

Pszichológiai segítségnyújtás a BMSZKI-ban

I. Hegyi-Csáfordi Krisztina pszichológus beszámolója

A segítő beszélgetést igénylők száma 2023-ban

2023 novemberéig összesen 131 személy jelentkezett pszichológiai tanácsadásra. A nemi eloszlást tekintve 80 nő és 51 férfi igényelt konzultációt. A pszichológiai tanácsadást igénybe vevők számát az egyes intézményekre lebontva az 1.-es számú táblázat szemlélteti.

Intézmény neve	Megkeresések száma	Megjelentek száma
<i>Dózsa Átmeneti Szálló</i>	56	54
<i>Családok Átmeneti Otthona</i>	25	24
<i>Gyáli Átmeneti Szálló</i>	29	27
<i>Origó Nappali Melegedő</i>	7	5
<i>Kőbányai úti részleg</i>	6	5
<i>Dózsa Éjjeli Menedékhely</i>	8	6
Összesen	131	121

1. ábra: A pszichológiai segítségnyújtást igénylők száma az egyes telephelyeken

Tanácsadás az egyes intézményekben

Összesen három intézményben tartok pszichológiai konzultációt: a Dózsa György úti Átmeneti Szálláson, a Gyáli úti Átmeneti Szálláson, valamint a Családok Átmeneti Otthonában.

A segítő beszélgetésre előre egyeztetett időpontban van lehetőség, az előjegyzés történhet telefonon, emailen, továbbá személyesen is.

A pszichológiai tanácsadás keretei azonosak az egyes telephelyeken, ugyanakkor a pszichológusi tevékenység fókuszja és iránya intézményenként specifikus. Egyezményes tapasztalat, hogy az ügyfelek élettörténetében nehéz családi körülmények, hátrányos élethelyzet és az abúzus valamely formája explorálható, illetve sokan közülük szakellátásban nőttek fel. A tanácsadás során hangsúlyos a veszteségek és gyász feldolgozása, továbbá a magányosság témája is. A tevékenység egyik legnagyobb kihívása, hogy sokuknak nehézséget okoz a segítő folyamat melletti elköteleződés, hiszen a kötődéseik mély sérülése okán gyakran

a kapcsolatoktól való elfordulást választják. A bizalom és rapport kiépítése így több alkalmat is igényelhet. A tanácsadás reflektívebb munkamódra ösztönzi a klienst, az érzelmek tudatosítása és feltárása sokak számára idegen, ennek elsajátítása is tanulási folyamat eredménye. Amennyiben a kliens elköteleződik, a közös munka célja feszültségszabályozási technikák elsajátítása, a veszteségek feldolgozása, és egy támogató kapcsolatban saját értékeinek megtalálása, valamint a bizalom kiépítése.

Az intézményekben végzett pszichológusi tevékenység fontos része továbbá a szociális munkás kollégákkal és a klienst kezelő pszichiáter szakorvossal való kapcsolattartás és konzultáció.

Dózsa György úti Átmeneti Szállás

A Dózsa György úti Átmeneti Szállás a tanácsadás szempontjából frekventált helyszín, hétfőn és pénteken is van lehetőség pszichológiai konzultációra. Nemcsak az intézmény lakói, hanem más BMSZKI telephelyen élő kliensek számára is elérhető itt a segítő beszélgetés. A szolgáltatást igénybe vevők életkora 20 és 80 év közötti, legtöbbször középkorúak és idősek. A középkorú ügyfelek esetében jelentős az életközéputi válság okozta nehézség, a kapcsolati veszteség. Gyakori téma a válás utáni lakhatásvesztés krízise, és az új, nehezebb életkörülmények elfogadása. Az idősebb kliensek esetében főként a fizikai és kapcsolati veszteségek feldolgozása áll a tanácsadás fókuszában, valamint az életben elért teljesítmény számba vétele, a meg nem élt pillanatok elgyászolása. Sok idős ügyfél beszél arról az érzelmi teherről, hogy élete hátralevő részét szállón, család nélkül fogja eltölteni.

Gyáli úti Átmeneti Szállás

A pszichológiai tanácsadás az intézményben keddi napokon elérhető. A megkeresések oka elsősorban a lakhatási nehézségekkel összefüggő krízis, továbbá párkapcsolati- és munkahelyi elakadás. A Gyáli úti szállás ügyfélköre esetében a munkaképesség gyakran megtartott, ezáltal a kliensek körében nagyobb a remény és motiváltság egy jobbnak remélt, intézményen kívüli életre. Az ülések során hangsúlyos az ügyfelek érzelmi kifejező- és asszertív készségének fejlesztése, ugyanakkor ahogy az fentebb említésre került, a múltbeli veszteségek és traumák feldolgozásában is gyakran kérnek segítséget. Az intézményben két ágyas szobákban élnek a lakók, így a tanácsadás fókuszában sokszor áll a szobatárssal való konfliktusoldás.

Családok Átmeneti Otthona

A Családok Átmeneti Otthonában hétfőnként elérhető a pszichológiai konzultáció. Az intézmény abban a tekintetben speciális a BMSZKI intézményei között, hogy családoknak nyújt átmeneti lakhatást. Ezáltal a pszichológiai tanácsadás sokkal komplexebb, a családok optimális működésének segítése érdekében kiemelten fontos a különböző területek szakembereinek együttműködése. A család mint rendszer működési elvét szem előtt tartva a rosszul működő családok élethelyzetének segítése egy jól funkcionáló, megtartó és kooperatív rendszerben tud megvalósulni.

A pszichológiai tanácsadást elsősorban az édesanyák igénylik, akik a nehezített és bizonytalan életkörülmények okán fokozott szorongással élik meg az anyaságot. A családanyákkal való munkám során hangsúlyos a szupportív megközelítés, valamint az anyaságukban való megerősítés. A gyermekekkel való tevékenységnél elsődleges az alkotás, és játék, valamint a gyerekek érzelmi és kognitív funkcióinak fejlesztése. A gyermekekkel való foglalkozás minden esetben kiegészül szülőkonzultációval.

II. Farkas Edina pszichológus beszámolója

A segítő beszélgetést igénylők száma 2023-ban

2023-ban összesen 127 személy jelentkezett pszichológiai tanácsadásra. A pszichológiai tanácsadást igénybe vevők számát az egyes intézményekre lebontva az alábbi táblázat mutatja be. A pszichológiai szolgáltatást igénybe vevők életkora 22 és 82 év között volt.

Intézmények	Megkeresések száma	Megjelentek száma
<i>Dózsa Átmeneti Szállás</i>	42	40
<i>Váltó Ház Átmeneti Szállás</i>	23	21
<i>Kórákás Park Átmeneti Szállás</i>	30	28
<i>Kocsis Átmeneti Szállás</i>	30	27
Összesen	127	116

2. ábra: A pszichológiai segítségnyújtást igénylők száma az egyes telephelyeken

Tanácsadás az egyes intézményekben

Összesen négy intézményben tartok pszichológiai tanácsadást: A Dózsa György úti Átmeneti Szálláson, a Váltó Ház Átmeneti Szálláson, a Kocsis Átmeneti Szálláson és a Kórákás Park Átmeneti Szálláson.

A BMSZKI lakói saját indíttatásból vagy szociális munkásuk javaslatára keresnek fel engem, a pszichológiai konzultáción való részvétel önkéntes. A konzultáció előre egyeztetett időpontban történik, a kapcsolatfelvétel telefonon, e-mailben vagy személyesen lehetséges. A pszichológiai konzultációk népszerűsítését a szállásokon, éjjeli menedékhelyeken és nappali melegedőkben kihelyezett plakátok segítik, illetve egyes telephelyeken a beköltöző kliensek szórólapot is kapnak az elérhetőségről és tájékoztatást a főbb témákról, amivel hozzám fordulhatnak.

Vaspálya Átmeneti Szállás

2023-ban 23 fő kért és kapott időpontot konzultációra, és ténylegesen 21 fő jelent meg. A jelentkezők közül 10 fővel folytattam 20 alkalmat meghaladó folyamatot. A többi lakó 3-6 alkalommal vett részt egyéni tanácsadáson. A rövidebb folyamatok fő célja az addiktológiai rehabilitációra való felkészítés, vagy az új beköltözők mentális támogatása volt. Az egészségügyi problémákkal való együttélés, a bántalmazó kapcsolatok hosszú távú, személyiségre gyakorolt hatásai, és az alkoholhasználat következtében kialakult szégyenérzet, valamint az új élet építésének lehetőségeinek számbavétele, a személyes erőforrások megtalálása voltak a hosszú távú folyamatok főbb témái. Ezen kívül élethelyzeti elakadásokat,

munkanélküliséget érintő, visszaesést követő szupportív konzultációkra került még sor. Habár a táblázatból az látszik, hogy ezen a szállón volt a legkisebb a kliens-küldések száma, azt érdemes figyelembe venni, hogy itt volt a legmagasabb a hosszú távú folyamatok aránya, emiatt az év során ritkán volt üres időpontom.

Kocsis Átmeneti Szállás

A Kocsis Átmeneti Szállás jellegzetessége, hogy páros, illetve négyágyas szobákban történő elhelyezés is lehetséges, valamint Munkásszálló is működik az épületen belül. A 2023. év során 30 fő kapott időpontot pszichológussal való konzultációra. A 30 főből 3 fővel AKV demencia teszt felvételre került sor, 3 fő végül nem jelent meg (több hét időpontegyeztetés után sem), illetve 1 főt irányítottam tovább Pszichoterápiás Osztályra, és 10 fővel került sor 10 vagy több alkalmas tanácsadói folyamatra. Az egyéni konzultációk során párkapcsolati problémák, munkahelyváltás, munkahelykereséssel kapcsolatos dilemmák, áldozatszerepből való kilépés, alkoholhasználattal összefüggő viselkedéses és addikciós problémákkal kapcsolatos tájékoztatás voltak a főbb témák.

Kőrakás Park Átmeneti Szállás

A Kőrakás Park Átmeneti Szállás sajátossága, hogy elsősorban páros elhelyezést biztosít, emiatt leginkább vagy párok/házastársak, vagy családtagok élnek együtt, illetve az intézményben néhány egy ágyas férőhely is található. A szállás mellett van közvetlenül a Szobabérlők Háza, ahonnan igény esetén szintén fogadok klienseket.

A Kőrakás Parkban a 2023-as év folyamán viszonylag sok kliens fordult meg nálam, azonban ők nem szerettek volna hosszú távon elköteleződni, pszichiáterhez való továbbirányítás, pár alkalmas tanácsadások voltak a jellemzőek. 5 fővel alakítottam ki hosszabb távú együttműködést szupportív jelleggel. A hozzám fordulók között visszatérő téma a párkapcsolati bántalmazás és konfliktusok, a veszteségfeldolgozás, a pszichiátriai vagy szomatikus betegségekkel való együttélés.

Dózsa Átmeneti Szállás

A Dózsa György úti Átmeneti Szálláson fogadok olyan klienseket, akik olyan szálláson élnek, ahol nincs helyben elérhető pszichológus, a 2023-as évben többek között az Alföldi utcai Átmeneti Szállásról, a Kőbányai 22. Speciális Éjjeli Menedékhelyről, illetve az Aszódi Szállás és Nappali Melegdöből irányítottak hozzám olyan klienseket, akik szerettek volna

pszichológiai konzultációt igénybe venni. A Dózsa Átmeneti Szálláson magas az idősotthoni elhelyezésre várók aránya, emiatt az idősebb, 65 év feletti, nyugdíjas kliensek esetében gyakori téma a fizikai és kapcsolati bántalmazás és veszteségek feldolgozása, az életben elért teljesítmény számba vétele és az elmúlás gondolatával való szembenézés, a saját gyermekekkel való kapcsolattartás és a hajléktalansággal kapcsolatos szégyenérzet feldolgozása, az élethelyzet bizonyos mértékű elfogadása.

Művészetterápia a Váltó Házban – Alkotó csoport

A 2023-as év során Katarzisz Komplex Művészetterápia (KKM) módszerét használva tartottam művészetterápiás csoportot 'Alkotó' fantázia néven. A csoportot havonta kétszer tartottam a házban – 18.00 és 19.30 között. A csoportra a lakóknak egy előzetesen kihelyezett listán kellett jelentkezniük, mivel ez egy hely és időigényes módszer, és csak 9 főt tudtam egy alkalommal fogadni. A csoport rendszeresen teltházzal fut, persze mivel előre tervezést igényel a kliensek részéről, gyakran maradnak üres helyek, így a váratlan beesők is beférhetnek. Van pár kliens, aki majdnem minden csoporton részt vesz, s további 5-6 rendszeresen visszatérő ügyfél. A KKM alapelve, hogy az alkotói vágy bennünk él, és az egészségfejlesztés és egészségmegőrzés érdekében harmóniában érdemes élnünk a természettel, és ráhangolódunk arra, ami kint történik. A természet történéseire való ráhangolódást egy-egy téma, a hónapról való beszélgetés, az adott hónap ünnepi rítusai és a hónap terméseiből, növényeiből elkészített asztaldísz adja. A KKM során alkalmazott technikák: akvarellfestés (vizes alapú), montázs, agyag, kollázs. Bizonyos témáknál relaxációt és imaginációt alkalmazunk. A művészetterápia során fejlődik az érzelmi élet, az érzelmek felismerésének és kifejezésének képessége, a szimbolikus gondolkodás, az önreflexió. A módszer alapvetően non-verbális, viszont az alkotásokat közösen megtekintjük egy-egy csoportalkalom végén, és szabad asszociációval reflektálunk nem kritikai módon egymás alkotásaira.