként kiléptem abból a környezetből, ami támogatta a szerhasználatot:

„Én egy meghallgató, támogató, teret adó segítő vagyok, aki terelgeti az útján, hogy magára találjon.”



„lecseréltem” a haverokat és azokat a helyszíneket, amelyek a kábítószerhez kötődtek. Bár ebben akkor még nem volt tudatosság, ma már tudom, és szakmai szemmel is látom, hogy a felépüléshez ezek a lépések elengedhetetlenek. Elkezdtem egy azóta is tartó, és soha véget nem érő önismereti munkát, majd néhány év múlva családot alapítottam, és gyermekem is született, bár azóta elváltam.

Mostanában ismertem fel, hogy ez az életrésztudat alatt közrejátszhatott abban, hogy végül ezt a pályát választottam. Akkor szembeesültem ezzel, amikor idekerültem, és világos lett számomra az is, hogy a saját tapasztalataimat a munkámban is tudom használni. Azóta is igyekszem rekonstruálni az életemnek azt

az időszakát, amikor intenzív szerhasználó voltam, mert szakmailag is nagyon érdekel, hogy milyen egyéb utak, eszközök vezethetnek a józan-sághoz és a józan állapot fenntartásához. Úgy gondolom, hogy a legfontosabb ezek közül a rengeteg önmunka, a rendszeresség és a család megtartó ereje.

### **Félúton: Milyen segítséget nyújt az alacsonyküszöbű ellátás?**

○ **Kiberov:** A szenvedélybeteg-ellátásnak különböző szintjei vannak: van az alap- és a szakellátás. Az alapellátásba tartozik az alacsonyküszöbű ellátás – rövidítve: alküszöb

–, a közösségi gondozás, működik a nappali ellátás, valamint van szakellátás a Félút Centrumban és a Your Self Centrumban is. Én most szinte minden területen dolgozom: az elterelésben, az alacsonyküszöbű ellátásban, a nappali ellátásban segítőként, és közösségi gondozóként is.

A közösségi gondozó – például a családsegítő kérésére – az otthonában keresi fel a klienst. Ebben az esetben a kliens jellemzően nem motivált, és nem áll készen még arra, hogy bekerüljön valamilyen intézménybe, vagy eljőjön ide, egy terápiás csoportba. A nappali ellátást igénybe vevők maguk jönnek be hozzánk, tehát ők motiváltabbak is.

Az alküszöb más típusú ellátás. Ide anonim módon kerülnek be a szenvedélybeteg kliensek, valamint kiemelt célcsoportként foglalkozunk a szerhasználó szexmunkásokkal is. Az ellátásban az első a Drop-in, ahol az alapvető szükségletek kielégítésén van a hangsúly. A kliens bármikor bejöhethet az intézménybe, leülhet, kipihenheti magát, józanodhat. Adunk neki zsíros kenyeret, folyadékot, és támogatást nyújtunk neki szociális problémákban: például segítünk munkát vagy lakást találni, használhatja a számítógépet, internetezhet, telefonálhat, biztosítunk számára mosási lehetőséget. A Drop-in része az ártalomcsökkentés is, ennek mentén vitamint és pezsgőtablettát adunk. A kliensnek lehetősége van csak az alacsonyküszöbű ellátást igénybe venni, de arra is, hogy az alküszöb mellett más programokban is részt vegyen. Elsősorban a szenvedélybetegeket vagy a szenvedélybetegek hozzátartozóit vesszük fel, azonban bárki előtt nyitva áll az ajtó. A kliensek nagy része a környékről jön, sokuk rendszeresen visszajár, ezért egy közösség is kialakul.

„Itt azonban már kaphatnak információkat, egy teret, ahol józanodhatnak, és elindulhatnak a felépüléshez vezető úton.”



Van olyan, aki mindennap bejön hozzánk beszélgetni, internetezni, telefonálni, de ennek természetesen keretei is vannak.

Magyarországon sajnos nagyon sok az alkoholbetegségben és a gyógyszerfüggőségben szenvedő. Van, akinek a nyugtató, például a Frontin vagy a Rivotril bevétele olyan természetes, mint ha egy pohár vizet inna. Ehhez majdnem mindig szociális problémák társulnak, és mi lényegében ezen próbálunk enyhíteni. Azzal, hogy támogatjuk a klienseket a munkahellyel, lakhatással, segéllyel és az étellel kapcsolatos ügyeik rendezésében, illetve csökkentjük a szenvedélybetegségükkel kapcsolatos ártalmakat, a mindennapi életvitelüket könnyítjük meg. Van lehetőség lelki segítségnyújtás igénybe vételére is, de az alküszöb keretein belül a támogató beszélgetés nem olyan mélyreható, mint a nappali ellátásban.

**Félúton: Hogy épül fel a munkátok, hogyan dolgoztok az alküszöbben a kliensekkel?**

○ **Kiberov:** Budapest VIII. kerületében, ahol mi is vagyunk, nagyon sok a szenvedélybeteg és a társuló szociális probléma. Sok a munkanélküli vagy a nagyon alacsony jövedelemmel rendelkező, és sokan kilakoltatás előtt állnak. A kliensek gyakran az élethelyzetük okozta stressz miatt nyúlnak droghoz, alkoholhoz, vagy lesznek gyógyszerfüggők. Az életkor változatos; sajnos kiskorú, akár tizenhat éves klienseink is vannak. Az alküszöb keretében krízishelyzetekben való, azonnali segítségnyújtást biztosítunk, szemben például a nappali ellátással, ahol mélyebb segítő beszélgetésre is lehetőséget adunk, vagy a közösségi gondozással, ahol a családsegítővel állunk kapcsolatban. A gyermekvédelem például jelzi felénk, ha valamelyik esetük szenvedélybetegséggel foglalkozó

szakembert igényel. Ilyen kérés érkezésekor felkeresem a családot, és segítők megszervezni a szenvedélybeteg családtag gyógykezelését az addiktológián, vagy adott esetben a pszichiátrián – tehát ez egy komplexebb segítő folyamat. Az alacsonyalküszöbű ellátásnál a kliensek az utcáról térnek be, és, ahogyan említettem, itt az elemi szükségleteik kielégítésére összpontosítunk. Az újonnan érkezőkkel felveszünk egy úgynevezett „képpalkotót”, amely egy anonim, három oldalas kérdőív. Ezzel felmérjük, hogy milyen a kliens helyzete. A kérdőív olyan alapvető dolgokra fókuszál, mint például a kliens iskolai végzettsége, családi állapota, esetleges munkahelye és lakhatási körülményei. Rákérdez arra is, hogy milyen szert fogyaszt vagy fogyasztott, milyen időközönként, illetve, hogy ezen kívül van-e egyéb szenvedélybetegsége. Majd kap egy anonim azonosítót, és ennek alapján kerül az ellátásba. Miután

regisztrált, igénybe veheti szolgáltatásainkat, és járhat a programjainkra is, például filmklubba. Megkérdezzük tőle azt is, hogy milyen konkrét segítséget szeretne, mert ha már bejött, akkor van benne valamilyen vágy, igény: van motivációja, és ezen a vonalon kapcsolatot teremethetünk vele. Lehet, hogy például a gyámhatóságnál szeretné kérvényezni a gyerekei láthatását, vagy kilakoltatták, és ezért most albérletet vagy hajléktalanszállót keres. Esetleg azért kér segítséget, mert meg kell jelennie

a bíróságon, és egyeztetnie kell a pártfogójával, vagy önéletrajzot szeretne írni a munkakereséshez – gyakran előfordul ugyanis, hogy a kliensnek nincs internete, és e-mail címe sem. Van olyan, akit egy alkalom után nem látunk többet,

kereteit. Ebben az esetben már a magasabb szintű ellátás lehet indokolt, és ha ő is partner ebben, akkor felvesszük a nappali keretek közé, amely szorosabb, mélyebb, komplexebb segítői kapcsolatot nyújt.

## „Nagyon nehéz helyzet, amikor valaki magán nem akar segíteni.”

de nagyon sok a visszajáró kliens. Velük akár napi rendszerességgel is találkozunk, és ők is már egy kialakult közösséget alkotnak.

Az alacsonyküszöbű ellátásban részt vevőkkel általában nem vagyunk olyan szoros kapcsolatban, mint a nappali kliensekkel, akik egyéni konzultációra és csoportra is járnak. Az alküszöbön belül is van lehetőség egyéni konzultációra, és előfordul, hogy a nehéz élethelyzetet, krízist átélő klienssel elbeszélgetünk a problémájáról, de külön segítőtje csak azoknak van, akik nappali ellátásba kerültek. Megtörténhet, hogy az alküszöb felvett klienssel is kialakul egy mélyebb kapcsolat, mert olyan dolgokat osztott meg, amelyek túllépek az alapellátás

○ **Natália:** Én is azt gondolom, hogy az életben nincsenek véletlenek, és ha betér ide valaki, akkor annak oka van. Látom rajta, hogy nincs jól, és kifejezésre juttatom az iránta való érdeklődésemet és nyitottságomat; először is megkérdezem tőle, hogy miben segíthetek neki, és hogy érzi magát. Fontosnak tartom, hogy érezze, hogy egy elfogadó környezetben, segítő szándékkal fordulok felé, és bátorítom, hogy beszéljen magáról és az érzéseiről. Jellemző, hogy az újonnan betérő először nehezen fogalmazza meg a problémáját. Én ilyenkor egyenesen meg szoktam kérdezni, hogy van-e valamilyen kapcsolata a függőséggel. Ha elmondja, hogy például alkoholfüggő, akkor informálom őt, hogy ennek kapcsán miben tudunk neki segíteni. Ha érez motivációt arra, hogy kezelje a függőségét, akkor az egyéni konzultációt vagy a csoportokat javaslom. Minél többször jön, annál erősebbé válik a kötődése és a bizalma az intézmény iránt, és irántunk is.

Nagyon nehéz helyzet, amikor valaki magán nem akar segíteni. Ilyenkor el szoktam mondani, hogy mennyire nehezen érint engem, hogy nem akar felébredni, és nem törődik azzal, hogy az életét merre viszi. Volt például egy olyan esetem, amikor elmondtam



a kliensnek, hogy addig nem fogok tudni neki segíteni, amíg legalább a konzultáción nem képes józanul megjelenni. Meg kellett érnie a motivációjának, az elhatározásának, és ehhez szüksége volt valakire, aki végre megmondja neki az igazságot. Elmondom azt is, hogy miből milyen következmény fakad, és lényegesnek tartom a visszaesés jeleire való figyelmeztetést. Én úgy gondolom, hogy az empátia mellett képviselni kell a határozottságot is, és figyelni kell az őszinteségre. Vannak, akik nehezen viselik a kereteket, például túlzottan hangosak. Ilyenkor rájuk kell szólni, de fontos egyúttal el is magyarázni a figyelmeztetés okát. Ezek is kihívások, de előbb-utóbb megtanulják.

**Félúton: Ez a típusú ellátás szakmailag miben különbözik az ellátás más területén végzett munkáktól?**

○ **Kiberov:** Az alacsonyküszöbű ellátáshoz hozzátartozik a krízishelyzetek, a váratlan szituációk megoldása is, és ehhez más készségek szükségesek, mint a nappali ellátáshoz. Ha nappali ellátásra jön hozzám egy kliens, akkor tudom, hogy az elsődleges problémája a szenvedélybetegség, és először általában arra kérem, hogy meséljen az életéről, a gyerekkorától kezdve a mai napig. Az a szép, hogy erről mindenki tud beszélni, de lehet, hogy én vagyok az első, akivel ezt megoszthatja. Ebben az esetben az én eszközőm a minél kevesebb beszéd és a minél több hallgatás. Az alacsonyküszöbű ellátásnál más helyzetek adódnak, másképp dolgozom, így ez a fajta segítői attitűd sem tud megjelenni. Ha valaki nagyon rosszul van, akkor előfordul, hogy ki kell hívnom a mentőket, vagy csak meg kell nyugtatnom. Mikor ittasan jön be egy kliens, az az első, hogy jobban legyen. Leültetjük, adunk

neki vizet, pezsgőtablettát, és hagyjuk, hogy józanodjon. Ennek azonban bizonyos keretei is vannak, mert a házirendünket mindenkinek be kell tartania. Tekintettel kell lennie a többiekre annak is, aki az alküszöbben kíván részt venni. Kezeltem már családi veszekedést is, ahol az asszertív, megnyugtató, konfliktuskezelő készségemre volt szükség. Ilyenek azért ritkán fordulnak elő, általában nyugodt körülmények között dolgozunk.

Az alacsonyküszöbű ellátásnak része az is, hogy kijárunk a szexmunkásokhoz. Nátival hetente kétszer megyünk „utcázni” olyan környékekre, ahol tudjuk, hogy prostituáltak dolgoznak. Különböző időpontokban járunk, délután és este. Van egy úgynevezett ártalomcsökkentő csomag nálunk, amely tartalmaz óvszert, síkosítót, tisztítókenődot, terhességi tesztet, vitaminokat. Ezt szükség szerint adjuk át az érintetteknek. Én nem ítélek, és az sem az én tisztem, hogy rábeszéljem őket az életviteleur felhagyására. Az ártalomcsökkentés célja, hogy, ha már ezt a munkát végzik, legalább az életminőségük javításában, a jelenlegi egészségi állapotuk fenntartásában próbáljunk nekik segíteni, hogy ne kapjanak el, és ők se adjanak át betegségeket. Járunk például a Ludovika térre, a Nyugati pályaudvar környékére, ahol általában ugyanazokkal az emberekkel találkozunk. Itt vannak férfiak prostituáltak és futtatók is. Látunk néha új arcokat is, de legtöbbször már ismerjük. A korosztály változatos, és

„Mikor látom, hogy valaki jó állapotban van, vagy csak mosolyog, az engem már feltölt. Bár ez nem az én sikerem, hanem az övé, de én is ott lehettem mellette, és ez nagyon jó.”

pontosan nem tudom, de úgy vélem, hogy kiskorúak is vannak köztük. Akikkel én találkoztam, azoknál az alsó korhatár talán tizenöt-tizenhat év körül van, a felső pedig akár ötven-hatvan év is lehet. Az újaknak elmondjuk, hogy kik vagyunk, mivel foglalkozunk, felajánljuk nekik a csomagot, és tájékoztatjuk őket, hogy az Orczy Klubba is jöhetnek hozzánk. Van olyan közöttük, akit már regisztráltunk az alacsonyküszöbű ellátásba, és hetente bejár ártalomcsökkentő

csomagért. Egy másik szexmunkás teherbe esett, és orvos keresésében kérte a segítségünket, illetve olyan is volt, aki lakhatási ügyben fordult hozzánk. Mind egyikük nyitott a támogatásunkra, sokan mondják, hogy nagyon jól esik nekik, hogy törődünk velük. Igazán pozitív élmény a velük való találkozás, konfliktusunk még nem is nagyon volt. Tervezük új területek feltérképezését is, mert úgy látjuk, hogy erre óriási igény van. Bár folyamatosan tartjuk velük a kapcsolatot, az életüket nem igazán ismerjük. Nincsenek mélyebb beszélgetéseink, és nincs velük olyan közeli viszonyunk, mint a segítő kapcsolatban lévő klienseinkkel. Itt az „utcán” a legszükségesebbekre koncentrálnunk, de a többségük ezt is igényli, és nem akar kiszállni.

○ **Natália:** Amikor hajléktalanokkal foglalkoztam, az tulajdonképpen hasonlított az alacsonyküszöbű ellátáshoz, de örülök annak, hogy most már magasabb

szinten, illetve másképp is foglalkozhatom a kliensekkel. Én szintén dolgozom a közösségi ellátásban és a szenvedélybeteg napközi ellátásában is. Az alacsonyküszöbű ellátásban részt vevő kliensek kevésbé motiváltak, az önismerteti út elején tartanak, és egyelőre nem állnak készen mélyebb lelki munkára, terápiára. Náluk a függőség és a rossz szociális helyzet egyaránt megjelenik, így az ő helyzetük gyakran jóval nehezebb, és összetettebb a felépüléshez vezető útjuk is. Nekünk is nagyobb kihívást jelent megérteni a problémáikat, és csoportba vagy terápiába vinni őket.

**Félúton: Mi jelenti a legnagyobb nehézséget számotokra az alkuszöbös munkában?**

○ **Kiberov:** Haláleset szerencsére még nem volt a munkám során. Nekem az a legnehezebb, amikor rossz hírt kell közölnöm, és épp most is van egy ilyen esetem. A kliens közgyógyellátást igényelt, amire minden papírt beadtunk, majd kapott a hivataltól egy határozatot, hogy elutasították a kérvényét. Felhívtam az ügyintézőt, de nála is falakba ütköztem. Az ilyesmi nagyon bántja a szociális érzékenységet, csalódott vagyok, és kilátástalannak érzem a helyzetet. Nehezen élem meg azt is, mikor közölnöm kell a klienssel, hogy nem sikerült megoldani a problémáját, és nem is tehetek többet. Sokkal könnyebben tudom kezelni azt a helyzetet, ha egy részegresszív ember jön be, mint amikor valakinek el kell mondanom, hogy nem kapta meg a közgyógy-keretét, és a gyógyszerét a havi

„A »módszer«  
szerintem  
az elfogadás,  
a nyitottság.”





negyvenezer forintjából kell megvennie, amiből ketten élnek a kislányával. Ez a legnehezebb része: az igazságtalanság, a tehetetlenség, és az, hogy a lehetőségeink nem végtelenek. Amikor bele kell törődnöm, hogy nem tudok segíteni valakinek, majd a lehető legkíméletesebb módon közölnöm kell ezt vele. Az is nehéz, ha a kliens hónapokig munkát vagy lakást keres, és nem talál. De azért sok a sikerélmény, még napi szinten is. Mikor látom, hogy valaki jó állapotban van, vagy csak mosolyog, az engem már feltölt. Bár ez nem az én sikerem, hanem az övé, de én is ott lehettem mellette, és ez nagyon jó.

○ **Natália:** Nehéz, amikor valaki először tér be az utcáról, és teljesen részegen

érkezik, mert így nem tudok vele érdemben dolgozni. Ilyenkor elmondom, hogy mivel foglalkozunk, felveszem vele a képkatot, hozunk neki teát, és hagyjuk, hogy józanodjon. Mivel azonban nincs olyan állapotban, hogy igazán kapcsolatot lehessen vele teremteni, ezért lehet, hogy többet nem is látjuk. Nekem ilyenkor ezt a legnehezebb feldolgoznom.

Az elején kicsit tartottam az utcai munkától. Hiába dolgoztam már hajléktalanokkal, a prostituáltakkal való munka ismeretlensége bizonytalanra tett. Ez az érzés azonban már az első alkalommal elmúlt. A „módszer” szerintem az elfogadás, a nyitottság. Emellett természetesen fontos a magabiztosság is, hogy az ember oda merjen menni hozzájuk, merje megszólítani őket, és

megkérdezni tőlük, hogy elfogadják-e az ártalomcsökkentő csomagot. Meg szoktam kérdezni azt is, hogy hogy vannak, kérdezem őket a többiekéről, és így lassan, apró lépésekben kiépül a kapcsolat közöttünk. Már nincs bennem félelem, inkább sajnálatot érzek időnként, mert ezek nagyon kiszolgáltatott és súlyosan bántalmazott emberek. Az utcai munkánál az is nehéz, hogy nincs lehetőségünk komolyabb beszélgetésre, mivel a biztonságos közeg megteremtésére sincs módunk. Ők ugye „munka közben” vannak, és ilyen körülmények között nem is tudnak megnyílni, de természetesen meg szoktuk adni nekik az Orczy Klub címét, illetve elmondjuk, hogy ártalomcsomagért is be tudnak jönni, ha úgy gondolják.





**Félúton: Mit jelent itt a siker? Milyen hosszú távú céljai, eredményei lehetnek az alacsonyküszöbű ellátásnak?**

○ **Kiberov:** Az ellátások említett szintjei kiegészítik egymást, és átjárhatóság van közöttük. A cél, hogy az alacsonyküszöbű és a közösségi gondozásból magasabb szintű ellátásba emeljük a klienseket, hogy el tudjanak indulni a felépüléshez vezető úton.

Van olyan kliensünk, aki először alacsonyküszöbre jött, majd bekerült a nappali ellátásba, munkát talált, és most már jobb helyzetben van. Aki az alacsonyküszöbű ellátás keretében kerül hozzánk, de motivált, hogy változtasson az életén, és kevesebbet iszik vagy teljesen letezi az alkoholt, annak a helyzete is javul. A szolgáltatásnál ez jelenti a sikert. Siker azonban az is, ha egy kockázatos állapotú kliens eltűnik pár hónapra, de életben marad, és

utána ismét felkeres minket. Mert vannak olyan állapotban lévő kliensek is, akik bármikor meghalhatnak, és ha ők újra jönnek, azzal azt üzenik, hogy egy biztos pontot, megtartó erőt jelentünk a számukra. Egy helyet, ahol pár órát biztonságban eltölthetnek.

Télen sokat segíthet, hogy meleg helyen vannak, kapnak enni, inni, embeikkel találkozhatnak, beszélgethetnek. Ha nem halt meg a kliens, vagy nem esett vissza annyira, hogy menthetlenné vált volna, az is siker. Most éppen kint, a közösségi térben van egy kliensünk, aki alkoholbeteg. Volt már ennél jobb állapotban, és akkor munkát is talált, de sajnos az megszűnt. Viszont most itt van, és ez is egy sikerélmény. Jó érzés az is, amikor egy hetekre eltűnt prostituáltat újra viszontlátok az utcán. Mert itt az a siker, hogy nem történt vele baj, és életben van.

Sajnos van olyan is, aki nem tud élni a segítségünkkel, és eltűnik a látókörünkéből, mert ugye mi nem „rángathatunk be” ide senkit. Ám a többség visszajáró kliens, akikkel állandó kapcsolatunk van, és úgy látom, hogy számukra már önmagában az a tudat is megtartó erővel bír, hogy van egy hely, egy közösség, ahol szívesen látják őket. Itt egymástól és tőlünk is megtanulhatnak „normális” működési formákat, de már az is elég lehet, hogy jól érzik magukat itt bent. Ez olyan, mint egy nagyobb család. Bármikor mehetnek, és mindig visszajöhetnek.

○ **Natália:** Nekem például van egy kliensem, egy droproblémákkal küzdő fiatal férfi, aki az alacsonyküszöbű kerület nappali ellátásba. Húsz éves, nem találja a helyét a világban, és látom, hogy milyen nehéz neki és mennyire szorong.



Jelenleg azonban már jár egyéni tanácsadásra, és dolgozik magán. Volt olyan kliensem, akit szintén az alküszöbre vetünk fel, majd érdeklődött, hogy járhat-e csoportba, és jött is. Az is sikerélmény számomra, amikor a munkakeresésben tudok valakinek eredményesen segíteni. A prostituáltak életében is gyakorta jelen van a szenvedélybetegség, az alkohol és a drog, de jó érzés, hogy nagyon nyitottak felénk, örülnek az ártalomcsökkentő csomagnak, és visszajelzik, hogy hasznos a számukra.

sikertörténet számomra, mint ahogyan a már említett fiatal drogfüggő fiú esete is. Ebben a fiúban óriási közlésvágy volt: az első alkalommal, amikor bejött és meglátott, rögtön elkezdett beszélni, mesélni. Láttam, hogy neki szüksége lenne egyéni terápiára is, és felvettem neki ezt a lehetőséget. Most minden héten jön, és függő létére mindig pontosan érzékel – szerintem ez is eredmény. Vele még nagy munka áll előttünk, de már teljesen megnyílt, és megosztja az érzéseit. Az egyéni esetkezelése

a függőségben szenvedőknél sokszor az jelenti a legnagyobb problémát, hogy nincs megtartó erő az életükben. Ezt igyekszem megadni, és megtanítani őt arra, hogy amikor majd innen elmegy, akkor a társadalomban is meg tudja találni a megtartó erőt.

Azért szerettem hajléktalanokkal dolgozni, mert nagyon érdekelnek a mély szociális problémák, és óriási vágy hajt, hogy ezeket megismerjem, és segítsek a megoldásukban.

**„Úgy érzem, hogy már a személyiséggemmel, a lelkesedésemmel is adhatok neki valamit, mert a függőségben szenvedőknél sokszor az jelenti a legnagyobb problémát, hogy nincs megtartó erő az életükben.**

**Félúton: Mi kell ehhez a munkához? Mi motivál Titeket?**

○ **Natália:** Ha segíthetek. A hajléktalan ellátásban volt egy kliensem, egy alkoholfüggő férfi, aki hozzánk kerülése előtt az ország szinte összes hajléktalanszállásán megfordult. Motivált volt és együttműködő. Készítettünk számára egy gondozási tervet, amiben leírtuk fontos céljait is: hogy elhagyja az alkoholt, és törekszik arra, hogy munkát találjon. Fel is vette a kapcsolatot a munkaügyi központtal, és elvégzett egy targoncavezetői tanfolyamot. Végül kapott munkát egy gyárban – ekkor már józan volt –, és beköltözött egy munkásszállóra, tehát vissza tudott integrálódni a társadalomba. Ez például egy

mentén már azzal is tudunk foglalkozni, hogy mit jelent számára a függőség, miért van szüksége a szerre, milyen érzéseket pótol vagy fed el a számára, és hogy hogyan lehet letenni. Igyekszem felmérni azt is, hogy milyenek az emberi, családi kapcsolatai. A függőség háttérben ugyanis gyakran felfedezhető egy gyökérprobléma; például a szülői elhanyagolás, elutasítás. Ez az eset azért érintett meg különösen, mert nagyon fiatal a kliens, nálam is fiatalabb, és igen nehéz azt látnom, hogy nem találja a helyét. Úgy érzem, hogy már a személyiséggemmel, a lelkesedésemmel is adhatok neki valamit, mert

„Ha van valaki,  
aki a kliens felé  
fordul, ráfigyel,  
támaszt ad,  
attól ő már jobban  
lesz.”

Ugyan én nagyon fiatalon kerültem oda, és őknál általában sokkal idősebbek voltak, de jó volt velük lenni, együtt dolgozni. Jókat beszélgettem velük, hisz sokuknak már senkije sem volt. Szerettek engem, és ezzel sokat adtak. Persze voltak konfliktusok, összezörrenések, de szerettem nekik segíteni, és megtanítani őket, hogy hogyan kell bejönni az intézménybe, vagy például hogyan kell mosni. Volt egy idős, alkoholbeteg hajléktalan, aki bejött részegen, tetvesen

és ugyan nem kellett volna megcsinálnom, de éppen ügyeletes voltam, és lekezeltem rüh elleni szerrel, mert tiszta seb volt már a bőre. Az ő munkája az volt, hogy bicikliket őrzött a vasútállomáson, de nem volt hol laknia, és ezért évekig kint töltötte a teleket. Mondtam neki, hogy költözzön az intézménybe, és ő így is tett, majd végül az alkoholt is letette. Azért is ivott, mert nem volt már senkije, de megláttam benne a reményt. Sok emberhez nem jut el az információ arról, hogy milyen támogatásokat vehetnének igénybe, és félelmek vannak azzal kapcsolatban, hogy elmenjenek egy intézménybe segítséget kérni.

Óriási motivációt jelent számomra az is, amikor valaki teljes tagadásban van például az alkoholizmusával kapcsolatban, és ezért a nulláról kell vele építkeznünk – ezeket az eseteket nagyon szeretem. Motivál az is, amikor olyan hajléktalanok jönnek be, akiknek a szállásán – lehetőség és szakember híján – egyáltalán nem foglalkoznak a függőséggel. Itt azonban már kaphatnak információkat, egy teret, ahol józanodhatnak, és elindulhatnak a felépüléshez vezető úton.

● **Kiberov:** Engem mindig is érdekelt az önismeret, hogy megfejtsem bizonyos problémák, traumák gyökereit. Nekünk az önmegértés is eszközünk, és a klienssel való foglalkozás egy folyamatos önismereti munka is. Többek közt ezért fontos, hogy a segítő járjon terápiaiba. Nem azért segíték, hogy gyógyuljak, de közben ez is megtörténik. Együtt fejlődöm a klienssel, én is változom.

A segítő szakmához szerintem nagy élettapasztalat is kell, ezért a húszéveseknek ez a pálya talán még nem való. Önmagukat még nem ismerik, ezért nem tudnak kezelni bizonyos helyzeteket sem, nem tudnak jól reagálni, lefagynak. Az embernek először magával kell foglalkoznia, befelé figyelnie, és utána tud másokra is figyelni. Ezért én azt tartanám jónak, ha mindenkinek lehetősége nyílna arra, hogy az egyetem elvégzése után egy „érzékenyítő szakaszon” essen át, mondjuk önkénteskedjen. Ezt a munkát én azért tudom csinálni, és azért érzem kompetensnek magam benne, mert már van élettapasztalatom, önismeretem – igaz, ez olyan szakma, amit élete végéig is tanul az ember.

Alapszabály számomra, hogy a kliens velem egyenrangú fél. Nem úgy kezelem, hogy „én vagyok a szakember, és feletted állok”, hanem egy meghallgató, támogató, teret adó segítő vagyok, aki terelgeti az útján, hogy magára találjon. Az a célom, hogy a beszélgetésünk egy órájában oldott és szabad légkört biztosítsak számára, és ha ahhoz van kedve, hogy egy órát hallgasson, akkor tegye azt. Tapasztaltam, hogy ha van valaki, aki a kliens felé fordul, ráfigyel, támaszt ad, attól ő már jobban lesz. Ez a segítői munkám mottója. Nagyon jó érzés, amikor valaki vidáman jön be, vagy ha ránk mosolyognak az utcán, és esetleg megszólítanak, hogy rég nem láttak minket. Valamelyik prostituált egyszer azt mondta, hogy az utcán közlekedő emberek milyen csúnyán beszélnek velük, és milyen jó, hogy mi emberszámba vesszük őket. Ha adsz valamit a rászorulóknak, akár olyat, ami praktikus segítséget jelenthet számára, akár egy jó szót, kedvességet, vagy ha csak egy percig odafigyelsz rá, az már nagyon sokat számít. Nekem ez a sikerélmény.



## Orczy Klub

### Nyitva tartás:

Hétfő:

10.30–12.30,

15.00–19.00

Kedd: 9.00–17.00

Szerda: 12.00–20.00

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–14.00



**Félúton Alapítvány**