



Révések

A BMSZKI dolgozóinak lapja

2005. február - III. évfolyam 1. szám

Függő világ

„Az élmény, az érzés, amit az alkohol a kezdeti időkben nyújt, semmihez nem hasonlítható. Nem csak arról van szó, hogy oldódnak a gátlások, és ez által felszabadultnak érezzük magunkat, nem csak egyszerűen élhetőbbé válik a világ, de minden mintha egyszerre csak érthetővé és világossá is válna. Az első pohár után mintha megnyílna egy titkos idegpálya, amin az információk közvetlenül, nagy sebességgel jutnak el az agyba.

Talán ezt hívhatjuk illuminált állapotnak. Az illumináció megvilágosodást is jelent. (Számítógémem zölddel aláhúzta a szót: „*Ha nincs különösebb indoka ellene, és a kiemelt szónak nincs sajátos szerepe, használja a megfelelő magyar kifejezést! Javaslat: ittas*”) **Mégse.**

Lehet, hogy ez az a megerősítő hatás (reinforcing), amely a később jelentkező, az ivászatokat kísérő negatív hatások ellenére is fenntartja a krónikus szerhasználatot. Még akkor is, mikor már lassan elfogynak az emberi kapcsolatok, fellazulnak a végső „szociális háló” előtti finom szövésű familiáris, kollegiális, cimborális védőhálók. Nem tudom. De azt látom, hogy minél távolabb kerül valaki a megszokott humánus közegétől, annál gyorsabban távolodik tőle.”

Dávid Zoltán cikke a **10. oldalon**

„A Központi Statisztikai Hivatal „ösidők” óta regisztrálja a szomorú tényt, hogy évről-évre hányan veszítik életüket fagyhalál következtében. Minden évben, a Demográfiai évkönyvben a baleseti statisztikán belül a „nem-közlekedési balesetek” körében tartják számon azt, ha valaki az „igen nagy hideg” miatt hunyt el.”

Győri Péter Fagyhalál című elemzése a 3. oldalon

EZ + AZ

– Képzeljétek el, hogy hazamentek, elveszítitek a kulcsot, bedugjátok a zárba, de nem passzol. Lassan rájöttök, hogy lecserélték a zárat. Anyátok/apátok/élettársatok/feleségetek/férjetelek nem akartóbbé veletek élni. Elege van belőletek. A barátok nem segíhetnek, egy távoli országban nyaralnak. A zárt ajtó mögött van mindenetek, ami fontos. Ágy, papírok, pénz, kaja, cigaretta... Mit tennétek ilyen helyzetben?

Három különféle stratégia, természetesen pusztán elméleti síkon.

– Kinyitnám a telefonkönyvet, és kikeresném a segélyszervezeteket.

– Én a rendőrségen kérnék segítséget.

– Kikeresnék a telefonkönyvből magyar neveket, elmennék hozzájuk, és segítséget kérnék.

A program vezetője nem kommentál. Tessék, tietek a pálya – mondja.

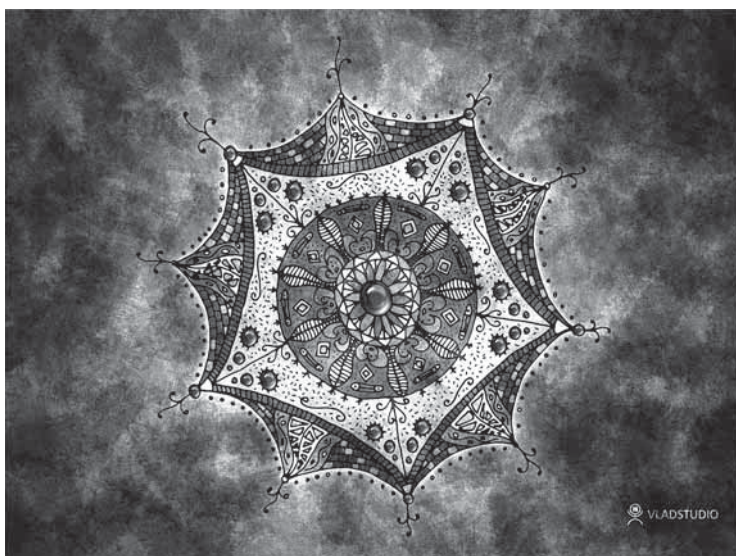
Megrémülünk. Hát nem elmélet. Ez most majdnem élesben megy. Ki kell keresni, el kell menni, végig kell játszani...

Egy amszterdami hajléktalan túra története a 15. oldalon

In Medias Res


A fapad munkatársi kollektívájában a program kivitelezése során célként jelent meg, hogy a szociális munka eszköztárát felhasználva, a visszailleszkedést elősegítő programban megkíséreljük a hospitalizálódás visszafordítását, mozgósítva a még fennmaradt erőforrásokat. Motiválni szerettük volna lakóinkat arra, hogy az ellátórendszerből kilépve „felfelé mozogjanak”

Budai Erzsébeth írásának első része a **7. oldalon**



Az újságban található illusztrációk Vlad Gerasimov munkái (www.vladstudio.com).

Tartalom

Fagyhalál	3. oldal
A lélek rezdülései:	
dr. Molnár Gábor: A hajléktalanok demenciája	4. oldal
dr. Molnár Gábor: Egy hospice beteg művészetterápiája	6. oldal
In Medias Res:	
Budai Erzsébeth: Dózsa fapad „Visszailleszkedést elősegítő program” 2003/2004 I.	7. oldal
Függő Világ:	
Dávid Zoltán : Még valamit az alkoholizmusról	10. oldal
Horváth Szilveszter: Mindennapi szenvedélyeink	12. oldal
Emberi történetek:	
Földi Júlia: Zsófi	14. oldal
EZ + AZ:	
Antus Livia - Mándli Iván - Toronyi Henriett: "Te viszont meghalnál!"	15. oldal
Szépítő:	
A hőésés	18. oldal
Repertórium 2004. második évfolyam	20. oldal
 „BON” SZAKMAI MŰHELY - felhívás	15. oldal

Révészek

A BMSZKI dolgozóinak lapja

Megjelenik kéthavonta

Kiadja: Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei

1134 Budapest, Dózsa György út 152.,

telefon: 06-1-320-3095, fax: 06-1320-3097

Felelős kiadó: Pelle József

Tördelőszerkesztő: Tatár Babett - Vida Judith

Korrektor: Oláh Judit

A szerkesztőség további tagjai: Barbieri Noémi - Budai Erzsébeth -

Dávid Zoltán - Forró Szilvia - Horváth Ágnes - Keserű Zsolt -

Kuharszky Tímea - Lengyel Krisztina - Pándi Tiborné Ani -

Oláh Judit - Preszl Éva - Varsányi Nóra

Fagyhalál

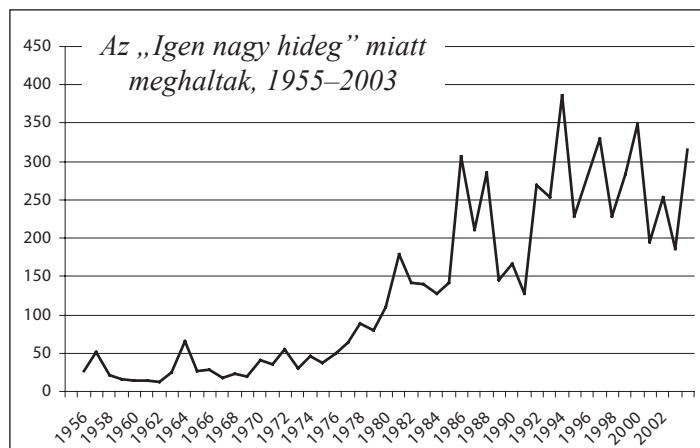
Korábban is közzétettük már a *Fedél nélkül* c. lap hasábjain azt a statisztikát, hogy évről-évre hányan hálnak meg Magyarországon az igen nagy hideg miatt. Ennek ellenére mindig – jellemzően mindig csak akkor, mikor beköszönt a nagy hideg – felröppennek találgatások, hogy hány hajléktalan ember fagy meg az utcákon, fedél nélkül. Most ismét összefoglaljuk az erre vonatkozó statisztikai adatokat.

A Központi Statisztikai Hivatal „ösidők” óta regisztrálja a szomorú ténytet, hogy évről-évre hányan veszítik életüket fagyhalál következtében. Minden évben, a *Demográfiai évkönyvben* a baleseti statisztikán belül a „nem-közlekedési balesetek” körében tartják számon azt, ha valaki az „igen nagy hideg” miatt hunyt el. A KSH teljes körű adatgyűjtést működtet az összes születésre, halálzásra vonatkozóan, ez utóbbin belül a halál okát és helyét az ún. „Halálozási lapok”, a „Halottvizsgálati jegyzőkönyvek”, a „Perinatális halálozási értesítők” és a „Perinatális halottvizsgálati bizonyítványok” alapján regisztrálják. Bármilyen furcsa, de a halál pontos okának megállapítása sokszor igen bizonytalan, függ az adott helyzettől, körülményektől, függ az elhunyt állapotától, s függ a halottvizsgáló felkészültségétől, odafigyelésétől is. Ezért a haláloki statisztika mondhatni némi bizonytalanságokat mutat, mégis bizonyos tendenciák nyomon követésére alkalmas lehet. Nézzük ezeket a tendenciákat!

1955 és 2003 között, összesen 49 év alatt, **6533** ember halt meg az igen nagy hideg miatt. A közhiedelemmel ellentétben az emiatt elhunytak kevesebb, mint 1/3-a lelta halálát az utcán (**1532** ember). A fagyhalálban meghaltak egyharmadát (**2188** embert) „egyéb helyen” érte utol ez a halál – kertjében, földjén, vagy éppen munkahelyén. De talán még ennél is

riasztóbb, hogy a legtöbb ember saját lakásában fagyott meg az elmúlt évtizedek alatt (**2590** ember). Ha nincs mivel fűteni, meleget csiholni a lakásban, akkor még a falak sem tudnak elegendő védelmet nyújtani a nagy hideg ellen.

Igen csak feltűnő, hogy az általános civilizatorikus fejlődés ellenére hosszú évtizedek óta **folymatosan nő** az országban a hideg miatt elhunytak száma (az sem kizárt, hogy ez a regisztráció módosulásával is összefügghet): a 70-es évek közepéig többnyire 50 embernél kevesebben fagytak meg évente, a 70-es évek második felében már 50-100 fő között mozog az igen nagy hideg miatt meghaltak száma, a 80-as években már évi 150 körül mozog ez a halálok, majd a 90-es években már évi 250 körül mozog az emiatt elhunyt emberek száma. Ez azt is jelenti, hogy az elmúlt fél év-



században Magyarországon az igen nagy hideg miatt meghaltak többsége (**3692** ember) 1990 óta lelta módon halálát. A legtöbben továbbra is saját otthonukban fagnak meg (évente 100-150 ember), sokan lelik halálukat „egyéb helyen” (évente 70-100 ember), és a KSH nyilvántartása szerint évente mintegy 50 ember fagy meg az utcákon – a rendszerváltás óta összesen **835** ember. (Az elmúlt évtizedek alatt mindhárom helyszínen nőtt az így elhunytak száma.)

A megfagyás, ha nem is kizárólag férfi halálozási ok, de mégis mindig sokkal több férfi hal meg az igen

nagy hideg miatt, mint nő. Általában **két-háromszor több férfi fagy meg**, mint nő, az összes így elhunyt (6533) ember közül közel ötezer férfi volt. 1995 óta az így elhunytak életkoráról is tájékoztat a KSH, innen tudjuk, hogy ezeknek az embereknek a felét 40 és 60 év között érte utol ez a halál, a másik felét 60 év fölött.

A főbb tendenciák mellett a statisztika azt mutatja, hogy évről-évre igen nagy ingadozások jellemzik e halálok előfordulását. Az elmúlt évtizedek alatt voltak évek – 1985, 1993, 1996, 1999, 2003 –, amikor kiugróan sok, több mint 300 ilyen halálokot regisztráltak, miközben az előző vagy következő évben esetleg fele ennyit sem. E halálozási ok természete miatt azt gondolhatjuk, hogy ez leginkább az időjárással függhet össze, ezzel szemben azt találtuk, hogy ezekben az években nem volt kiugróan hideg, sőt, más években voltak keményebb telek. (Ráadásul a hosszú távú tendenciák is ellentmondanak ennek a feltételezésnek, hiszen miközben ötszörösére nőtt az elmúlt fél évszázad alatt az évente igen nagy hideg miatt meghaltak száma, aközben mintegy 6 Celsius fokkal enyhültek a téli hőmérsékletek.) Persze lehet, hogy egy-egy évben azért kiugróan

magas a megfagyott emberek száma, mert hirtelen jött a nagy hideg, vagy mert nagyon nagy hóesés, esetleg hófúvás volt, vagy éppen a munkahét végére estek ezek a napok, amikor többen maradtak bódultan kint az út szélén vagy kertjeikben.

Akárhogyan is történt, jusson eszünkbe, hogy mindannyiunkon is múlik, hányan kénytelenek fázni otthonukban, vagy milyen veszélyek leselkedhetnek azokra, akik nem képesek eljutni egy meleg fedél alá – segítségünkre szorulhatnak.

Győri Péter
szakmai igazgató

A lélek rezdülései

A pszichiátriát a hétköznapi ember gondolkodásában titkok lengik körül. Ez hatványozottan igaz a hajléktalan emberekre, hiszen körükben gyakran fordulnak elő lelki zavarokkal küzdők. A rovat megkísérli fellebbenteni a fátylat a lélek bajairól.

Rovatvezető: dr. Molnár Gábor
pszichiáter – neurológus, Dózsa Krízis Orvosi Szolgálat

A hajléktalanok demenciája

A demencia kóros elbutulást jelent és főleg idősebb korban jelentkezik. A demens szó a latin mensből származik, amelynek jelentése elme, ész, értelem. A demens szó szerinti jelentése tehát „értelemről megfosztott”. A 65 éven felüliek 5%-a súlyos és 10%-a enyhe demenciában szenved. A 80 éven felüliek 20%-ának van súlyos demenciája.

Demenciáról akkor beszélünk, ha emlékezetzavar és a racionális gondolkodás zavara alakul ki, elégtelenné válik az absztrakció, a tervezés, a cselekvés megszervezése, romlik a kritikai készség. Előfordulhat beszédzavar (aphasia), esetleg képtelen a cselekvéseket a beteg kivitelezni (apraxia), vagy kialakulhat az észre-
vevés elégtelensége is. Fontos tudni, hogy az értelmi képességek csökkenése gyakran társulhat az érzelmi élet zavarával is ill. más pszichés tünetek is kialakulhatnak, pl. tájékozatlanság vagy akár pszichózis. Az is lényeges szempont, hogy az értelmi képesség csökkenésének mértéke olyan fokú kell hogy legyen, hogy zavarja a szociális és foglalkozási funkciókat, tehát lényegesen befolyásolja az ügyek önálló vitelét

A demencia minél korábbi diagnó-
zisa különösen az 1980-as évek végétől vált szükségessé, amikor megjelentek azok a gyógyszerek, amelyek az értelmi képességeket javították. A pszichiáterek hamar rájöttek, hogy a jelenleg rendelkezésre álló szerek elsősorban az enyhe, esetleg a közepes mértékű elbutulásokban hatékonyak. Így a terápia szempontjából fontossá vált az, hogy minél hamarabb felismerjék a kezdődő elbutulást. Lényegessé váltak azok az egyszerű szűrővizsgálatok, amiket már a családorvos is elvégezhet, és korai

stádiumban kiszűrheti a demenciát. Az egyik leggyakoribb ilyen célra használható teszt a Mini-Mental State Vizsgálat („Mini Mental Teszt”), amit 1975-ben M. F. Folstein fejlesztett ki. Ez a teszt röviden méri a térbeli és időbeli tájékozottságot, az emlékezetet, a felfogást, kideríti a beszéd, az írás, az ábrák másolásának és az olvasásnak durva zavarát. A vizsgáló ezekre a funkciókra vonatkozó kérdéseket tesz fel a betegnek, és ha mindenre jó választ kap, akkor maximummal összesen 30 pontot adhat a vizsgált személynek. Általában már 24 összpontszám alatt is valószínű az elbutulás, de a kifejezett értelemcsökkenés inkább 21 összpontszám alatt teljesen bizonyos, így a lentebb leírt vizsgálatunkban ezt a kritériumot használtuk. Természetesen a Mini Mental Tesztet kívül számos más pszichometriai eljárás is létezik a demenciák szűrésére és mérésére, amiknek ismertetése most nem feladatunk.

A Pszichiátriai Betegségek Diagnosztizálásának Amerikai Kézikönyve (DSM-IV) 1994-ben a következőképpen osztályozta a demenciákat. Külön csoport az Alzheimer-típusú demencia, aminek lehet korai, 65 éves kor előtti és késői, 65 éves kor utáni megjelenése. Tulajdonképpen ez a betegség részben örökletes tényezők hatására jelentkező, döntően ismeretlen okú idegsejtpusztulás, ami elbutuláshoz vezet. Sokan ezt a betegséget az agy kóros öregedésének tartják. A másik nagy csoportba a vaszkuláris demenciák tartoznak, amit korábban multi-infarktusos demenciának neveztek. Itt az agyi vérkeringés beteg-

sége miatt alakul ki idegsejtpusztulás, ami elbutuláshoz vezet. Az agyat el-látó erek különböző okok miatt túl szűkekké válhatnak, elzárhatja őket a trombózis vagy az embólia, így az agyszövet vérellátása nem elégséges a működések fenntartásához, ezért körülírt agypusztulások, ún. agylágyulások keletkezhetnek, amik olyan helyen is kialakulhatnak, hogy a beteg demenssé válik miattuk. Tulajdonképpen az Alzheimer típusú és a vaszkuláris eredetű demenciák teszik ki az elbutulások túlnyomó részét.

Külön csoportba kerülnek a más betegségekhez társuló demenciák. Egyrészt az idegsejtek különféle betegségeihez, mint a Parkinson-kórhoz, a Huntington choreához, az ún.

Pick-féle betegséghez is kapcsolódhat demencia. Az agy lassú vírusfertőzése okozhatja a Creutzfeldt-Jakob-

féle demenciát. Az AIDS is megtámadhatja a központi idegrendszert és elbutulást okozhat. A különböző agysérülések is érinthetnek olyan agyterületeket, amelyek károsodása rontja az értelmi funkciókat. Emellett a legkülönfélébb belgyógyászati betegségek is okozhatnak idegsejtpusztulást és így demenciát. Ugyanígy, a krónikus alkoholizmus is kiválthat idegsejthalált és intelligencia-csökkenést. A demenciák sajátos csoportja a tartós kábítószeres fogyasztása következtében kialakuló elbutulás. Végül több ok is kiválthatja a demenciát, így külön csoportba kerülnek a több okú vagy poly- (multi-) etiológiájú demenciák. Pl. a koponya-sérülés vagy az agy érederetű károsodása társulhat alkoholizmussal, és ezek együtt már elbutulást okoznak.

„Általában elmondhatjuk, hogy a hajléktalanok utcai élete gyorsítja az öregedést és elősegíti a demenciák kialakulását.”

Betegek és módszer

1998–2003 között a BMSZKI Orvosi Krízis Szolgálatán 70 demens hajléktalan jelent meg a pszichiátriai konzultáción, akiknek a Mini Mental Teszt (MMT) vizsgálatban elért összpontszáma nem haladta meg a 20 pontot. 19-en nők, 51-en férfiak voltak. Majdnem mindegyikük pszichiátriai vagy neurológiai osztályokról érkezett hozzánk, többségüknél az agy kompjuter tomografiás vizsgálata is elkészült, ami jól kimutatta a vaszkuláris és traumás agykárosodásokat. A pszichiátriai konzultáció részletes pszichiátriai és neurológiai vizsgálatból állt, néhány egyszerű teszt bevonásával.

Eredmények

A DSM-IV szerint értékelve alkoholos demenciát 34%-ban, vaszkuláris demenciát 14%-ban, Alzheimer típusú demenciát 5%-ban, polyetiológiás demenciát 23%-ban, más betegségekhez társuló demenciát 11%-ban és ismeretlen etiológiájú demenciát 13%-ban találtunk. A polyetiológiás típusban az alkoholizmus 11 betegben agylágyulással, tehát vaszkuláris károsodással, 3 esetben az agy traumás sérülésével társult, míg egy betegnek alkoholizmusa, agylágyulása és cerebrális traumás sérülése, egy másik betegnek pedig alkoholizmusa, agylágyulása és pajzsmirigy betegsége volt. Az egyéb betegségekkel társult demenciák között 3 traumás agysérülés, 1 epilepszia, 2 Parkinson-kór, 1 Huntington chorea és 1 hormonális betegség fordult elő. Összességében krónikus alkoholizmus 57%-ban, agyi vaszkuláris lézió 33%-ban, traumás agysérülés 10%-ban jellemezte a hajléktalan demens betegeket, ezek voltak a leggyakoribb okai kórképüknek. Természetesen az agy kóros öregedésének hatását sem lehet kizárni, de ezt jelenleg klinikailag szinte lehetetlen igazolni, ha egyéb, demenciához vezető lehetséges oki tényezők is előfordulnak.

A betegek kormegoszlása a következő: 40 év alatt 9%-uk, 40–49 éves kor között 14%-uk, 50–59 éves kor között 40%-uk, 60–69 éves kor

között 30%-uk és 70 éven felül 7%-uk volt. Tehát a hajléktalanoknál viszonylag fiatalon, 50 éves kor után ugrásszerűen megnő a demenciák előfordulási gyakorisága.

Enyhe demenciát (MMT összpontszáma 20–15 között) 80%-ban, közepes mértékűt (MMT összpontszám 14–9 között) 16%-ban, súlyosat (MMT összpontszám 9 alatt) 4%-ban találtunk. Tehát túlnyomó többségben enyhe demencia fordult elő, aminek az lehet az oka, hogy tapasztalataink szerint már enyhe elbutulás is lehetetlenné teszi az utcai életet.

Általában elmondhatjuk, hogy a hajléktalanok utcai élete gyorsítja az öregedést és elősegíti a demenciák kialakulását. A hideg, az időjárás egyéb viszontagságai, a gyakori megfázások mind-mind szomatikus (testi) stresszként szerepelnek, amihez hozzájön a rendszeres lelki stressz is. Maga a tartós stressz végső soron elősegíti az agysejtekben a szabadgyökök felszaporodását, ami sejthalálhoz, így kognitív károsodásokhoz is vezethet. Ismeretes ugyanis, hogy állatkísérletekben ezeknek a szabadgyököknek a felszaporodása csökkentette az emlékező és tanuló képességeket. A stressz emeli a kortizol hormon elválasztását is a szervezetben, amiről az utóbbi időkben kimutatták, hogy a tartósan emelkedett kortizolszint

bizonyos agyterületeken sejtpusztulásokat okoz, valamint rontja az emlékezetet, tanulást és az értelmi képességet. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a pszichés stressz megnöveli a krónikus alkoholizmus kialakulásának a veszélyét. Maga az alkohol is károsítja az agyműködést, de emellett fokozza az agysérülések veszélyét a gyakori elesésekkel, balesetekkel, valamint elősegíti az agy keringés-zavarának kialakulását, tehát az agyi vaszkuláris károsodások keletkezését. Így nem véletlen, hogy vizsgálataink szerint a hajléktalan demenciák leggyakoribb oka a krónikus alkoholizmus, az agy vaszkuláris eredetű károsodása és az agy traumás sérülése volt.

dr. Molnár Gábor
pszichiáter-neurológus

Irodalom

1. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition. Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1994.
2. Andreasen N.C., Black D.W.: Introductory Textbook of Psychiatry. American Psychiatric Press, Washington D.C., London, 1991.
3. Magyar Pszichiátriai Társaság: Ajánlás a demenciák átvizsgálására és kezelésére. *Psychiatria Hungarica*, 14(5): 562-578 (1999)

Fagyhalál

Az „Igen nagy hideg” miatt meghaltak száma életkor szerint, 1995–2003

Év	Életkor					Együtt
	0	1 - 14	15 - 39	40 - 59	60 -	
1995	1	1	32	156	92	282
1996	0	0	30	180	120	330
1997	2	0	24	109	94	229
1998	1	0	30	164	89	284
1999	0	0	40	175	134	349
2000	0	0	14	78	103	195
2001	0	0	25	105	124	254
2002	0	0	18	81	87	186
2003	0	0	13	154	149	316

Egy hospice beteg művészetterápiája

R. Attila 30 éves beteget 2004. március 26-án vettük fel a BMSZKI Orvosi Krízis Szolgálatára. Évek óta epilepsziás volt, de 2004 februárjában egy különlegesen súlyos epilepsziás roszszullétet követően koponya CT-t csináltak, ahol kiderült, hogy az agyban egy daganatos áttét van. Keresni kezdték az elsődleges daganatot, amit meg is találtak a tüdőben. Így a hajléktalan beteget az onkológiai kezelése miatt kellett felvennünk. Tőlünk járt rendszeresen sugár- és kemoterápiára az Országos Korányi, majd az Országos Onkológiai Intézetbe.

A halálos betegség nem jött jó időben. Attila saját szakmájában, a szobafestés-mázolásban nem volt valami sikeres, keveset keresett és alkoholizmusa miatt még ebből is jócskán elivott. A felesége ezt végül megelégelte, és kb. abban az időben váltak el, amikor kiderült a daganatos megbetegedése. Mivel dolgozni nem tudott, az albérletet sem volt képes fizetni, így betegsége miatt az utcára került. Szüleivel sem volt túl jó kapcsolata, igaz, édesapja már meghalt korábban. Tovább tetézte a bajt, hogy felesége a válás után Attila talán legjobb barátjával tartott fenn viszonyt, így barátaitól is eltávolodott.

Ebben a lelkileg nagyon megterhelő állapotban Attilának tulajdonképpen második családjává vált az az Önképzőkör, amit Csorba Simon művészetterapeuta vezetett. Attila rendszeresen eljárt a foglalkozásokra, egyet sem hagyott volna ki, részt vett az alkotó folyamatokban, és kifejezetten bensőséges viszonyt alakított ki Simonnal. Emellett természetesen rendszeresen látogatta kislányait, amit volt felesége megengedett. Tulajdonképpen az Önképzőkör és a gyermekei tartották a lelket Attilában,

ebben a nehéz és halálos kimenetelű szituációban. Fontosnak érezte magát, olyannak, aki képes az alkotásra, el nem tudta képzelni, hogy ilyen fiatalon meg lehet halni, terveit voltak és készült a gyógyulásra.

A nyár végén az Önképzőkör ko-terapeutájával, Király Mónika pszichológussal alakult ki Attilának nagyon intenzív terápiás kapcsolata, de közben Simont sem hanyagolta, megnézte pl. a kiállítását. Meggyőződésem, hogy a sok lelki traumát okozó betegség által kiváltott időszakos depressziók kezelésében a művészetterápiás foglalkozásoknak nagy szerepe volt, hiszen Attilának kihullott a haja, egyre soványabb és gyengébb lett, időnként epilepsziás roszszullétei is voltak. Valahol mélyen talán érezhette, hogy nagyon beteg, gyógyíthatatlan, mert készített egy kulcstartót, ami egy átfűrt őszibarackmagból állt.

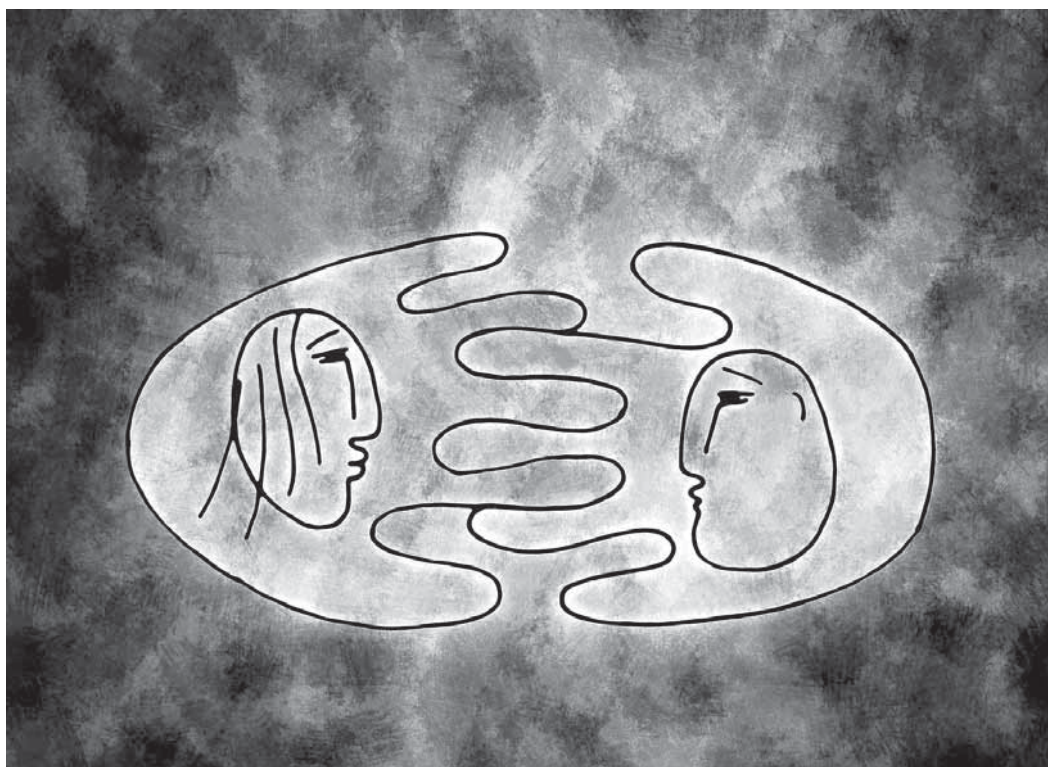
Halála előtt talán egy hónappal tudatosult Attilában hirtelen, hogy gyógyíthatatlan. Ekkor szinte pszichotikussá vált, céltalanul ödöngött a városban és jól leitta magát. Az Önképzőkör ezen az állapoton is valamennyire átsegítette. Bensőséges,

otthonos, meleg légkör uralkodott a foglalkozásokon, ahol Attilát tökéletesen elfogadták, és bármit megbeszélhetett a terapeutákkal.

Attila 2004. november 27-én halt meg. Fájdalma nem volt, hiszen az M-Eslon (morfium) adagját már 2×130 mg-ra kellett emelni, ami elég nagy mennyiség. A halála egy szombati napon történt. Előtte még, pénteken, részt vett az Önképzőkör foglalkozásán, kicsit gyengén, kissé homályos tudatállapotban, de nagy örömmel. Lélekből talán ekkor búcsúzott el terapeuta barátaitól és csoporttársaitól.

R. Attila szomorú története is azt igazolja, hogy a halálosan beteg, ún. „hospice” páciensek életminőségének a fenntartásában, a lelki egyensúly minél hosszabb ideig való biztosításában a művészetterápia sokat segíthet. Átemel a depressziókon és szorongásokon, elfogadó közösséget biztosít, a beteg nem marad magára, és a végsőkig örömét lelheti alkotásaiban.

dr.Molnár Gábor
pszichiáter-neurológus



In Medias Res, avagy vágjunk a dolgok közepébe

Minden kollégának fontos, hogy az aktuális szakmai programokról, konferenciákról és ezzel kapcsolatos tanulságokról megfelelő információkkal rendelkezzen, hiszen ez a munkánkat is jelentős mértékben építi. Amennyiben úgy gondolod, hogy ilyen jellegű tapasztalataiddal segíteni tudnád mindannyiunk munkáját, akkor ebben a rovatban lehetőséged van ezt közzé tenni.

Rovatvezető: Budai Erzsébeth
Dózsa Átmeneti szállás szakmai vezetője

Dózsa fapad „Visszailleszkedést elősegítő program” 2003/2004 I.

Visszailleszkedést elősegítő programunk előzményét az új ügyfelek növekvő létszáma, a Budapest Főváros Közigazgatási Hivatalának – Dózsa Fapadot érintő – férőhelycsökkentése, valamint az ügyfelek hospitalizálódása jelentette. Ezért célként tűztük ki magunk elé, hogy valamiféle komplex, ügyfelekre irányuló lakhatási programot próbálunk – kísérleti projektként – megvalósítani. Abból indultunk ki, hogy a hospitalizálódás folyamatát alapvetően az éjjeli menhelyek diszfunkcionális működése befolyásolja, tehát az intézmény és a hajléktalan-ellátórendszer működésének döntő szerepe van ebben. Teamünkkel 2003. február 1-től kezdtünk el dolgozni ennek a programnak a megalkotásán. Először brainstorming technikával kezdtük el a program előkészítését. A teamet felosztottuk három kiscsoportra, és minden kiscsoport kidolgozott egy alternatívát; a továbbiakban ezeket az alternatívákat vetettük össze, beszéltük át. Ezt követően minden teamen szó esett a program kidolgozásáról, felépítéséről. Ennek folyamán kollegáimmal egyetértettünk abban, hogy tudnunk kell konkrét információkat a hospitalizálódott ügyfelek motivációira, tényleges szükségleteire vonatkozóan, ezért elkészítettünk egy kérdőívet, amely 40 kérdésből állt. Ezt a szociális munkások kitöltötték azokkal a lakókkal, akik 2002. május 1. előtt jelentek meg intézményünkben. A kérdőívek feldolgozása után már konkrét információkkal rendelkezünk a program további fejlesztéséhez, pontosításához.

A visszailleszkedést elősegítő re-integrációs program (kísérleti projektként) időtartamát 2003.09.15-től

2004.04.30-ig határoztuk meg (utánkövetéssel együtt). A második visszailleszkedést elősegítő programot, a BMSZKI Dózsa Éjjeli menhely szolgáltatásai között 2004.05.01-től 2004.12.31-ig működtettük. A második ütemben levontuk a tanulságokat, és így különböző továbbfejlesztéseket építettünk a programba. Ezzel egyidejűleg kértük a pályázati időtartam meghosszabbítását is.

A program folyamata

A fapad munkatársi kollektívájában a program kivitelezése során célként jelent meg, hogy a szociális munka eszköztárát felhasználva, a visszailleszkedést elősegítő programban megkísérljük a hospitalizálódás visszafordítását, mozgósítva a még fennmaradt erőforrásokat. Motiválni szerettük volna lakóinkat arra, hogy az ellátórendszerből kilépve „felfelé mozogjanak” (ehhez minden segítséget megadtunk a munkahelyek felkutatásától kezdve, az önéletrajzok megírásán át, a munkahelyen történő segítségnyújtásig). Felhasználtuk (felhasználjuk) a jelenleg működő lakhatási támogatást (Fővárosi Önkormányzat, Baross u. 126.) és az általunk végiggondolt és kialakított kiköltözési támogatást (a Fővárosi Szociális Közalapítvány finanszírozásában) annak érdekében, hogy egyfajta újrakezdési lehetőséget teremtsünk meg. Emellett a program során szervezett intézményes utógondozást folytattunk az eredmények tartósabbá tétele érdekében. Mivel ez kísérleti projektként indult, egyes elemei (pl. fapados csoportfoglalkozások) kapcsán a fapad kollektívájában is merültek fel olykor komoly kétségek munkánk eredményességét illetően.

Fontosnak tartottuk ezért az előkészítő és szervezési lépéseket. Elsődleges lépésként kérdőíveket vettünk fel lakóinkkal, ezt követően lakógyűléseket tartottunk, majd az esetkezelő szociális munkások személyesen, a szállásvezető pedig levélben is tájékoztatást nyújtott a résztvevő ügyfelek részére a visszailleszkedést elősegítő program indulásáról, szolgáltatásairól, lehetőségeiről. A program alapvetően az egyéni esetkezelésre épült, amely során a szociális munkások a lakókkal közösen egyéni gondozási megállapodást kötöttek (határozott időtartamú intézményi jogviszonyra és a teljesítendő közös feladatokra vonatkozóan). Emellett munkatársaink intenzívebb célirányos tevékenységet is megalapoztak.

A program következő fázisa a csoportfoglalkozások kialakítása volt. A csoportfoglalkozások céljai között nemcsak a hospitalizálódás lazítása és a programban vállalt mozgósítás szerepelt, hanem a tág körű információátadás is. E körben a résztvevőket (lakókat) három csoportba osztottuk. A csoportbeosztások elkészítésekor igyekeztünk az informális csoportok dinamikájára építeni. A csoportfoglalkozások kezdetben nyitottak voltak, az első öt-hat alkalommal bárki tetszés szerint csatlakozhatott. A csoportmunka előre haladtával azután zárt csoportként működtek.

A csoport kezdeti szakaszában a cél az érdeklődés fenntartása volt. Elsődleges feladatunknak tekintettük, hogy az életviteli kudarcokból, önbizalomhiányból, gazdasági és szociális deficitekből összerakódott személyiségeket érzékenyebbé, befogadóbbá tegyük a csoport által közvetített ér-

tékekre. Mindhárom csoportban más-más módszerrel dolgoztunk: volt, aki játékos csoportfoglalkozásokkal, volt, aki szerepjátékokkal próbálta oldani a lakókra épült görcsöket, volt, aki a csoportot két részre osztotta és elvitte egy szolid polgári jólétet idéző kávéházba, ahol lakóink tejszínes kávéit ihattak. Ehhez tisztálkodniuk, fésülniük kellett, fel kellett öltözniük, hasonlónak kellett válniuk azokhoz, akik az annyira irigyelt civil életkörülmények között élnek. Megtapasztalhatták, hogy nincs a homlokukra írva, hogy vesztesek, meg lehet próbálni újrakezdeni, hátha sikerül. Fontosnak éreztük a csoportfoglalkozások alatt a hajléktalanokra oly jellemző gondozatlan, elhanyagolt vagy éppen hiányzó fogorok rendbehozatalát. Ezt nagy lendülettel kezdtük és csak nyögvenyelősen folytatódott, pedig egy ápolatlan nő, akinek szájában csak csonkok éktelenkednek, sokkal nehezebben érvényesül akár munkavállalóként, akár albérlőként.

A csoportfoglalkozásokon viselkedésmintákat tanítottunk, kommunikációs gyakorlatokat végeztünk, a

munkavállaláshoz szükséges írásbeliség alapkövetelményeit elevenítettük fel ügyfeleinkben. Az első szakasz 6-8 hetet vett igénybe, ezalatt sikerült elfogadtatni, hogy van lehetőség az újrakezdesre, van értelme a lehetőségek felhasználásának. E szakasz alatt kötöttük meg a gondozási megállapodásokat, írásban rögzítettük, mit vállal ügyfelünk saját sorsának változtatása érdekében. Ennek betartását az egyéni esetkezelés során folyamatosan követjük. A visszailleszkedési program további szakaszában intenzívebbé vált a munkahelyek felkutatása, a munkába állítás, a szociális ellátórendszeren belüli és az azon túlmutató lakhatási lehetőségek keresése. Felhívtuk a programban résztvevő figyelmét, hogy jelentkezőként ne beszéljen arról, hogy hajléktalan, mondja azt, hogy albérlésben, munkásszállón lakik, ami a cél elérését nagyban elősegíti.

Visszailleszkedést elősegítő programunk következő fázisa a **kiköltözési támogatás biztosítása** volt. A kiköltözési támogatást 2003. november 3-tól biztosítottuk ügyfeleink részére. A támogatás havonkénti kifizetéssel,

a pénztárból való közvetlen pénzfelvéttel történt. Ez alapján kétfajta lakhatásra vonatkozó kiköltözési támogatási formát dolgoztunk ki:

1) Azoknak az ügyfeleknek a köre, akik a Fővárosi Önkormányzat Baross u.126. szám alatt lévő információs irodája által nyújtott lakhatási támogatással (továbbiakban lakhatási támogatás) együtt veszik igénybe a kiköltözési támogatást. A keretösszege 80 000 Ft/fő intézményi támogatás.

2) Valamint azoknak az ügyfeleknek a köre, akik

nem veszik igénybe a lakhatási támogatást, ebben az esetben maximálisan rendelkezésre álló összeg 100 000 Ft/fő.

A kiköltözési támogatás odaítélése team-döntés alapján történt. A szociális munkás mind az albérletek keresésében, mind az albérleti megállapodás elkészítésében aktív segítséget nyújtott. A kiköltözési támogatás biztosításánál fontos szempont volt az albérletek kaucióinak részleges, kivételes esetben teljes összegű kifizetése. A kauciót a team döntése alapján egy összegben is fel lehetett venni, azonban ennél a kiköltözési formánál az nem lehetett több a támogatás keretösszegének 40%-nál. A támogatással való visszaélések elkerülése végett azt a rendelkezést hoztuk, hogy a kiköltözési támogatás több összeköltöző ügyfél esetében nem haladhatta meg a várható lakhatási költségek 80%-át. Ennek kiszámíthatósága végett az esetkezelő szociális munkás egy, a lakhatásra vonatkozó megállapodást kötött ügyfelével, majd ehhez kapcsolódóan elkészített az ügyféllel közösen egy albérletre vonatkozó kalkulációt. A szociális munkás alapvetően rugalmasan kalkulált a kiköltözési támogatás keretösszegével, azonban fontos alapelv volt, hogy csökkentett támogatási formát alkalmaztunk. Amennyiben az ügyfél igénye – lehetősége – a 40%-ot (a kaució) meghaladta, az esetkezelő szociális munkások minden esetben egyeztettek a vezetővel.

A program részeként volt betervezve az **információs csomag** elkészítése is, amely legelőször 2003. október végén született meg. Elkészítésének célja a lakóink minél teljesebb tájékoztatása volt. Az információs füzet tartalmazta:

- a szociális munkások által a szállásokon nyújtott segítséget,
- az éjjeli menhelyek és átmeneti szállások funkcióit, szolgáltatásait,
- egészségügyi ellátásra vonatkozó információkat,
- az alkoholnak a szervezetre mért veszélyeit,
- Budapesten működő információs irodák tevékenységeit, elérhetőségét,

Fagyhalál

Az „Igen nagy hideg” miatt meghaltak száma hónapok szerint, 1999

Hónap	Az „Igen nagy hideg” miatt meghaltak száma, 1999 [fő]	Középhőmérséklet (Budapest) [°C]	Abszolút minimum hőmérséklet (Budapest) [°C]
Január	80	1,0	-6,8
Február	98	1,7	-5,9
Március	13	8,3	-0,4
Április	6	13,3	3,4
Május	2	16,9	7,2
Június	2	20,1	9,1
Július	0	23,1	15,2
Augusztus	2	21,3	12,1
Szeptember	1	19,7	11,6
Október	11	12,0	3,1
November	48	4,6	-1,8
December	86	2,0	-9,2

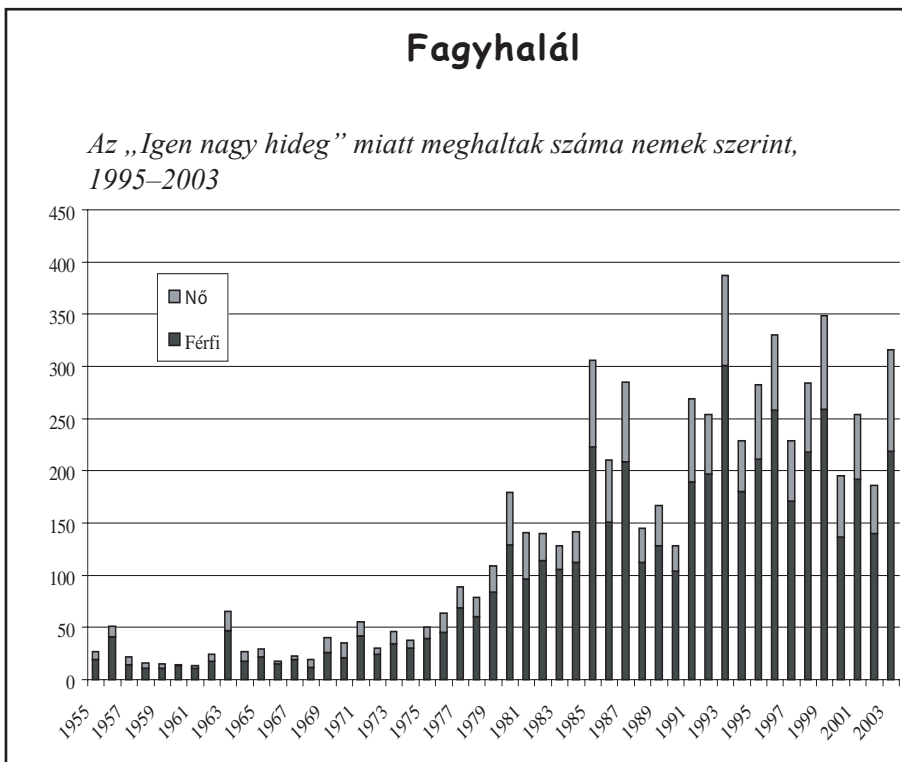
- pénzbeli és természetbeli juttatások lehetőségeit,
- és végül a lakhatásra vonatkozó lehetőségeket, kondíciókat.

A lakók minél teljesebb körű informálását szolgáló füzet frissítését háromhavonta végeztük el, és jelenleg is folyamatosan bővítjük.

A munkahelyek felkutatása érdekében a Fővárosi Munkaügyi Központól havonta megkértük az aktuális üres álláshelyek listáját, és lehetővé tettük ügyfeleink számára (ekkor már a szó szoros értelmében vett ügyfeleink voltak, nem lakóink és gondozottjaink) a telefon használatát, szociális munkás felügyelete mellett. Ezzel párhuzamosan a Dózsa fapad lakói elkezdtek „fogyatkozni”, mert a lakók egyre növekvő számba költöztek ki.

Budai Erzsébeth
Dózsa Átmeneti Szálló
 szakmai vezető

A cikket a következő számban folytatjuk.



Függő Világ

Ebben a rovatban a függőségekkel szeretnénk foglalkozni, a függők és szakemberek nézőpontjából, bemutatva munkánk mindennaposnak számító problémáit.

Rovatvezetők: Barbieri Noémi szociális munkás
és Kuharszky Tímea szociális munkás, Dózsa Átmeneti szállás

Még valamit az alkoholizmusról

Amikor 1928-ban a Boleró-t először vezényelte a szerző, egy nő az előadás közepén felállt és felháborodottan kirohant a koncertteremből. Azt kiabálta: „ez egy örült, ez egy örült!”.

Az előadás végén, amikor elmesélték Ravelnek a történetet, Ő csak ennyit mondott: „a hölgy megértette a mű lényegét”.

A Boleró számomra az alkoholizmusról, erről az örületről szól. A pár hangból álló dallam csökönyös ismétlődése, a ritmus könnyörtelen makacssága és igyekezete, hogy kérlelhetetlenül – rögeszmeszerűen – visszatérjen... (Egyébként a partitúrán is jelzik: „ostinato” (makacs)).

Arról nem is beszélve, hogy a végén sincs menekvés, csak a nagy öszszeomlás.

Abban a házban – amit *VÁLTÓ-HÁZ*-nak hívunk – persze nem a boleróról szoktunk beszélgetni. Viszont sokat szoktunk az alkoholizmusról, a hajléktalanságról és a rehabilitációról gondolkodni. Például a *rehabilitáció* szó valami olyasmit jelent, ami egy régebbi állapothoz való visszatérést sejtet: úgymint a jó hír és becsület helyreállítását, a korábbi jogokba való visszahelyezést, a hátrányos jogkövetkezmények alóli mentesítést illetve az elvesztett fizikai képességek visszaállítását.

Talán nem nehéz belátni, hogy alkoholbetegek esetében nem lehet cél valami régebbi állapot visszaállítása. Egyedüli célunk a változás elősegítése lehet. Előre az ismeretlenbe...

Fontos elvnek tartjuk, hogy arról beszéljünk, ami van: ha alkoholizmus, akkor alkoholizmus, ha ivott valaki, akkor ivott. Nincs mese. („*Ha krumplileves, akkor krumplileves*” boccs!) Nem lehet átfesteni, szépíteni a dolgokat. A francia, ha már úgy be van rúgva, hogy beszélni sem tud, azt mondja: „*boccsánat, de hajszál van a nyelvemen.*”

Az ilyesfajta finomkodás kifejezetten ártalmas. A dolgok szépítése a betegséget erősíti és nem a beteget.

Pokoli nehéz dolog egy 66 férőhelyes – mondjuk ki: zsúfolt, a műszaki állapotát tekintve örökösen hibalistával terhelt – hajléktalanok átmeneti szállóján józanodni. És mégis, nap, mint nap megtörténik a csoda. Le a kalappal előtűk.

Azt szokták mondani: ha meg akarunk változtatni egy szénakazlat, akkor két dolgot tehetünk: vagy fogunk egy vasvillát, és pár óra alatt átrakjuk az egészséget, vagy kihúzzunk belőle egy szálat. Mind a két esetben egy új kazlat kapunk.

Hozzánk az utóbbi megoldás áll közelebb.

Az alkoholizmus nem szűnik meg azzal, hogy a beteg nem fogyaszt alkoholt. Az alkoholizmus nem „*alkoholbetegség*”, hanem „*lélekbetegség*”. Az iszákosság ennek a betegségnek csupán az egyik tünete. Az alkoholista gyógyszerként, terápiás céllal használja az alkoholt egy lelki defektus kezelésére.

Érdekes, hogy amíg más betegségek esetében nem a terápiáról nevezik el magát a betegséget, az alkoholizmusnál éppen ez történik, elfedve ezzel a valódi kórt. „Olyan ez, mintha a tüdőgyulladást penicillinizmusnak hívnánk, mert penicillint használunk

a kezeléshez” (idézet Dr. Robert Lefever Bp.-i előadásából).

A tengeribeteg azonnal meggyógyul, amint a szárazföldre lép. Az alkoholista nem, sőt húsz-harminc iszákos év után olyan elszigetelt, zárt világban találja magát, ami hallhatatlanul megnehezíti az emberi kapcsolatok újrászövését. Ez akkor is így van, amikor a látszat azt mutatja, hogy az illető még családban él és akár jó munkahelye is van.

Csalás az egész! Kényszerűségből fenntartanak egy tagadásra épülő látszat-állapotot, amiben mindenki szenved. A környezet elveszti az

empátia és a tolerancia, ha tetszik a szeretet utolsó morzsáit is, és saját poklában vergődik.

De akkor mégis miért folytatja tovább ezt az örületet? Miért nem hagyja abba? Vajon hány alkoholista, családtag, barát teszi fel nap, mint nap elkeseredve ezeket a kérdéseket? Azt hiszem, hogy sokkal többen, mint gondolnánk!

Az élmény, az érzés, amit az alkohol a kezdeti időkben nyújt, semmihez nem hasonlítható. Nem csak arról van szó, hogy oldódnak a gátlások, és ez által felszabadultnak érezzük magunkat, nem csak egyszerűen élhetőbbé válik a világ, de minden mintha egyszerre csak érthetővé és világossá is válna. Az első pohár után mintha megnyílna egy titkos idegpálya, amin

„Azt szokták mondani: ha meg akarunk változtatni egy szénakazlat, akkor két dolgot tehetünk: vagy fogunk egy vasvillát, és pár óra alatt átrakjuk az egészséget, vagy kihúzzunk belőle egy szálat. Mind a két esetben egy új kazlat kapunk.”

az információk közvetlenül, nagy sebességgel jutnak el az agyba.

Talán ezt hívhatjuk illuminált állapotnak. Az illumináció megvilágosodást is jelent. (Számítógépem zölddel aláhúzta a szót:

„Ha nincs különösebb indoka ellene, és a kiemelt szónak nincs sajátos szerepe, használja a megfelelő magyar kifejezést!

Javaslat: **ittas**”) **Mégse.**

Lehet, hogy ez az a megerősítő hatás (reinforcing), amely a később jelentkező, az ivászatokat kísérő negatív hatások ellenére is fenntartja a krónikus szerhasználatot. Még akkor is, mikor már lassan elfogynak az emberi kapcsolatok, fellazulnak a végső „szociális háló” előtti finom szövésű familiáris, kollegiális, cimborális védőhálók. Nem tudom. De azt látom, hogy minél távolabb kerül valaki a

megszokott humánus közegétől, annál gyorsabban távolodik tőle.

Még egyszer: Minél távolabb kerül, annál gyorsabban távolodik.

Hogy ez a drámai folyamat mennyire így van, álljon itt egy példa, amelyben szerepel egy régimódi mazsolás kalács, egy nagymama és egy nagyon értelmes bogár:

„Szociális munkások (és mások is) a megmondhatóinak, hogy megszakadt kapcsolatokban milyen szédítő sebességgel távolodnak el egymástól az emberek. És minél messzebb kerülnek, annál gyorsabban „felejtik” is el egymást.”

A galaxisok távolsága és távolodási sebessége között egyenes arányosság van. Ezt a törvényszerűséget Edwin Hubble, amerikai csillagász fedezte fel, és a Világegyetem tágulásáról szól. Azt jelenti, hogy a közeli galaxisok lassabban, a messzebb levők gyorsabban távolodnak tőlünk.

Hogy lássuk ennek a felfedezésnek az univerzális értelmét, nézzük a szintén csillagász Abell példáját:

A nagymama a mazsolával és egy kis élesztővel megkevert tésztát 10 órákor a kenyhaasztalra teszi. Kezdetben a massa 30 cm átmérőjű. Az élesztő hatására átmérője 11 órára 60 cm-re nő. Az 'A' jelű mazsolán azonban ott ült egy nagyon értelmes bogár. 10 órákor megméri a 'B', 'C', 'D' és 'E' mazsola tőle mért távolságát. 11 órákor megismétli a méréseket és azt az eredményt kapja, hogy az 'A' mazsola, amin ő van, kétszeres távolságra került a 'B', 'C', 'D' és 'E' mazsolától.

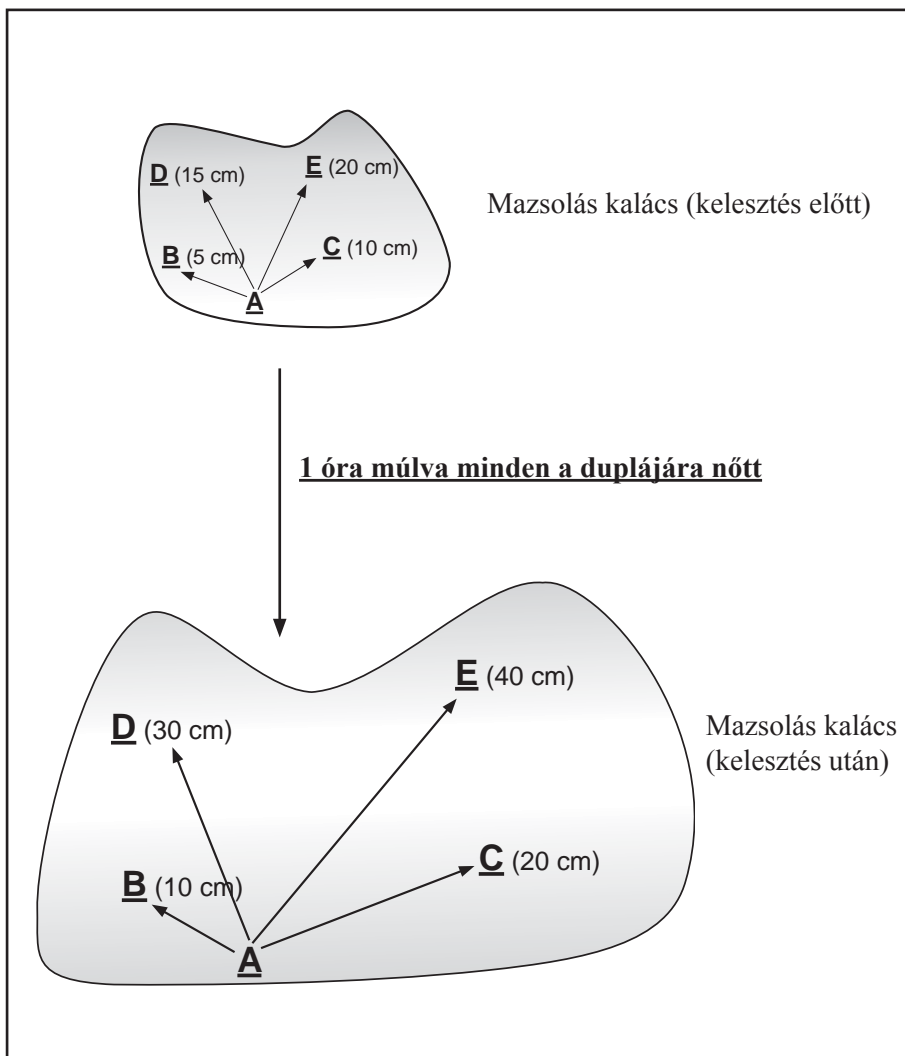
Például a 'B' mazsola távolsága az 'A' mazsolától 5 cm-ről 10 cm-re nőtt. Tehát 5 cm/óra sebességgel távolodott.

A távolabb levő 'E' mazsola 20 cm-ről 40 cm-re került az 'A' mazsolától. Tehát 20 cm/óra sebességgel távolodott.

Abogárezért arra következtet, hogy a közeli mazsolák lassan távolodnak tőle, a távoliak pedig gyorsabban. Az 'A' mazsolán ülő bogár ily módon felismerte a mazsolás kalács tágulását. Ezek után Hubble-nak könnyű dolga volt belátni, hogy a nagymama mazsolás kalácsához hasonlóan a Világegyetem is tágul.

Szociális munkások (és mások is) a megmondhatóinak, hogy megszakadt kapcsolatokban milyen szédítő sebességgel távolodnak el egymástól az emberek. És minél messzebb kerülnek, annál gyorsabban „felejtik” is el egymást.

Dávid Zoltán
Váltó-Ház



Mindennapi szenvedélyeink

A függőségek (szenvedélybetegségek vagy idegen szóval: addikciók) pszichológiai értelemben vett lényegüket tekintve az érzések megváltoztatásáról, ezen belül gyakran azok elfojtásáról szólnak.

Egy, a lelki alkatát tekintve szenvedélybeteg ember nem szereti magát rosszul érezni, és bevesz vagy tesz valamit, hogy jobban legyen.

Persze ki az, aki szereti magát rosszul érezni? – kérdezhetnénk. Nyilván nincs ilyen ember. De a kevésbé szenvedélyes típusú egyén egyszerűen megvárja, amíg elmúlik a rossz hangulat, és addig is nyugton van, sőt, eközben akár át is adja magát a rossz érzéseinek. Átéli azokat. (E cikkben – szakértőként – mindössze egyetlen jótanácsra vetemednék: merjük magunkat rosszul érezni!! El fog múlni! Az érzések nem tények, tehát változnak.) Minél egészségesebb valakinek a lelki működése, annál többféle érzést él át. A szenvedélyében „kiteljesedett” beteg már lényegében csak a szélsőséges érzéseket tudja átélni: vagy feldobódott, vagy lehangolt, a kettő között nincs semmi. Ám e két érzélem akár ötpercenként is változhat. Végül pedig már megszűnik

a feldobódottság, marad a depresszió, a magány, a kiüresedtség.

Ez a végső ára minden szenvedélybetegségnek.

Általában meg szoktak különböztetni kémiai jellegű és viselkedési függőségeket. Kémiairól van szó, ha valaki egy anyag bevitelével manipulálja az érzelmeit. Ezek: a drogok, az alkohol, a nyugtató/altató gyógyszerek, a koffein, a nikotin és az étel. (Ételnél elsősorban az édesség. Talán nem köztudott, hogy Spanyolországban a XVIII. században törvényileg tiltották a csokoládéfogyasztást, és a „bűnösöket” börtönnel is sújthatták.)

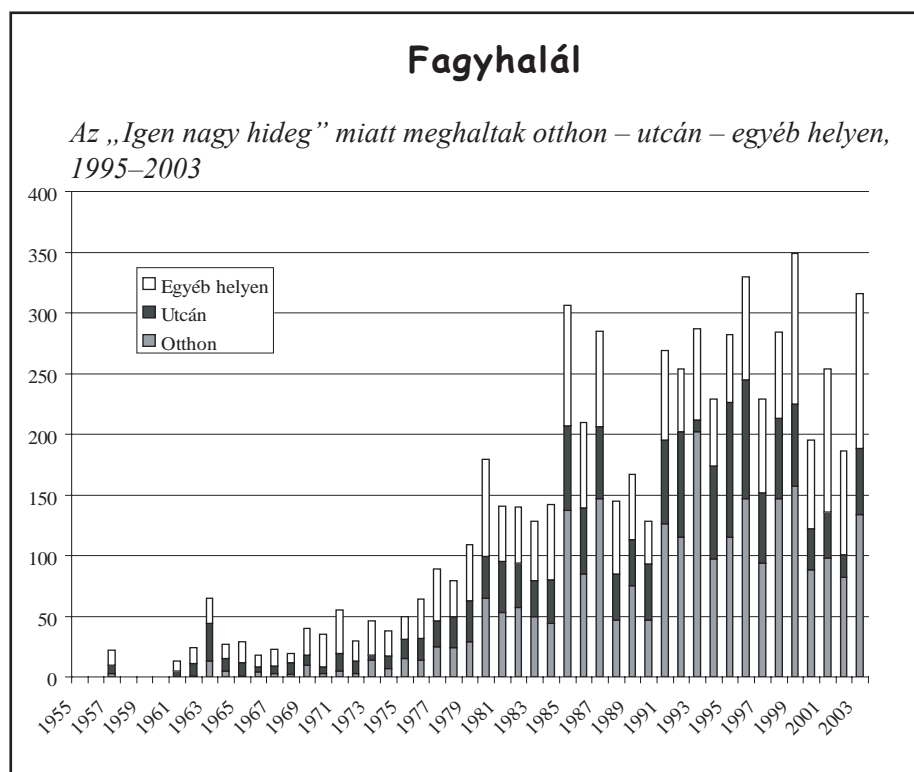
A kémiai függőségek közös jellegzetessége, hogy az idők folyamán egyre nő a szervezet toleranciája. (Hozzászokás.) Drogok esetében általában 3–4 év, alkoholnál 7–8 év, amíg a szervezet a csúcra ér, majd ezen a zeniten marad kb.

ugyanennyi ideig, ezt követően – a méregtelenítő szervek és a szervezet elhasználódása miatt – jön a hanyatlás, és elkezd csökkenni a tolerancia. Végstádiumú alkoholisták, szétivott májjal már akár egy pohár bortól is berúgnak. A toleranciának az az érdekessége, hogy néhány hónap absztinencia után a szervezet „visszaáll” az eredeti állapotára. Persze újabb fogyasztásnál néhány nap alatt aztán ismét a régi mértékű lesz a fogyasztás.

„A szerencsejáték-, a tévé-, a szex-, a számítógép-, a testedzési függőség, a vásárlási kényszer, a telefonálási és sms-küldő kényszer, az anorexia és az egészségmánia. Nagyon gyakori, hogy egyszerre valakinek több függősége van, vagy hogy változtatja azokat. Sőt, igazán ritkaságnak számít, ha valakinek csak egyetlen szenvedélybetegsége van. Például a szerencsejátékosok 90%-a dohányzik, és 1/3 részük alkoholista.”

A visszacsökkent tolerancia a ludas sok drogos halálában. Amikor például a heroinista 1–2 hónapos leállás után belövi magának a „rendes” adagját, a kis toleranciájú, kitisztult szervezet számára ez halálos löket lehet.

Az ún. viselkedési függőségeknek ezernyi fajtája van, hiszen bármilyen emberi tevékenységet túlzásba lehet vinni, és ha kényszerítő erejű belső feszültség hajtja az egyént, hogy újra meg újra megismételje ezt a tevékenységet, akkor általában kialakul a függőség. Ez nagyon gyakran titokban történik, ráadásul az adott személy jobbik meggyőződése ellenében, leszokási fogadalmak és büntudat kíséretében. A viselkedési függőségben levő ember szenved, és általában magányos. Éppenséggel főként a nagy és mély titka választja el embertársaitól. Kivéve a hatalomfüggőket: ők azonban a legtöbb esetben egyáltalán nincsenek tudatában a függőségüknek. A munkamániások meg egyenesen büszkék is rá. Sőt: túljejtett egojukkal másoktól is elvárják, hogy legyenek munkamániások, és lenéznek, akik nem azok... A hatalommánia és a munkamánia gyakran kombinálódik: isten óvjon bárkit egy ilyen főnöktől. Többségük rendkívül mérgező légkört teremt, és a munkatársak olykor bele is betegszenek az



ilyen atmoszférába... az egészsége-
sebb beosztottak általában el is me-
nekülnek egy idő után.

Napjaink „divatos” viselkedési
függőségei még:

A szerencsejáték-, a tévé-, a szex-,
a számítógép-, a testedzési függőség,
a vásárlási kényszer, a telefonálási
és sms-küldő kényszer, az anorexia
és az egészségmánia. Nagyon gya-
kori, hogy egyszerre valakinek több
függősége van, vagy hogy váltogatja
azokat. Sőt, igazán ritkaságnak szá-
mít, ha valakinek csak egyetlen szen-
vedélybetegsége van. Például a sze-
rencsejátékosok 90%-a dohányzik, és
1/3 részük alkoholistá.

Most pedig egy igazán újszerűt
és bizarr szenvedélybetegségről sze-
retnék bővebben írni, ami nem más,
mint a plasztikai műtétre való kény-
szeres vágyakozás.

A világ legismertebb ilyen típu-
sú betege kétségtelenül Michael
Jackson. Mint köztudott, számtalan
beavatkozáson esett már túl, oly-
annyira, hogy már egyáltalán nem
hasonlít egykori önmagára. A bőre
tönkrement, egy alkalommal pedig a
repülőtéren leesett az orra a rá vára-
kozó újságírók szeme láttára...

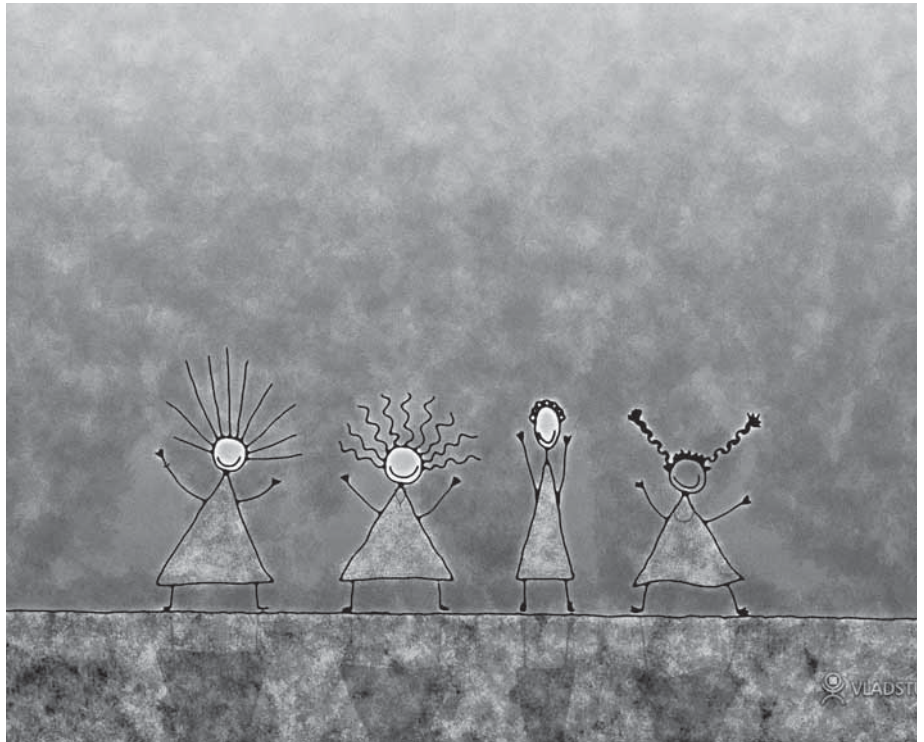
Tulajdonképpen a betegség nem a
műtétrel kezdődik, hanem az álmo-
dozással. Amikor valaki egy bizo-
nyos esemény bekövetkeztéhez köti
a boldogságát, az tipikus szenvedély-
beteg séma. Ezt a sémát az „akkor,
ha...” kifejezés és beállítódás uralja.
A játékszenvedélyes boldog lesz, ha
„bejön a nagy fogás”, a hatalomfüg-
gő, ha „kinevezik nagyfőnöknek”, az
alkoholista felesége pedig, ha „a férj
abbahagyja az ivást”, a szenvedély-
beteg bélyeggyűjtő pedig, „ha meg-
szerzi a kék Mauritust”. A plasztikai
műtétre vágyó pedig akkor, ha „szép
lesz a melle, az orra, vagy bármije”.

Az „akkor, ha...” gondolkodás zá-
rójelbe teszi a jelent, kicsinyíti a jelen
és a múlt problémáit, és megkíméli az
egyént a jelen érzéseinek átélésétől.
A viselkedési addikciók pszichiátria-
ilag a „kényszerspektrumba” tartoz-
nak, ami gyakorlatilag a szorongásos
zavarok egy részét teszi ki.

Lényegében persze minden álmo-

dozásnak ugyanaz a pszichológiai
haszna: ugrás a jelen gyötrelmeiből
a rózsaszín jövőbe. Erre a rugóra jár-
nak a dél-amerikai szappanoperák, és
valószínűleg a rajongóik gondolat-
világa is: „majd ha jön egy mesebeli
esemény (pl. házasság), akkor boldog
leszek...” Sőt, aki túl mélyet szippant
gyerekkorában a mesék világából,
és mellé jön egy nem biztonságos
gyerekkor, az esetleg beépíti a gon-
dolkodásába azt a hiedelmet, hogy a

alízálása. Ez meg is van. És kell hozzá
még valami: gyerekkori nárcisztikus
sérülés. Kisgyerekkorban, de külö-
nösen csecsemőkorban múlhatatlan
szükségünk van arra, hogy ápoljanak,
szeressenek, elismerjék, hogy egyedi
és megismételhetetlen csodák va-
gyunk e földön. Magyarán: szüksé-
günk van a szüleink rajongására. Ha
ezt valaki nem kapja meg – különösen
a 0–1 év közötti életszakaszban –, ak-
kor élete végéig elismerésvadász lesz,



boldogság előfeltétele az előtte való
szenvedés.

Ennek a kritériumnak tökéletesen
megfelel a plasztikai műtét, mert bő-
séges szenvedéssel járhat mind a mű-
tétre szükséges pénz összegyűjtése,
mind pedig a testi fájdalmak elvise-
lése.

A plasztikai sebészet kliensei kö-
zül persze nem mindenki sérült lel-
kű. A dolog ott dől el, hogy valaki
az áhított műtét után végre elkezdi-e
élni a saját életét, vagy az álmodozást
folytatja, akár újabb műtétekről, akár
más irányba, például megvalósítani
igyekező valamelyik szappanopera
szereplő életútját.

Mégis, hogyan alakul ki ez az örült
betegség?

Szükséges hozzá egy társadalmi
trend: a szépség, a fiatalság, a test ide-

öntudatlan módon bepótolni igyekez-
vén az indulás hiányait. Ám ezeket a
hiányokat szinte képtelenség pótolni:
az ilyen ember ahhoz a szerencsét-
lenhez hasonlít, akit örök szomjúság
gyötör, de bármennyit iszik is, ez a
szomjúhozás csak rövid időre csil-
lapszik. A nárcisztikus emberrel nem
az a legnagyobb baj, hogy önmagába
szerelmes, hanem az, hogy ráadásul
reménytelenül.

Hát, további jó tévézést kívánok a
plasztikai műtétek rajongóinak.

Én a magam részéről kiveszek a
videotékából egy Barbra Streisand
filmet. Szeretem, hogy olyan nagy
orra van...

Horváth Szilveszter
Váltó-Ház

Emberi Történetek

Mindannyian ügyfeleink történeteivel dolgozunk. Ismerjünk meg ezek közül minél többet, okulva egymás tapasztalataiból. Kérünk benneteket, küldjétek el rövid írásaitokat!

Rovatvezető: Pándi Tiborné - Ani
Anya-Gyerek Átmeneti szállás

Zsófi

Zsófi 10 éves kislány. Családjával egy vidéki kisvárosban élt. Két idősebb testvérével és édesanyjával kifejezetten jó a kapcsolata. Rendezett családi körülmények között éltek, míg az édesapa elvesztette a munkáját. Ekkor a férfi az alkoholhoz menekült, először lelkileg, majd testileg is terrorizálta családját. Mikor kiderült, hogy Zsófi nővérét (15 éves) szexuálisan molesztálta, az anya a NA-NE Egyesület segítségével megszervezte szökésüket, és az alkalmas pillanatban Pestre jöttek. Ekkor találkoztunk először.

Zsófi vidám, talpraesett, cserfes kislány volt. Könnyen barátkozott, az anyaotthonunkban (is) szinte azonnal talált magának barátokat.

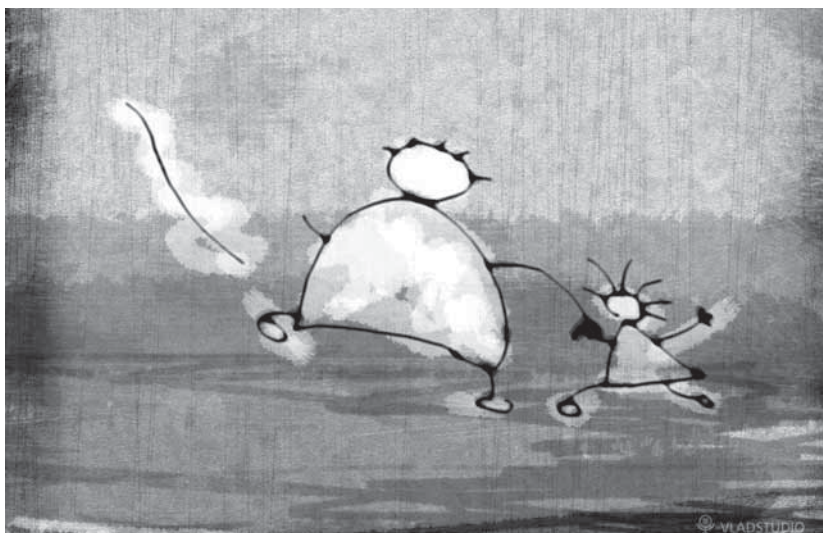
Velem is oldottan beszélgetett, szívesen mesélt az életéről. Beszélt az otthoni

helyzetről is. Elmondta, hogy őt nem bántotta az apukája, de mégis rossz volt otthon, mert féltette az anyukáját és testvéreit. Az anya megbeszélte a gyerekekkel a kialakult helyzetet, együtt döntöttek el, hogy eljönnek otthonról. Zsófi fenntartás nélkül bízott az édesanyjában, így félelem nélkül indult a családjával Pestre. Az „iskolaváltást” könnyedén vette, az új iskolába gyorsan beilleszkedett, hamarosan – a tanítónő által végzett szociometriai felmérés alapján – központi személy lett az osztályban. Tanulmányi eredménye nem változott, jó átlagú teljesítményt nyújtott. Az iskolában szívesen vett részt szabadidős programokban, az iskolai szavalóversenyen első helyezést ért el.

Tőlünk egy anyaotthonba köl-

töztek, ahol hosszú távú elhelyezést ígértek nekik, de mégsem maradhattak sokáig, mert a nagylány „túlkoros” lett. Kaptak egy új címet, ahová mehetnek.

A család ekkor egy olyan katolikus menhelyre került, ahol nagy volt a zsúfoltság, egy kis szobában kilencen laktak. A napirend nagyon szigorú volt, a családoknak nemhogy szabadidejük nem volt, de szabadságukban



is korlátozva voltak. Havonta magas összeget kellett fizetni a szállásért és az ellátásért, de az étel kevés volt és gyakran romlott. Az édesanya rögtön elkezdett más helyet keresni, de a kötelező időbeosztás és a pénzhiány miatt (szinte az egész fizetését le kellett adnia) nem járt sikerrel. Ekkor fordultak hozzánk újra segítségért. Az anya úgy fogalmazott, hogy „vallási szektába kerültünk”.

Zsófi teljesen megváltozott, a régi cserfes, „minden lében kanál” kislány eltűnt. Csendes, magába forduló lett, a testvéreivel sem beszélgetett, legszívesebben olvasgatott. Az iskolában is érezhető volt a változás, a tanulmányi eredménye kicsit romlott, a régi lelkesedése megszűnt. A szünetekben egyedül üldögélt, ha a gyere-

kek hívták játszani, elutasította őket. A délutáni szabadidős programokban részt vett ugyan, de csak azért, hogy „ne kelljen hazamennie”.

Beszélgetésünk elején csak „igen-nel” és „nemmel” válaszolt, napok múlva oldódott fel. Azt mondta, nagyon rossz, hogy ilyen helyen vannak, és hogy becsapták az anyukáját. Érzésem szerint azt nem tudta feldolgozni a kislány, hogy az édesanyjának valami nem sikerült, és nem lehet rajta azonnal változtatni. Eddig a szemében az édesanyja és a testvérei jelentették a biztonságot, sérthetlenséget.

Az édesanya elhozta őket otthonról, mert veszélyben voltak, eddig minden gondot meg tudtak oldani, és most nem értette a kislány, hogy miért kerültek ilyen helyzetbe, és az édesanya miért nem tud azonnali megoldást. Haragudott a világra, hogy ilyen helyzetbe kerültek, egy kicsit haragudott az édesanyjára, hogy nem tud azonnal változtatni a helyzeten, és közben szégyellte, hogy haragszik...

Az anyuka sokat beszélgetett Zsófi-val, elmondta, miért kellett várni a megoldásra, de a kislány nehezen fogadta el a magyarázatot, hiszen most szembesült életében először azzal, hogy az édesanyja sem „sérthetetlen”.

A család egy panzióba költözött, életük újra a megszokott mederben folyik. Zsófi állapota lassan javul.

Földi Júlia
szociális munkás
Anyaotthon

EZ+AZ

EZ egy lehetőség arra, hogy leírd a gondolataidat, véleményedet munkádról, tapasztalataidról, érdekes és hasznos hírekről.

AZtán meglátjuk.

Rovatvezető: **Dávid Zoltán**
Váltó-Ház

„Te viszont meghalnál!” - Amszterdam, Waterlooplein

A helyszín Amszterdam¹, Waterlooplein, tér az ócskapiacsal, karácsony előtt két héttel. Az egyik oldalon dohos, szétázott fazonok árulják rozsdásodó portékáikat, a másikon az egykori zsidónegyed határát jelző zsinagógák és a „kapreál” városháza. Ebben a környezetben található az 1995 óta működő Voila Alapítvány. Az önszerveződő civil

egyesületet hajléktalanok hozták létre, és ők is működtetik. Amszterdami szakmai gyakorlatunk során kerültünk velük kapcsolatba.

Az itt dolgozók önkéntesek, akik vállalják, hogy nincs kiszámítható jövedelmük. A szervezet a politikától, a városi közigazgatástól és az ott működő segítő szervezetektől függetlenül kíván maradni. Ezeket egyébként

igen erősen kritizálták szabadságot nyirbáló intézkedéseik – például: income control² – miatt.

A Voila Alapítvány számos programot működtet a városban. Ezek egyike a „Hajléktalan-tévé”, mely minden szombaton este 9 órától látható az amszterdami televízióban. A hajléktalanok pályázatokon nyert kamerával és stúdiófelszereléssel készítik a műsort, amely nemcsak róluk szól, hanem beszámol a városban történő aktuális eseményekről is.

Másik programjuk a „madáretető-projekt”, melynek keretében a város főterén, a Damon, madáreleséget árúsítanak a turistáknak egy guldenért. A bevétel fele az árusokat illeti. A tevékenységet kísérő állandó rendőri jelenlét „járulékos haszna”, hogy valamelyest visszaszorultak a turistákra szakosodott zsebesek is.

Legérdekesebbnek azonban a „hajléktalan-túra” ígérkezett, melynek ottlétünk idején mi is részesei lehettünk. A program célja, hogy az ember saját bőrén tapasztalhatta meg, milyen is hajléktalannak lenni.

Robusztus férfi fogad bennünket a Voila irodájában. Leültet, kávéval, teával kínál. Szóba kerül az amszterdami szociális helyzet, Magyarország, és természetesen a hajléktalanok.

Aztán a következő reménytelen jövőképpel kecsegtet:

– Képzeljétek el, hogy hazamentek, elveszítitek a kulcsot, bedugjátok a zárba, de nem passzol. Lassan rájöttök, hogy lecserélték a zárat. Anyátok/apátok/élettársatok/feleségetek/férjetelek nem akar többé veletek élni. Elege van belőletek. A barátok nem segíthetnek, egy távoli országban nyaralnak. A zárt ajtó mögött van mindenetek, ami fontos. Ágy, papírok, pénz, kaja, cigaretta... Mit tennétek ilyen helyzetben?

Három különféle stratégia, termé-

„BON” SZAKMAI MŰHELY 
Bántalmazott Otthontalan Nők megsegítéséért
Cím: 1134. Budapest, Dózsa Gy. út 152.
Tel.: 06 1 236 6025

Tisztelt Munkatársaink!

2005. március 3-án indítjuk a „BON” szakmai műhelyt, mely a hajléktalan-ellátásba került bántalmazott nők gondozásához nyújt segítséget a szociális munkatársak számára.

Műhelyünk nyitott, tehát havonta tartott összejöveteleinken részt vehet minden, téma iránt érdeklődő munkatársunk.

A program folyamatosan idomul a műhelymunkában résztvevők igényeihez, elvárásaihoz.

Tervezett témáink

- a bántalmazás kialakulása, folyamata
- esetmegbeszélés
- társintézmények bemutatása
- áldozatvédelem

Módszerek

- vitafórum
- kerek-asztal beszélgetés
- előadás

Havonta tartott összejöveteleink időpontjáról levélben, telefonon, vagy elektronikus úton értesítést küldünk minden intézménynek.

A BON segít összefogni a problémakör iránt érdeklődőket, akiknek érdemi információkat adhatunk a családon belüli erőszak áldozatainak védelméről.

A BON kiemelt célja, hogy a szociális munkatársakat segítve az esetek hátterének megértésében, eredményesebb gondozást, hatékonyabb integrációt tegyen lehetővé.

MINDENKIT SZERETETTEL VÁR AZ ANYAOTTHON TEAM-JE!

szetesen pusztán elméleti síkon.

– Kinyitnám a telefonkönyvet, és kikeresném a segélyszervezeteket.

– Én a rendőrségen kérnék segítséget.

– Kikeresnék a telefonkönyvből magyar neveket, elmennék hozzájuk, és segítséget kérnék.

A program vezetője nem kommentál. Tessék, tettek a pálya – mondja.

Megrémülünk. Hát nem elmélet. Ez most majdnem élesben megy. Ki kell keresni, el kell menni, végig kell játszani...

Leadjuk személyes holmijainkat: táskát, útlevelet, lakáskulcsot, bérletet, cigit.

– Cigit miért? A hajléktalanok cigiznek.

– Ingyen?

– Nem. Pénzből.

– Pénzed nincs.

– A hajléktalan társaimtól kértem cigit.

– Nincsenek hajléktalan társaid, teljesen egyedül vagy. Ez az első napod első órája.

Négyen indulunk el. Mi hárman, akik ösztöndíjasokból egy pillanat alatt csövesekké lettünk, s Marius, az árnyékunk. Ő valóban hajléktalan, s a forgatókönyv szerint kizárólag nagy baj esetén lép közbe. Egyébként csak megy és hallgat.

L. szorongások közepette irányozza meg a waterloopleini rendőrsöt. A fekete rendőrhölgynek németül hadarja: nincs hol aludnom, nincs se lakásom, se pénzem, se papírjaim, nem tudom, mit tegyek. Rögtön jön is a válasz, természetesen angolul. A felhőtlen kommunikációnak gátat szab, hogy L. nem beszéli ezt a nyelvet. Left, right, behind the building... Most mi lesz? Végül a rendőrnő nekiveselkedik: jön a kéz, meg a láb mint kommunikációs segédeszköz. Nem ő az illetékes, hanem ez meg ez a rendőrs. L. elindul, menet közben még némi útbaigazítást kér a járókelőktől. Feladat teljesítve. Ott áll a cél előtt. Bent fiatal rendőrszóc fogadja. Szerencsére kitűnően ért németül. L. előad egy zavaros históriát, mely szerint ma jött Magyarországról, egyedül van, nincs pénze, az iratai is

elvesztek. A városban akar maradni, itt akar élni... Nem, nem kért otthon vízumot... A fiú párszor végigméri, majd teával, kávéval kínálja. Leülteti, várjon. Telnek a percek, L. gondolatai csapongnak. Mi lesz, ha kiutasítják? Mi lesz, ha bekerül a neve valamelyik uniós számítógépes rendszerbe?

Végre megjelenik a rendőr. A magával hozott térképen bejelöli az idegenekkel foglalkozó rendőrséget. Sajnálkozik, hogy nagyon messzire kell menni, de szerencsére nem esik az eső.

Kifelé menet meglátja a társaság egy tagját térferegni az ablak alatt. Rögtön gyanús neki, hogy esetleg együtt vannak. Mivel L. eddig azt állította, hogy egyedül van, most sem mondhat mást, letagadja, hogy ismerik egymást. Kint fellelegzik. Az ő ideje lejárt. A másik rendőrségre már nem tud elmenni, hiszen még két társának is le kell járnia a maga útját.

Baktatunk a következő helyszínre. Mellettünk dudálni kezd egy rendőrszóc, benne a fiatal rendőrrel. Kipattan, utánunk rohan. Mi történik itt? Ekkor lép közbe Marius. Gyorsan odajön, és elmagyarázza, hogy egy tréninget csinálunk. Kis hitetlenkedés után beugrik a rendőrnek az alapítvány neve, továbbmehetünk.

Most H. kerül sorra. Elindul telefonkönyvet keresni. Postahivatal vagy könyvtár. Végül a könyvtárra esik a választás. Ehhez már kell némi terepismeret. Tudni kell, hogy a könyvtárban egész nap ott múlatják az időt a hajléktalanok, olvasgatnak, locsognak. Ők is szolgálhatnak információk forrásként a segélyszervezetekről. Mellesleg a könyvtár közelebb is van, mint a posta.

H. végignyálazza a telefonkönyvet, de a Hilfen, Hilf szó alatt semmit nem talál. Átlapoz a szentekhez. Megvan az eredmény. A Leger de Heils (Szentek tábora – szabadon) név alatt több cím is szerepel. Ebből csak a közeli, a belvárosban találhatóak érdeklők. Az egyik ilyen az Oude Achtevorboorgwal-on (egyetem utcája), a másik az Oudezijds Vorboorgwal-on (Piroslámpás negyed) van. Nosza, indulás!

Az első kapu zárva, hiába csenget. Spanyolul és angolul kiírva, hogy 15-én a ház nincs nyitva. Ehhez képest most, 14-én sem nyit ajtót senki. Indulás a másik címre. Marius szerint ez is zárva lesz. Inkább annál a háznál kellene próbálkozni, amelyik előtt néhány csövi ácsorog.

H. becsenget. Válasz érkezik a kaputelefonon. H. elmondja, hogy nincsenek iratai, se pénze, segítséget szeretne kérni. Éhes is, egy szelet kenyér is kellene. Beengedik. Felmegy a lépcsőn, nagyon szűk kalitkába ér. Előtte egy üvegablak, recepció, fiatal nő ül bent. Ez az ajtó is kitárul, H. belép a társalgóba. Ott egy idősebb hölgy a kezébe nyom egy lapot, mely a következőket tartalmazza: menjen el az AMOC-ba, ott foglalkoznak a külföldiekkel. Megkérdezi, honnan érkezett, német-e. Kár, hogy kelet-európai. Ha német lenne, ők haza tudnák vinni. Ráírja még a papírra, hogy ugyanebben az utcában, a 14. szám alatt lehet aludni. Itt kapnak ideiglenes szállást a prostituáltak. H. köszöni az információkat, majd megkeresi az AMOC-ot – mondja, és este bemegy a szállóra. A 40 körüli hölgy előtt kezd összeállni a kép. Azok alapján, amit H. előadott, valamint hogy a Piroslámpás negyedben járunk, nem következtethet másra, mint hogy H. nyilván prosti. H. ijedt képet vág. Vigyáznia kell, nehogy kiessen a szerepéből.

I. is a könyvtárban, a Prinsengrachtton kezd. Kikeresi a telefonkönyvből a magyarul hangzó neveket. A többórás hidegben mászkálás és várakozás után itt végre meleg van. A telefonkönyv nem túl kövér. Akkora, mint a budapestinek egy kötete. Itt csak 700 ezren élnek.

„SZ”. Szabó, Szalay, Szerdahegyi. Olyanokat kell kiírni, akik közel laknak. „N”. Nemeth J. Dapperstraat 1/a, nem messze a Tropenmuseumtól. Ő van legközelebb.

Eddig kb. 3 órát voltunk az utcán. Ittunk egy bűnrössz kóstoló-teát valamelyik áruház földszintjén. I. csakazértsekércigit.

Harmadik nekifutás. I. elfelejtette, hogy kell a Dapperstraatra menni. A

táblák igazítják útba. A hajléktalanok nem tudnak jegyet venni, gyalog közlekednek. Egy óra az út a Tropenmuseumig, ez a fő tájékoztató pont. Sajnos továbbra sem tudja, merre menjen, kénytelen megszólalni angolul. A múzeum pénztárosnője nagyon kedvesen igazítja útba. Menjen azon az utcán egyenesen, és az első kereszteződés lesz a Dapperstraat. Felsejlik a cél, már nincs is messze. 1/a., Nemeth. I. csönget. Semmi... Még egyszer... Se holland, se magyar szó. Nincsenek itthon. I. oda-megy Mariushoz. Valamit muszáj mondanía.

– Ha most igazából csöves lennél, akkor gyalognál tovább a többi címre, és lehet, hogy később még ide is visszajönnél – mondja Marius.

Közben besötétedik. Fél öt, az irodában ötre várnak minket, vissza kell menni. Újabb egyórás gyaloglás után, végre ott ülünk. Egyszerre beszélünk és az ajándék chipset rágjuk. A program vezetője arról faggat, melyik 3 szó jut spontán eszünkbe a mai napról. Keverednek az élmények: fáradtság, sikertelenség, éhség... Ezután mindenki elmeséli, mi történt vele. A végén Mariushoz, hajléktalan kísérőnkhez fordul: Mennyi esélyük lenne az utcán? – kérdi.

– Ti ketten naivak vagytok, de megmaradnátok. Majd I.-hez fordul, és azt mondja: – Te viszont meghalnál.

forrás: www.c3.hu (1999)

1) *Hollandia lakóinak száma kb. 15 millió. A fővárosban 7–800 ezren élnek. Az amszterdami hajléktalanok száma hivatalosan 3500 (egyes becslések szerint a duplája). Összesen 1720 férőhely van a város szállóin. Egy hajléktalan egy hónapban átlagosan minden második éjszakáját töltheti fedél alatt.*

2) *income control: jövedelem-kontroll, pl. a hajléktalan nem önmaga osztja be a pénzét, hanem a szervezet egyedi elbírálás alapján hetente vagy kéthetente adja oda a meghatározott összeget.*

**Antus Livia – Mándli Iván
– Toronyi Henriett**

Fagyhalál

*Az „Igen nagy hideg” miatt meghaltak száma, 1955-2003.
Összesítő táblázat.*

Évszám	Férfi	Nő	Együtt	Ebből		
				Otthon	Utcán	Egyéb helyen
1955	19	8	27			
1956	41	10	51			
1957	14	8	22	3	7	12
1958	11	5	16			
1959	11	4	15			
1960	13	1	14			
1961	11	2	13		5	8
1962	18	6	24	1	10	13
1963	47	18	65	13	31	21
1964	18	9	27	5	10	12
1965	22	7	29	1	11	17
1966	15	3	18	4	4	10
1967	19	4	23	3	6	14
1968	12	7	19	2	10	7
1969	26	14	40	10	8	22
1970	21	14	35	3	5	27
1971	42	13	55	5	14	36
1972	24	6	30	3	10	17
1973	34	12	46	14	4	28
1974	30	8	38	7	10	21
1975	39	11	50	15	16	19
1976	45	19	64	14	18	32
1977	69	20	89	25	21	43
1978	60	19	79	24	26	29
1979	84	25	109	29	34	46
1980	129	50	179	65	34	80
1981	96	45	141	53	42	46
1982	114	26	140	57	37	46
1983	106	22	128	50	29	49
1984	112	30	142	44	36	62
1985	223	83	306	137	70	99
1986	151	59	210	85	54	71
1987	209	76	285	147	59	79
1988	112	33	145	47	38	60
1989	128	39	167	75	38	54
1990	104	24	128	47	46	35
1991	189	80	269	126	69	74
1992	197	57	254	115	87	52
1993	301	86	387	202	10	75
1994	180	49	229	97	77	55
1995	211	71	282	115	111	56
1996	258	72	330	147	98	85
1997	171	58	229	94	58	77
1998	218	66	284	147	66	71
1999	259	90	349	157	68	124
2000	137	58	195	88	34	73
2001	192	62	254	98	38	118
2002	140	46	186	82	19	85
2003	219	97	316	134	54	128

Szépítő

„Nem fontos, hogy sok író legyen egy közösségben, de fontos, hogy sok olvasó legyen. Nem fontos, hogy te szövegezd meg a szépet és igazat, fontosabb, hogy megismerjed.”

Márai Sándor

E fenti idézet szellemét választva mottónak igyekszünk e termékenyítő, szépítő erőket a művészet világából vagy akár a hétköznapi, közvetlen környezetünkből választva felvillantani, megláttatni, ezzel is hozzájárulva lelkünk épüléséhez, gazdagodásához.

Rovatvezetők: Forró Szilvia és Oláh Judit
Dózsa Átmeneti szállás

A hóesés

Tigris furcsa érzéssel ébredt. „Valami nincs rendben!” – gondolta magában, de nem tudta megmondani, hogy mi. Álmos volt még, nem akart felébredni. A nyugtalanító érzés azonban erősebb volt. Hogy megszabaduljon tőle, az oldalára fordult. Kinyújtotta mancsát, hogy betakarja AlvóMacit, aki mindig lerúgta magáról a takarót alvás közben, de AlvóMaci helye üres volt.

Tigris felült az ágyában, és körülnézett. Macinkat az ablaknál látta meg. A kis bundás orrát az üveglapnak támasztva elkerekedett szemekkel bámult kifelé.

– Mi a baj, Maci? – kérdezte Tigris, de a kicsi nem reagált. – Maci! – szólt újra Tigris, de ő most sem mozdult.

Ekkor felkelt az ágyból, és barátja mögé lépett. Kíváncsi volt, mi kötheti le ennyire egy olyan medvebocs figyelmét, aki még álmában is szaladgál. Esett a hó!

Tigris elmosolyodott. Végre! Ép-

pen ideje volt! Már javában benne jártak a télben, de még egy árva hó-pelyhecske sem látogatta meg őket. Tekintete ismét a kicsire tévedt, és elmosolyodott. AlvóMaci áhítattól csillogó szemekkel nézett továbbra is a hóesésbe.

– Maci! – bökdöste meg kedvesen barátja oldalát. – Macikám! – A kis bundás elkerekedett szemekkel nézett fel rá.

– Mi ez? – kérdezte szinte suttogva a medvebocs.

– Hó – válaszolt Tigris.

Maci pislogott. – Hó? Mi az? És miért fázik az orrom?

Tigris elnevette magát. – Tél van Macikám!

Maci lehajtottá fejét, és gondolkodott. – Mi az, hogy tél?

Tigris abbahagyta a nevetést, és meglepetten nézett a kis bocsra. Hirtelen eszébe jutott, hogy AlvóMaci nem emlékezhet a télre, mert még soha nem volt része benne. Vissza-

ballagott az ágyához, leült a szélére, és magához hívta kis barátját. Maci beugrott az ágyba, és szélesebben beletekeredett Tigris takarójába.

– Hát erről lemaradtam – somolygott Tigris.

– De le ám! – kacagott rá Maci. – Mesélj a télről!

– A tél. Télen mindig hideg van...

– Érzem. Fázik az orrocskám. – kotyogott közbe AlvóMaci, és megdörzsölte említett testrészét.

– Nos – folytatta Tigris. – Télen mindig hideg van. A természet ilyenkor alszik...

– Én is szoktam aludni! – derült fel Maci arca. – De én nem vagyok természet. Nem fázik, amikor alszik? Mert én mindig fázom – és szorosabban tekerte magára Tigris takaróját.

– Nem, valóban nem vagy természet. Igen, szokott fázni a természet.

– És van takarója?

– Maci!

– Tessék?

– Mi lenne, ha csendben hallgatnád, amit mesélek?

– Jól van, na!

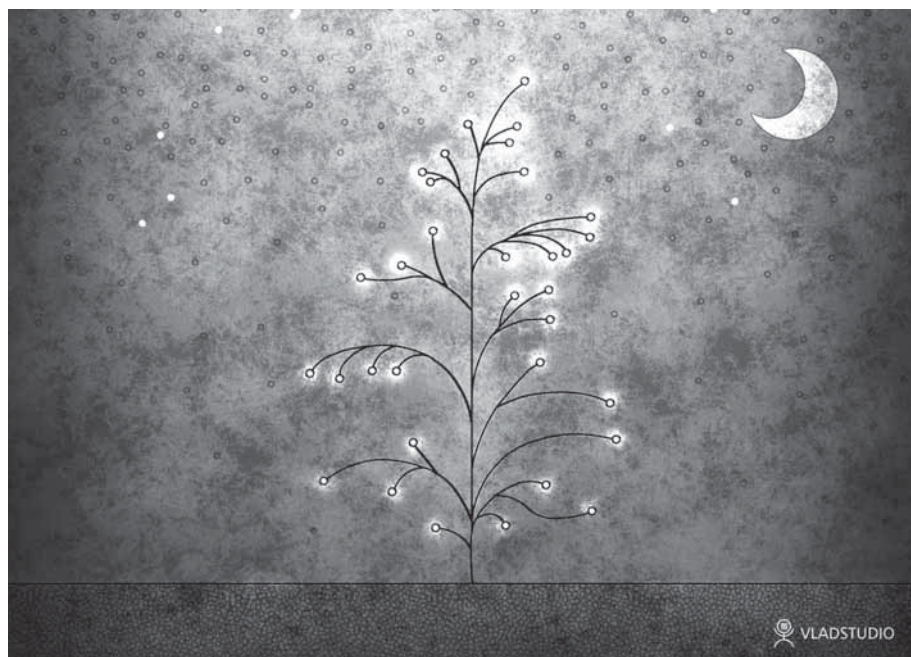
– Köszönöm. Szóval télen mindig hideg van. Ilyenkor a természet mélyen alszik. A fákról lehullanak a levelek, a mezei virágok visszabújnak a földbe...

– A málnabokromról is elbújt a málna – bólogatott komolyan Maci.

Tigris igyekezett elnyomni egy mosolyt, amit a kis bocs szavai csaltak ajkára.

– Télen, ha hideg van, hó esik, ami fehér paplanként terül el a tájon.

– Értem már! – kiáltott fel Maci. – Ez a természet takarója. Amikor hideg van, magára húzza, és ha melege lesz tavasszal... Be leszünk havazva tava-



VLADSTUDIO

szig?! Na de én így meg fogok fagyni!! – és olyan kétségbeesett szemekkel nézett Tigrisre, mintha az Északi sark összes hidege miatt vacogna. Tigris lemondóan sóhajtott. Ennek a medvebocsnak képtelenség bármit is elmagyarázni. Elnézte őt, ahogy körbe-körbe szaladgálva a szobában összeszed mindent, amit takaróként használhat, és feltornyozza az ágyon. – Macikám! Elárulod, mit csinálsz? – kérdezte Tigris. – Takarókat gyűjtök – felelte ártatlanul a kicsi. – Most, hogy leesett a hó, nem tudok hazamenni, így itt kell maradnom nálatok. Nem szeretnék megfázni – és folytatta a pakolást. – Maci! – kezdte Tigris, de a kis bundás a szavába vágott. – Használhatnám a Te takaródat is? – és barátja válaszát meg sem várva azt is besorolta az összegyűjtött készletbe. – Maci! – szólt újra Tigris, most már

erélyesebben. – Befejeznéd a pakolászást? Természetesen haza kell menned. Nem maradhatsz nálunk tavaszig! A kis bundás döbbsen nézett csíkos hátú barátjára. – De odakint olyan hideg van! – sutogta. – Igen, tudom. Neked viszont megvan a saját otthonod. Haza kell menned! – mire befejezte a mondatot, a kicsinek már potyogtak a könnyei. – Édes kicsi Macikám! Miért sírsz? – Mert nem engeded, hogy itt maradjak, pedig olyan hideg van odakint! Az én odúmban is hideg van! Éhes is vagyok! Hogyan fogok a hó alatt élelmet találni? Mit fogok csinálni egyedül? Úgy félek! Olyan sötét van! – Macikám! – kiáltott fel Tigris, és karjaiba vonta a kicsit. – Meg kell tanulnod egyedül lenni. Nem lehetek mindig melletted, és nem vigyázhatok rád.

Maci hüppögve bújt közelebb Tigrishez. Dehogya akart ő hazamenni! Csak azt nem tudta még, hogyan vegye rá Tigrisre, hogy vele maradjon. Mintha maga a természet is megérezte volna a kicsi szívének magányosságát, erős szél támadt. Az ablakon keresztül látták, ahogy kavarg a hó odakint.

Tigris is észrevette az időjárás hangulatának változását, és a kicsi felé fordult

– Hát, Macikám, azt hiszem egy kicsit még itt kell maradnod...

Ahogy egymásra néztek, tekintetük szinte mindent elárult. AlvóMaci megnyugodott, hisz barátja mellett maradhat. Tigris pedig biztos lehetett abban, hogy amíg együtt vannak, nem okoz galibát ez a szeleburdi kis medveboc.

Szabó Havaska Réka
Dózsa Átmeneti szállás

Kedves Olvasó!

Köszönjük a sok anyagot, amit küldtetek! Ha netán valamelyikkel nem találkoztok a jelenlegi számunkban, az csak a helyszüke miatt lehet. Felhívásunk továbbra is áll: ha szekrényedből kidől a rengeteg írás, cikk, rajz, stb., aminek megjelentetése régóta legfőbb óhajod, vagy netán az ügyeleti naplóban találsz valami közlésre méltó gyöngyszemet, ne habozz, add át valamelyik rovat szerkesztőjének, vagy küldd el a bmszkireveszek@freemail.hu e-mail címre!

Az építő jellegű kritikákat is örömmel fogadjuk.

Megtisztelő figyelmedet köszönjük!

Találkozunk márciusban, a következő számban!

A szerkesztőbizottság

Repertórium 2004. második évfolyam

Falak

- Varga Krisztina – Veres Krisztina – Gajdásy Árpád, dr.:
Csoportfoglalkozások egy hajléktalan átmeneti férfiszálláson I. (2004. II. évf. 1. szám 8. o.)
Horváth Ágnes: Beteg vagy hajléktalan (2004. II. évf. 2. szám 15.o.)
Varga Krisztina – Veres Krisztina – Gajdásy Árpád, dr.:
Csoportfoglalkozások egy hajléktalan átmeneti férfiszálláson II. (2004. II. évf. 2. szám 16. o.)
Horváth Ágnes: Volt egy mélyinterjú (2004. II. évf. 3. szám 10. o.)
Horváth Ágnes: Magánügynek tűnik. Pedig Közügy. (2004. II. évf. 4-5. szám 15. o.)

Ez+Az

- Kovács Gyula: Sakkverseny a „Fehér Házban” (2004. II. évf. 1. szám 14. o.)
Okeke Gabriella: Hospice Szolgálat a Krízisosztályon (2004. II. évf. 1. szám 15. o.)
Hábermann Zoltán: Nyugaton a helyzet... (2004. II. évf. 2. szám 22. o.)
Dávid Zoltán: Minnesota Kőbányán, A.A.M.M.V.H. (2004. II. évf. 4-5. szám 20. o.)
A TASZ jelenti: (Válogatta: Dávid Zoltán) (2004. II. évf. 4-5. szám 23. o.)
Forgács Etelka: Öröm (2004. II. évf. 6. szám 7. o.)
Horváth Szilveszter: Milyen addikcióváltások történnek a leállt szerencsejáték-függők esetében? (2004. II. évf. 6. szám 12. o.)
Tatár Babet: Metró Szálló – Kocsis utca 26. (2004. II. évf. 6. szám 14. o.)

Szépítő

- Novák Róbert: Filmajánló: Good Bye (2004. II. évf. 1. szám 7.o.)
Oláh Judit: Olvasni jó (2004. II. évf. 2. szám 14. o.)
Oláh Judit: Nyári programajánló (2004. II. évf. 3. szám 18. o.)
Szabó Havaska Réka: Lillának (2004. II. évf. 4-5. szám 30. o.)

(H)arcok

- Preszl Éva: Hajléktalan-ellátás a pálmafák alatt (2004. II. évf. 1. szám 5. o.)
Bognár Ildikó: Interjú Perger Tündével (2004. II. évf. 3. szám 12. o.)

In medias Res

- Mennyit bír a celluloid? – Konferencia ajánló (2004. II. évf. 1. szám 10. o.)
Budai Erzsébeth: Női homoszexualitás a hajléktalan-ellátásban (2004. II. évf. 2. szám 9. o.)
Csépanyi Gabriella: Megérkeztünk Európába (2004. II. évf. 3. szám 17. o.)
Budai Erzsébeth: Tudnivalók a jogi segítségnyújtásról (Nép ügyvédje) (2004. II. évf. 4-5. szám 7. o.)
Budai Erzsébeth: 2004/2005-ös téli programok a BMSZKI-ban (2004. II. évf. 4-5. szám 31. o.)
Budai Erzsébeth: A lakcímbeljelentésről és a szállódíj átutalásról (2004. II. évf. 6. szám 17. o.)
Megjegyzem
Keserű Zsolt: Konferencia – beköszöntő (2004. II. évf. 4-5. szám 17. o.)
Keserű Zsolt: Feantsa Konferencia (2004. II. évf. 6. szám 18. o.)

Varsányi Nóra: A játszma (2004. II. évf. 4-5. szám 18. o.)

Csővi Stiklik

- Varsányi Nóra: Az esélyben olvastam (2004. II. évf. 2. szám 20.o.)
Varsányi Nóra: „Lakásmaffia jelenség” (2004. II. évf. 3. szám 16. o.)
Preszl Éva: Ipari park a hajléktalanszálláson? (2004. II. évf. 6. szám 3. o.)

Világlátta szocik

- Molnár Gábor, Dr: Utazás a Kanári szigetekre (2004. II. évf. 2. szám 23. o.)
Hanuta Éva India: Ausztrália ellopott generációja (2004. II. évf. 3. szám 19. o.)

A lélek rezdülései

- Molnár Gábor, dr – Pándi Tiborné: A bántalmazott anyák gyermekeinek rajzai (2004. II. évf. 1. szám 12. o.)
Kántor Árpád: Irodalmi tallózás és gondolatok a szerepekről (2004. II. évf. 2. szám 4. o.)
Csorba-Simon Lászlóné: Önképzőkör a hajléktalanszálláson (2004. II. évf. 2. szám 6. o.)
Csorba Simon: Önképzőköri kiállítás (2004. II. évf. 2. szám 7. o.)
Molnár Gábor, dr: Generációs problémák a mitológiában (2004. II. évf. 3. szám 5. o.)
Molnár Gábor, dr: A szkizofrénia fogalmának kialakulása (2004. II. évf. 4-5. szám 4. o.)
Molnár Gábor, dr: Magyarok az egyensúly szabályozásának kutatásában (2004. II. évf. 4-5. szám 25. o.)
Molnár Gábor, dr: Bevezető egy hajléktalan képkiállításához (2004. II. évf. 4-5. szám 27. o.)
Király Mónika: Önképző kör a Dózsa szálláson (2004. II. évf. 6. szám 10. o.)
Modori Veronika: Beszámoló (2004. II. évf. 6. szám 11. o.)

Függő Világ

- Barbieri Noémi: A pánikroham és pánikbetegség (2004. II. évf. 2. szám 3. o.)
Kuharszky Tímea: A testi én, avagy kulturális hatások, kultúrköri különbségek I. (2004. II. évf. 3. szám 3. o.)
Kuharszky Tímea: A testi én, avagy kulturális hatások, kultúrköri különbségek II. (2004. II. évf. 4-5. szám 12. o.)

Emberi Történetek

- Pándi Tiborné, Ani: Krízishelyzetben (2004. II. évf. 1. szám 21. o.)
Tarlányi Andrea: „Ilyenkor örül a szívem” (2004. II. évf. 3. szám 7. o.)
Thuránszky Adrienn: Hospice a hajléktalanok ellátásában – kísérőként a társadalom peremén (2004. II. évf. 4-5. szám 16. o.)

Rovat nélkül

- Budai Erzsébeth: Emlékező, szerény búcsúval (2004. II. évf. 1. szám 3-4. o.)
Czakó György: Da pacem Domine (2004. II. évf. 1. szám 3.o.)
Kovács István: Búcsú (2004. II. évf. 1. szám 4. o.)
Szabó Havaska Réka: In Memoriam Biczók László Zoltán (2004. II. évf. 4-5. szám 3. o.)