

Szakmai beszámoló a  
2015-ös évről  
BMSZKI Vaspálya utcai  
átmeneti szállás  
„VÁLTÓ-HÁZ”



1.) A 2015-ös évről

2015-ben nem változott jelentősen intézményünk szakmai tevékenysége, programja. Továbbra is főként olyan szenvedélybeteg hajléktalan embereknek nyújtunk segítséget, akik függőségi problémájukat felismerték és kifejezik elköteleződésüket a változással kapcsolatban. Emellett fogadunk „programon kívüli” ügyfeleket is, akik vállalják az absztinens életmódot és a Váltó-ház speciális szabályait.

2015-ben is folytattuk a kihelyezett Lehetőség csoport programot a BMSZKI átmeneti szállásain, amelynek közvetlen és jelentős eredményét nem tapasztaltuk. Ezért a feltöltöttség javítása és a BMSZKI egészségnek jobb kiszolgálása érdekében 2015 novemberében bekapcsolódtunk a központi FET munkájába is. Jelenleg havonta egy alkalommal vagyunk jelen a felvételi beszélgetéseken. Természetesen megtartottuk a saját felvételi rendszerünket is.

2015-ben több minisztériumi (kábitószeres, „KAB”) pályázatunk is zajlott. Ezek a naptári éveken áthúzódó programok 2016-ban zárulnak. A pályázat keretében addiktológiai jellegű egyéni konzultációt és csoportfoglalkozást biztosítunk az újonnan beköltöző ügyfeleink számára. A visszaesőknek is intenzívebben tudunk segíteni a pályázat által biztosított addiktológiai konzultáns bevonásával. Ezenkívül az intézményen kívüli szabadidős

programokat és kézműves foglalkozásokat szerveztünk a pályázati források segítségével (bővebben a 6.2 pontban ).

Ebben az évben új csoportok indítását, illetve szünetelő programok újraélesztését terveztük és ezeket meg is valósítottuk. Az Ébresztő, a Pulzus és a Magam Adom csoportokról bővebben az 5. pontban számolunk be.

Sikeres pályázatunk alapján a Felismerés Alapítvány önkéntes pszichológust biztosít heti 4 óra időtartamban (bővebben a 6.1 pontban).

2015-ben is intenzív kapcsolatot tartottunk a Névtelen Alkoholisták közösségével, akik a havonta két alkalommal a Lépésműhely nevű összejövetelüket intézményünkben tartják.

2015-ben szerettünk volna előrelépni a ház rendesebbé, tisztábbá tételében. Ez csak részben sikerült. Megkezdtuk a szobák rendszeres ellenőrzését, a visszaellenőrzésben azonban nem voltunk eléggé következetesek. Sikerült viszont az összes régi, kárpitos ágyat lecserélni. Elindult az ipari mosógépek/szárítógépek beállításának megszervezése, jelenleg a bekötés műszaki feltételeinek felmérése folyik. Májusban az egész házat érintő festés zajlott nálunk, ahol a közös helyiségek és a legszennyezettebb szobák fala festésre került, az összes beltéri ajtót lefestették, ám az ablakok állapota ezt nem tette lehetővé. Az ablakcserével kapcsolatos igényünket jeleztük a döntéshozók felé.

Terveink között szerepelt a kert jelenleginél jobb kihasználása. Ebben nem sikerült jelentősen továbblépni, de nem mondunk le a gondolatról, figyeljük az ezzel összefüggő pályázati lehetőségeket.

2015-ben is több, a stábot érintő változást éltünk át. Szeptemberben egy kollégánk 12 hónapos fizetés nélküli szabadsága után visszatért hozzánk. Ugyanezen időponttól egy másik kollégánk a BMSZKI-n belüli áthelyezését kérte. Júniustól GYES-ről visszatérő munkatárs erősíti a csapatot, novemberben viszont egy 2014-ben belépett kollégától közös megegyezés alapján elváltunk.

Az előző évekhez hasonlóan 2015-ben is átlagosan 2 fő lakott egy férőhelyen az egész évre vetítve, viszont 30 %-kal kevesebb volt a mozgás. 64 fő távozott és 67 fő költözött be a Váltó-házba, míg 2014-ben ez a szám 91 és 93 volt.

Munkatársaink 2015-ben az alábbi képzéseken vettek részt:

- Coaching a szociális munkában (Oberth Anita , Soós Mária)
- Családdinamika ( Tomka Gáborné, Szívós Rita)
- Addictus szakmai műhely (Oberth Anita)

- Erőszakmentes Kommunikáció (Tomka Gáborné)
- Gyakornoki képzés (Jávor Tamás, Szernecz Zoltán)

## 2.) A Stábról

Név	végzettség	munkakör	megjegyzés
Dósa László	szociális munkás	szociális munkás	2015. augusztus 31-ig fizetés nélküli szabadságon
Jakabné Borsi Ibolya	szociális munkás	szociális munkás	2015. június 1-től dolgozik a Váltó-házban
Jávor Tamás	szociális munkás, szociálpolitikus	szociális munkás	
Körmendi Gábor	szociális munkás	szociális munkás	
Oberth Anita	szociális asszisztens	szociális asszisztens	.
Szernecz Zoltán	szociális munkás	szociális munkás	2015. október 31-ig dolgozott az intézményben
Szívós Rita	szociális munkás	szociális munkás	
Tomka Gáborné	szociális munkás, addiktológiai konzultáns	szociális munkás	
Tóth László	szociális munkás	szociális munkás	2015. augusztus 31-ig dolgozott az intézményben
Oláh Lajosné	gimn. érettségi	gondnok	
Soós Mária	szociális munkás, szociálpolitikus	ellátási egységvezető.	

### 3.) Bekerülés a Váltó-házba

Intézményünkbe az átmeneti elhelyezést igénylő, önellátásra képes, absztinenciát vállaló és azt megtartó alkoholbeteg hajléktalan férfiakat és nőket várjuk

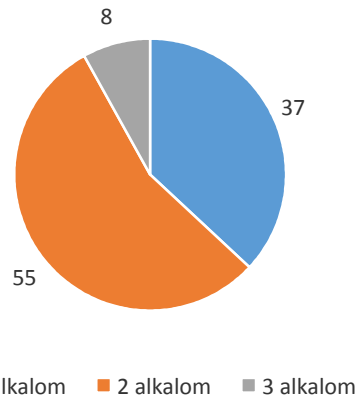
A Váltó-ház saját felvételi rendszert működtet „Lehetőség Csoport” néven. A Lehetőség csoport keretei, szabályai 2015-ben nem változtak az előző évekhez képest.

2012 óta kivételes esetben a Lehetőség csoporton kívül is fogadunk jelentkezőket, főként, ha a BMSZKI FET irányítja hozzánk az ügyfelet. 2015-ben 27 fővel, a jelentkezők 21 %-ával a Lehetőség Csoporton kívül találkoztunk. Szintén 2012 óta fogadunk programon kívüli ügyfeleket, akik nem szenvedélybetegek, de vállalják a teljes absztinenciát és kellően elfogadók az intézmény szabályaival, lakóival kapcsolatban.

2015-ben 131 fő jelentkezett felvétel céljából, ebből 67 fő (az összes jelentkező 51 %-a) be is költözött az intézménybe. Mindösszesen 6 fő (5 %) került elutasításra, az ő esetükben egyértelmű volt, hogy nem tudnak, nem akarnak együttműködni a rehabilitációs programban. 58 fő (44 %) esetében az első találkozás után újabb megjelenést javasoltunk, de az ügyfél valamilyen okból nem jelent meg újra. Az egyik ilyen ok a térítési díj tartozás, amely 9 fő (7 %) esetében lehetett oka az „eltűnésnek”. Ez a 9 fő a vissza nem térők 16 %-a.

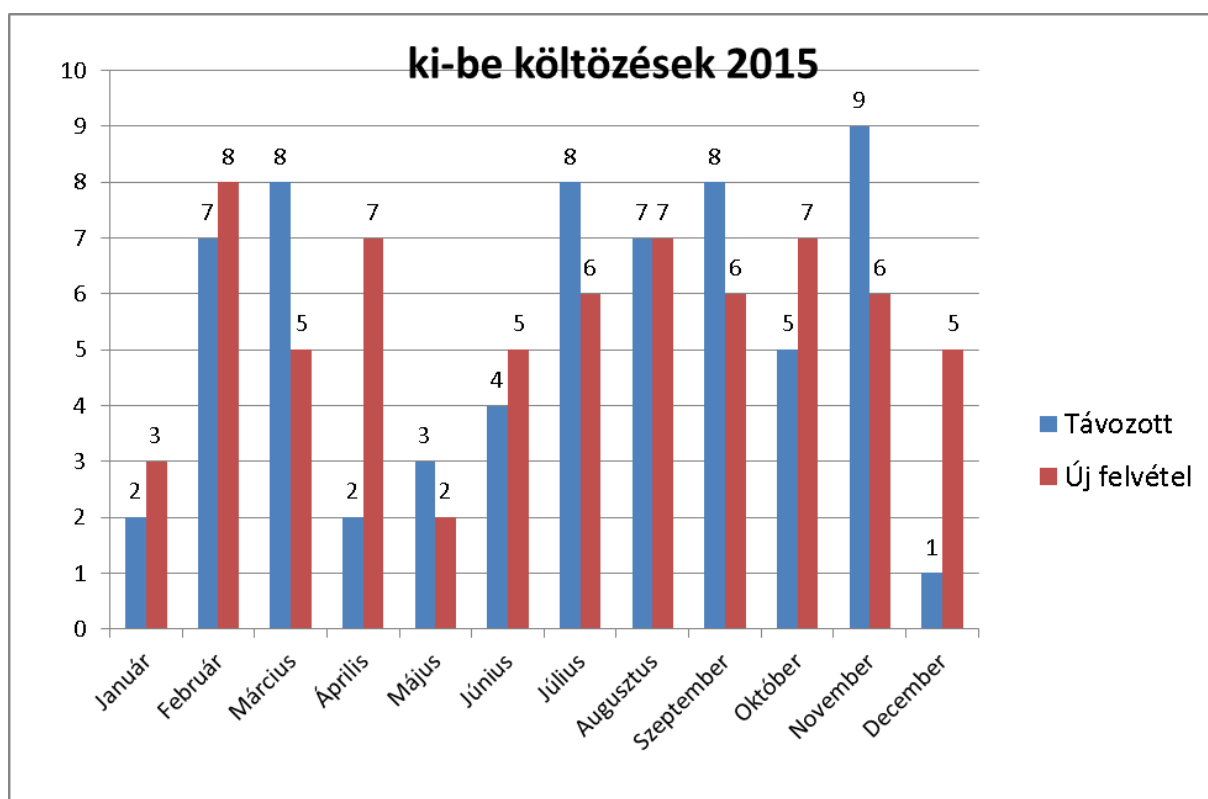
A megjelent 162 személy összesen 216 alkalommal jelent meg a Lehetőség Csoportban. Néhány évvel ezelőtt még szigorú szabályként létezett, hogy a Lehetőség csoportba egynél többször szükséges eljönni. Ezen a szabályon szintén lazítottunk, ezért mára már elmondható, hogy a legtöbb alkalommal az első találkozás után döntést hozunk. A felvett 67 főből 25 fő (37 %) már az első találkozás után be tudott költözni az intézménybe. A számokból látszik, hogy 3 alkalom volt a legtöbb, ami a beköltözés előtt szükséges volt. Az előző évhez képest valamelyest csökkent az egyetlen találkozás után felvettek száma, de még így is jelentős. Azt tapasztaljuk, hogy az ügyfelek egyre inkább felkészülten érkeznek, a szociális munkás kollégák előzetesen tájékoztatást nyújtanak intézményünkről. Új jelenség, hogy az ügyfelek az interneten tájékozódnak és szereznek információt.

Beköltözők a megjelenés száma szerint (%), 2015



A kiköltözők és felvettek száma a következőképpen alakult havi bontásban:

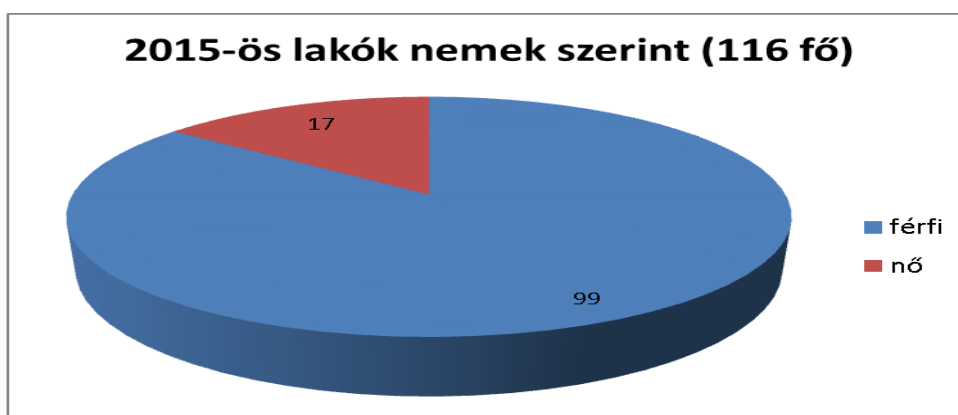
HÓNAP	Távozott	Új felvétel
Január	2	3
Február	7	8
Március	8	5
Április	2	7
Május	3	2
Június	4	5
Július	8	6
Augusztus	7	7
Szeptember	8	6
Október	5	7
November	9	6
December	1	5
Összesen	64	67



#### 4.) Ügyfeleinkről

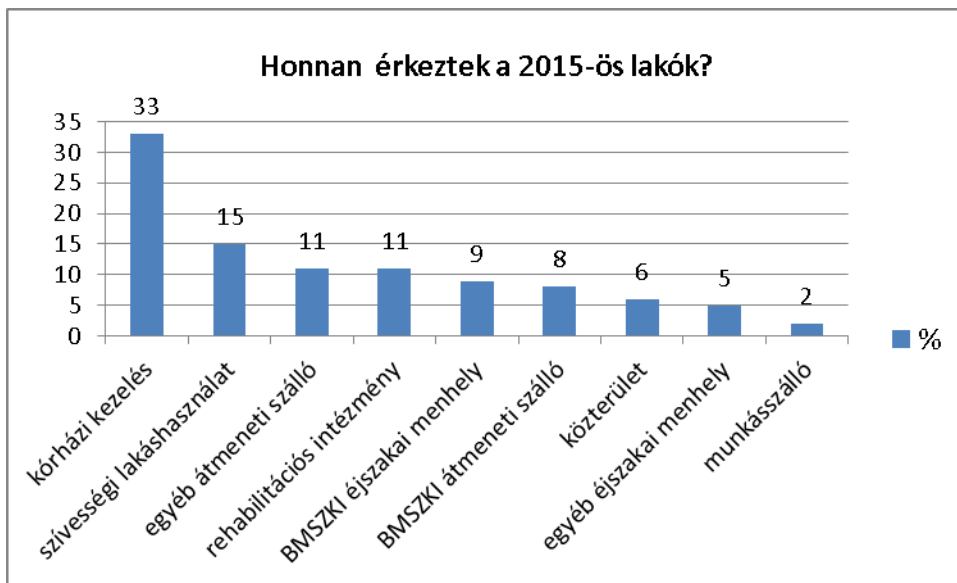
Ahogy a bevezetőben már vázoltuk, a Váltó-ház ügyfelei elsősorban azok a hajléktalan személyek, akik felismerték szenvedélybetegségüket és a helyzetükön változtatni szeretnének. Vállalják a teljes szermentességet és az intézmény által kínált rehabilitációs programot. Elsősorban alkoholbetegek jelentkeznek, de megfordultak nálunk drogfüggők, szenvedélyes szerencsejátékosok, kapcsolatfüggők, és programon kívüli ügyfelek is. Programon kívüli ügyfeleink gyakran rendelkeznek valamilyen pszichiátriai diagnózissal.

2015-ben 116 ügyfél lakott hosszabb-rövidebb ideig a házban: 17 nő és 99 férfi. Lakóink nemek közötti megoszlása a férőhelyek arányát tükrözi. Intézményünk 66 férőhellyel működik, amelyből 56 a férfi és 10 a női férőhely.

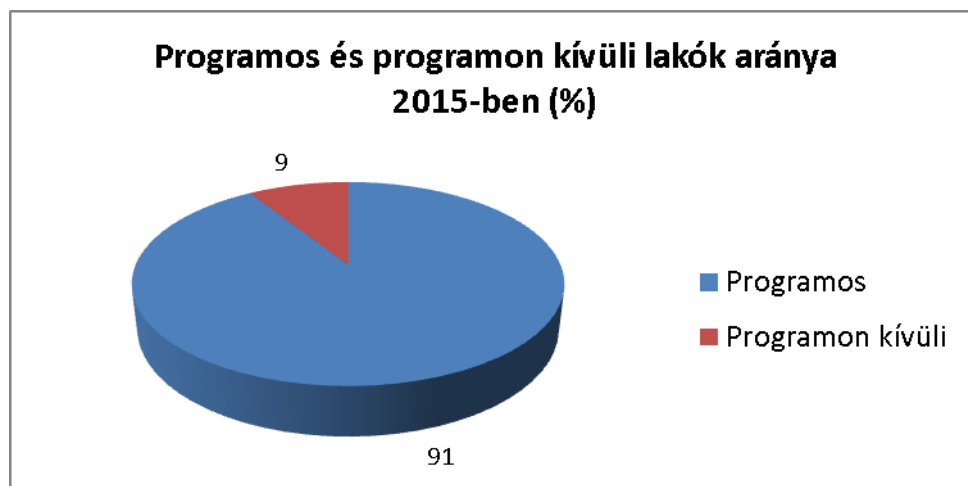


2015-ben 67 volt a beköltözők száma. Legtöbben, 39 fő (33 %), valamelyik kórház addiktológiai osztályáról érkezett hozzánk, amely arány intézményünk programjából fakad. Összesen 52 fő, vagyis 44 % esetében mondható el, hogy addiktológiai kezelésről (kórház + rehabilitációs intézmény) érkezett. 19 fő (17 %) valamelyik BMSZKI intézményből költözött a Váltó-házba. Ez az arány hasonló az előző évek számaihoz. Duplájára növekedett viszont a szívességi lakáshasználatból érkezők száma. Gyakori, hogy a lakásvesztés után valamelyik távolabbi családtag, barát, munkatárs átmenetileg befogadja a bajbajutottat, aki innen költözik az intézményünkbe.

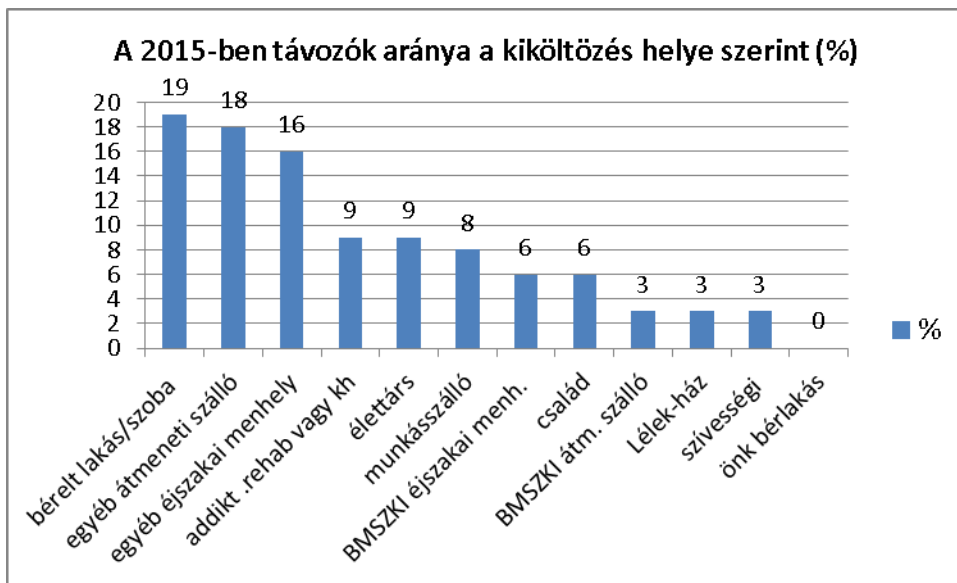
Honnan érkezett a Váltó-házba?	fő	%
BMSZKI átmeneti szálló	9	8
BMSZKI éjszakai menhely	10	9
egyéb átmeneti szálló	13	11
egyéb éjszakai menhely	6	5
kórházi kezelés	39	33
rehabilitációs intézmény	13	11
szívességi lakáshasználat	17	15
munkásszálló	2	2
közterület	7	6
összesen	116	100



2015-ben 9 % volt a programon kívüliek aránya, amely szintén hasonló az előző években mért adathoz. A programon kívüli ügyfelek jelenléte továbbra sem jelent gondot az alaprogram működtetése szempontjából.



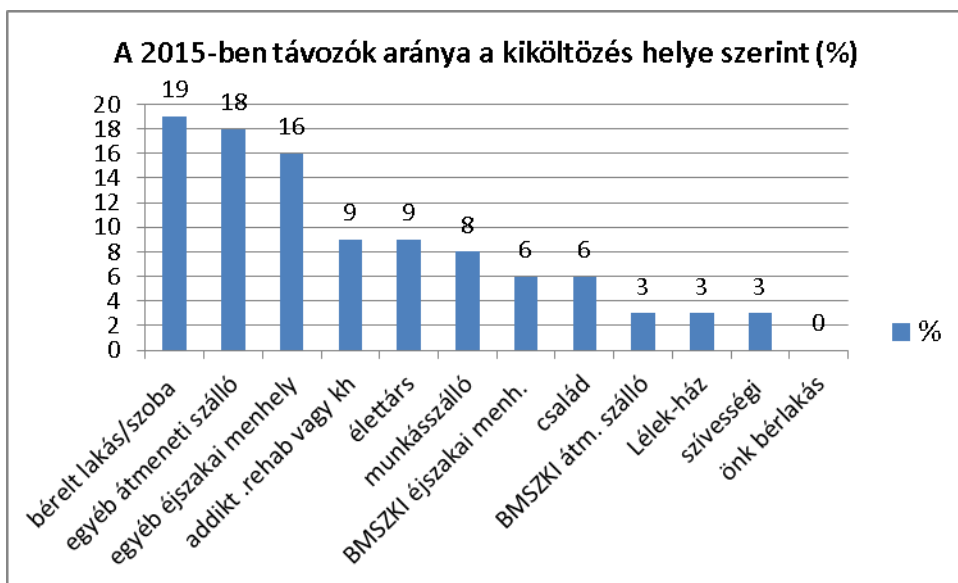




A kiköltözők száma 64 volt 2015-ben. Legtöbben, minden ötödik ember (a kiköltözők 19 %-a) bérelt lakásba, szobába távozott. Ez a kiköltözési irány 2014 után 2015-ben is az első helyre került, sőt 2 %-os növekedést mutat.

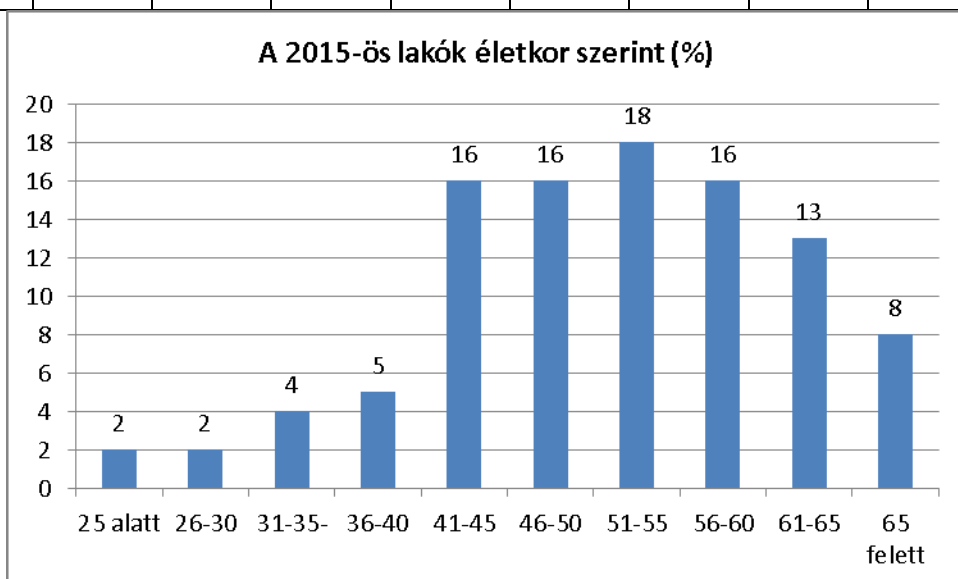
57 % azoknak az aránya, akik a hajléktalan ellátáson kívül találtak lakhatást. Beköltözéskor ez az arány 67 % volt.

Hová költözött a Váltó-házból ?	fő	%
bérelt lakás/szoba	12	19
egyéb átmeneti szálló	11	18
egyéb éjszakai menhely	10	16
addiktológiai kezelés	6	9
élettárs	6	9
munkásszálló	5	8
BMSZKI éjszakai menh.	4	6
család	4	6
BMSZKI átm. szálló	2	3
Lélek-ház	2	3
szívességi	2	3
ÖSSZESEN		100 %



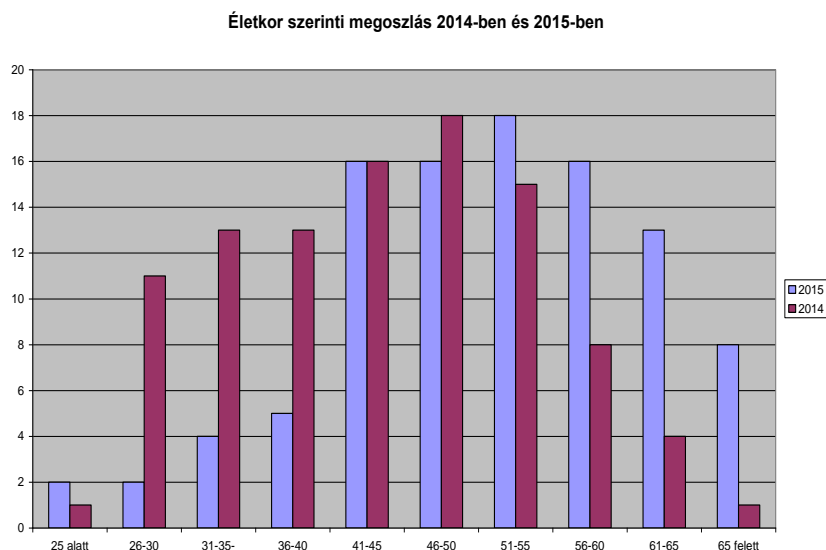
A 2015-ös ügyfeleink életkor szerinti megoszlása az alábbiak szerint alakult:

2015-ös lakók életkor szerinti megoszlása (116 fő)											
	életkor										összesen
	25 alatt	26-30	31-35-	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	65 felett	
fő	2	3	5	6	18	19	21	18	15	9	116
%	2	2	4	5	16	16	18	16	13	8	100 %



Lakóink életkor szerinti megoszlásában évek óta nem tapasztaltunk jelentős változást. 2015-ben azonban új képet kaptunk. A 40-50 évesek aránya lényegében változatlan maradt, ám az

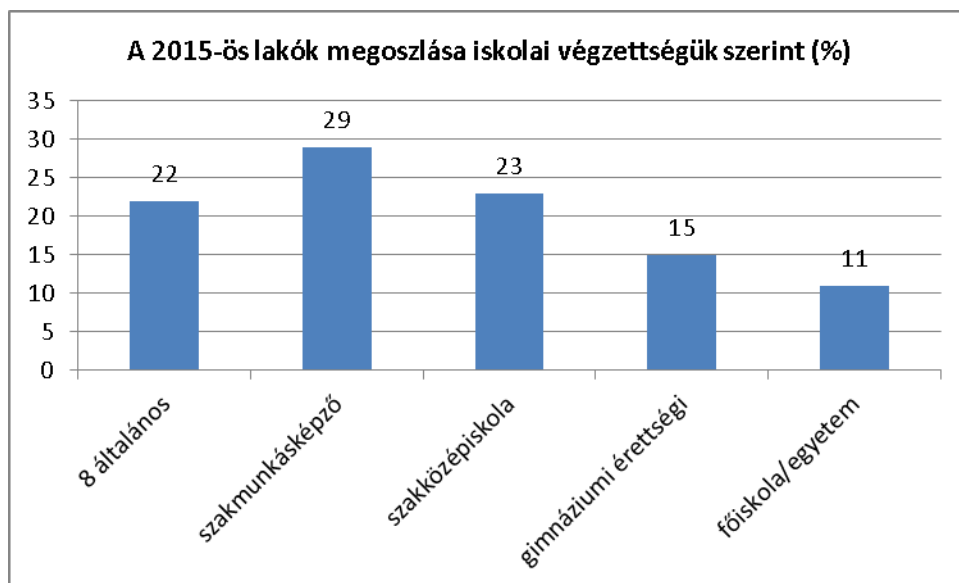
ennél idősebbek és ennél fiatalabbak aránya megcserélődött 2014-hez képest. Jelentősen csökkent a 40 év alattiak aránya és növekedett az 50 évnél idősebb ügyfelek száma.



2015-ös lakóink legmagasabb iskolai végzettségéről:

iskolai végzettség (befejezett iskolák)	fő	%
8 általános	26	22
szakmunkásképző	33	29
szakközépiskola	27	23
gimnáziumi érettségi	17	15
főiskola/egyetem	13	11
összesen	116	100 %

2015-ben minden lakónk rendelkezett minimálisan a 8 általános iskolai végzettséggel. 22 % azoknak az aránya, akiknek nincs szakképzésük. Legnagyobb arányban (29 %) a szakmunkásképző intézményben végeztek képviseltetik magukat. Ügyfeleink 38 %-a szakközépiskolában vagy gimnáziumban érettségizett, 11 % pedig diplomával rendelkezik. Tehát ügyfeleink 49 %-a minimum érettségizett.



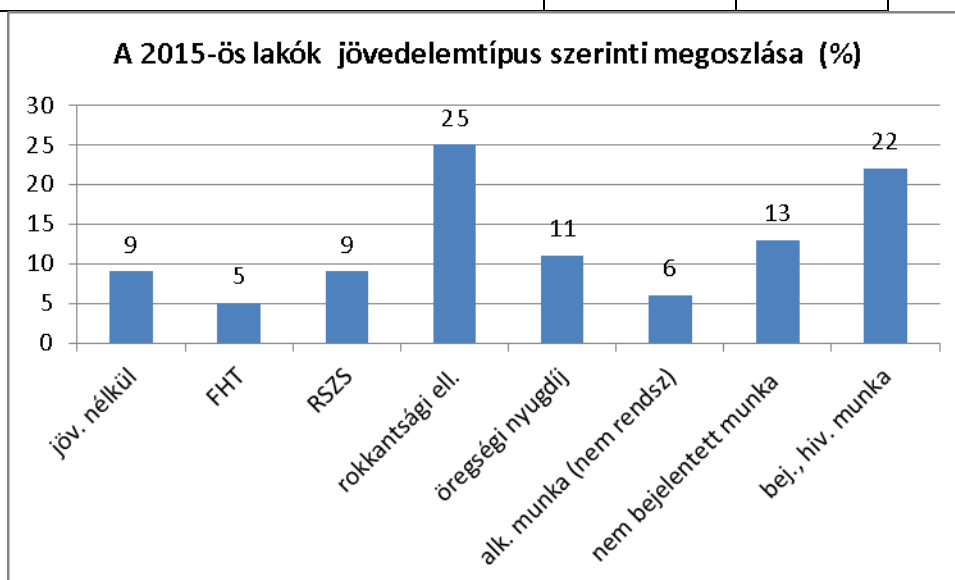
Lakóink jövedelmi helyzetéről:

Lakóink közül 25 főnek (22 %) volt 2015-ben állandó, hivatalos bejelentett munkája. 6 fő (5 %), akik csupán FHT-ből éltek, amelynek összege mindössze 22.800 Ft. A 7.950 Ft-os térítési díj mellett így nekik csupán napi 495 Ft-juk maradt megélhetésre. További 11 fő (9 %) RSZS-t kap, ami szintén alacsony összegű, 26.220 Ft. Ezekből a csekély összegekből képtelenség takarékoskodni, így ezen ellátásokban részesülő ügyfeleink számára rendkívül nehéz reális lakhatási, kilépési célokat megfogalmazni. Lakóink egészségi állapota sokat romlott, így alkalmi munkával sem tudják kiegészíteni ezeket az alacsony összegű ellátásokat. A legnagyobb arányt (25%) a rokkantsági ellátásban részesülők képviselik. 2015-ben ügyfeleink 10%-ánál diagnosztizáltak daganatos megbetegedést.

De azok az ügyfeleink sincsenek megnyugtató helyzetben, akik munkaszerződés nélkül dolgoznak, hiszen így jövedelmük bizonytalan, a takarékoskodás tervezhetetlen. 2015-ben ügyfeleink 19 %-a élt ilyen helyzetben.

További problémát jelentenek a különböző levonások. Lakóink 32 %-ának terheli jövedelmét valamilyen fajta törlesztési kötelezettség, amely szintén megnehezíti a kilépési célok elérését. 2015-ben lakóink 9 %-a nem rendelkezett semmilyen jövedelemmel. Őket családtag, szociális szervezet vagy vallási közösség támogatta. Két ügyfelünk esetében a „Közterület helyett emberi körülményeket” program nyújtott támogatást.

jövedelem típusa	fő	%
jövedelem nélkül	10	9
FHT	6	5
RSZS	11	9
rokkantsági ellátás (járadék, nyugdíj, stb)	29	25
öregségi nyugdíj	13	11
alkalmi munka (nem rendszeres)	7	6
nem bejelentett, de rendszeres munka	15	13
bejelentett, hivatalos munka	25	22
<b>ÖSSZESEN</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>



Visszaesések:

2015-ben lakóink 37%-a fogyasztott alkoholt, vagyis megszegte a beköltözéskor vállalt absztinencia szerződést. Ez az arány növekedését jelenti a 2014-es 24%-hoz képest, amelynek okait még nem tártuk fel. Munkánk eredményességét azonban nem feltétlenül a visszaesések arányában mérjük, hiszen a szenvedélybetegségeknel a visszaesés a betegség része. Sokkal fontosabb, hogy egy-egy ügyfél hogyan képes beépíteni józanságmegtartó stratégiájába a visszaesés tapasztalatait.



Az önszolgáltató közösségekhez való kapcsolódás:

Az előző évekhez nagyon hasonlóan ügyfeleinknek éppen az 50 %-a rendszeresen vagy rendszertelenül kapcsolatot tart valamelyik önszolgáltató közösséggel. Ezen közösségek felépülési programjai összhangban vannak a Váltó-ház szemléletével, így ügyfeleink olyan egyéni felépülési stratégiát alakíthatnak ki, amelyet az intézményből való kikerülés után is hasznosan alkalmazhatnak.



## 5.) csoportok

5.1 Ébresztő csoport (a beszámolót készítette: Dósa László szociális munkás) Az Ébresztő olyan kis csoport, amelyben fontos szerepe van a személyes kapcsolatoknak. Havonta két alkalommal, szerda este 18.00 órától nyújt segítséget a józanodó csoporttagok számára.

Olyan informális csoportról van szó, amelybe az ügyfelek saját elhatározásuk alapján lépnek

be, illetve maradnak tagok.

Az Ébresztő egy olyan nyitott csoport, amely önálló tematikával várja a csoporttagokat. A csoport célja, hogy a tagok részvételével és a csoportmunka segítségével, fejlesszük az ügyfelek személyiségét, probléma-megoldó képességét. A csoport céljai között szerepel a résztvevők viselkedésének megváltoztatása, a középpontban a résztvevők problémái, illetve céljai állnak.

A csoport felépítése: Az Ébresztő Csoport, minden alkalommal irányított kérdésekre keresi a választ. A tagok a körkérdések segítségével információhoz juthatnak, tapasztalatokat szerezhetnek a problémáik megoldásához.

Minden egyes találkozó, egy-egy önálló téma átbeszélésére nyújt lehetőséget.

Egy csoporton több irányított kérdésre keresünk választ. A válaszokból született megállapítások, vélemények segítséget nyújtanak a józanság megőrzésében.

Az Ébresztő Csoport látogatottsága 2015-ben :

Az elmúlt évben 2015. szeptember 1 - 2015. december 31 között, 8 alkalommal került meghirdetésre a csoport. A csoporton megjelentek száma átlagosan 10 fő volt.

A csoporton feldolgozott témák:

- Absztinencia vagy józanság
- Az önsegítő csoportok és az intézmény csoportjainak támogató szerepe a mindennapok során.
- Anonim Alkoholisták, Gamma GT, Kék Kereszt Csoportok bemutatása
- A kitűzött célok megvalósíthatósága a 12 lépéses program segítségével
- Egészségügyi rehabilitáció
- Érzések és gondolatok az alkoholizmusról gyermekkorban
- Érzések és gondolatok az alkoholizmusról felnőttkorban

Érzések és gondolatok gyermekkorban, az alkoholizmusról

1. Kérdés a résztvevőkhöz : Családjában, környezetében volt-e olyan személy, aki rendszeresen fogyasztott alkoholt ?

A megjelentek közül 9 fő válaszolta azt, hogy emlékei szerint volt olyan hozzátartozó a családban, aki rendszeresen fogyasztott kisebb vagy nagyobb mennyiségű alkoholt.

2. Kérdés a csoporthoz: Milyen érzések, gondolatok jutnak eszébe erről a személyről?

Gyermekként, a szülők elrettentő példaként emlegették az alkoholistá embereket. Minden résztvevő elítélte őket, egy dologban megegyezett a véleményük,

gyermekkorukban sosem szerettek volna „ilyenné” válni.

A csoporttagok válaszaiban, gyakran visszatérő motívum volt az ittas állapotban elkövetett családon belüli erőszak jelensége. Ezekhez az emlékekhez szorosan kapcsolódott a gyermekkori tehetetlenség érzése, illetve a félelem. Úgy érezték a tagok, hogy életkoruk miatt nem voltak képesek semmit tenni a bántalmazás ellen. Volt olyan tag, aki a mai napig sem tud szabadulni ezektől a nyomasztó emlékektől.

3. kérdés a tagokhoz : Milyen színnel társítaná ezeket az emlékeket, érzéseket ?

A tizenhárom fő az alkoholizmust komor színekkel társította, elsősorban a fekete színnel kapcsolták össze ezeket az érzéseket. Ezen a színpalettán nem jelentek meg világosabb színek...

## 5.2 Kilátó csoport (a beszámolót készítette: Tomka Gáborné szociális munkás)

2015-ben összesen 20 csoportfoglalkozást tartottam. Januártól az első 12 foglalkozás zárt csoportként működött, majd nyáron kinyitottuk, így az újonnan beköltözők is csatlakozhattak. Az előre meghirdetett zárt csoportra 18 fő jelentkezett, ebből a végére 11 fő maradt /részben a kiköltözések, részben a természetes lemorzsolódás következtében/. Átlagosan 12 ügyfél vett részt egy-egy csoporton, az első 6 alkalommal az átlagos létszám – természetesen magasabb volt: 14-15 fő. A legtöbben, 17-en a második alkalommal jelentek meg.

Júliustól a nyitott csoportban 14 volt a legnagyobb létszám és 9 a legkisebb.

Úgy tűnik, hogy a zárt csoportra nagyobb igény van, több lakó ezt meg is fogalmazta. Úgy érzik, hogy az bensőségebb, ami a csoportbizalom természetes fejlődésével magyarázható. Ugyanakkor, mivel viszonylag nagy a fluktuáció az intézményünkben, a nyitott csoportnak épp olyan létjogosultsága van. Jelenleg, 2016. januárjában nyitott csoportként működünk.

A csoportmódszerről:

A szociálterápiás szerepjáték csoportmódszere a német szociálpedagógiából érkezett, de hamar alkalmazni kezdték a szenvedélybetegek terápiájában is. Önmeghatározása szerint a személyiség utóérlelésének szelíd módszere. Szelíd, mert minden csoporttag olyan mélységig dolgozik önmagával és nyilatkozik meg, amennyire szeretne, amennyire biztonságosnak érzi azt. Alapvetően az önismeret és a személyiség fejlesztésére szolgál, de szupervízióra is kiválóan alkalmas. Ez a módszer az élet valamennyi területéhez kapcsolódó témákhoz kínál játékformákat. A különféle játéktípusoknak meghatározott játékszabályai vannak, amelyek



keretet adnak a foglalkozásoknak és amelyek egyaránt vonatkoznak a csoporttagokra és a játékvezetőre. A csoportvezető éppúgy részt vesz a játékban, éppúgy behozza a saját élményeit, képeit mint a többi csoporttag, és éppen a saját, egyes szám első személyben elmondott élményeivel, tapasztalataival adhat választ egy-egy aktuálisan felvetődött problémára. Fontos szabály, hogy senki nem véleményezheti, minősítheti és értelmezheti a mások által megosztottakat.

A módszer nagyrészt képek és szimbólumok segítségével dolgozik, ami csökkenti az ellenállást, megkönnyíti az önismereti munkát és az önmegnyilatkozást. A szociális munka alapvetésének megfelelően a módszer a csoporttagok egészséges énrészeire épít és az önsegítő, öngyógyító erőiket mozgósítja. Az aktuális játékot gyakran úgy választja ki a játékvezető, hogy a bevezető „hogyan vagy”- körben felvetődött hangsúlyos problémára reflektáljon, azt segítsen feldolgozni. Kötődhetnek a játékok az évszakokhoz, ünnepkörökhöz, fontos eseményekhez is, de többnyire mélyebb témákhoz nyúlnak ezen keresztül.

Az alábbiakban felsorolom, milyen témák kerültek elő a zárt csoportban:

- Újév után olyan múltbeli ajtók kilincseit helyeztünk középre – képletesen – amelyek az életünk valamilyen fázisához kötődnek. Ennek kapcsán arról beszélgettünk, hogy milyen kilincseket, ajtókat szeretnénk kinyitni az újévben.
- A második alkalommal az örömforrásaink kerültek napirendre. Különösen fontos a szenvedélybetegeknek, hogy a szenvedélyszerüket az életet szolgáló, örömet szerző tevékenységekkel cseréljék fel.
- A farsangi szezonban a „Jelmezkölcsönző” című játékot játszottuk, amelyben minden csoporttag választ egy jelmezt, ezután pedig megvizsgáljuk a párhuzamokat a jelmezünk és saját magunk között.
- A „Búcsú a téltől” című játékban olyan, a kör közepére tett fotókból kellett választani, amelyen mi magunk vagyunk rajta egy tél végi fotón. Ez alkalommal a változásokról, a kitaposott és a járatlan utakról, az ezekhez való viszonyunkról beszélgettünk.
- Az érdekeink megfelelő módon való érvényesítésének témáját szintén pillanatképek segítségével dolgoztuk fel olyan életeseményeket idézve fel, amikor sikeresek voltunk ebben.
- Igazi tavaszi téma a bimbózó virágok, faágak. Itt is minden csoporttag választott egy virágot, akár olyat, amit csak a képzelete szült. Ez a játék szintén az önismeretet fejleszti, hiszen ezúttal is a virágunk és önmagunk közötti hasonlóságokat és különbségeket kellett számba

venni, és persze a tavasz örömeit, amelyeket érdemes tudatosan átélni. Az élet pezsdülésével együtt pedig nekigyürkőzni a vágyaink megvalósításának.

- Ezután valódi, Duna-parton szedett, a legkülönfélébb méretű, színű, formájú és felületű kavicsok közül választott ki-ki egyet. Itt a fantáziánkat aktivizáltuk, hogy honnan származik, milyen utakat járt be a kavicsunk, amíg a partra vetődött. Szívszorítóak voltak az áthallások, amelyek a részvevők életútja és a kavicsuk vándorútja között voltak. Ez a játék a múlt feldolgozását, annak a jelenbe való integrálását segítette.
- A hangok világát, a világnak a fülünkkel felfogható részét is örömforrássá tehetjük. Ezt különféle hanghordozó eszközök választásával tettük meg. De a zaj, mint zavaró tényező is előkerült. Szintén fontos a szenvedélybetegeknek differenciálni, megnevezni a „rossz érzéseket, idegességet”, azonosítani azokat és azok forrását.
- Egy állatmese segítségével az elengedés témakörét jártuk körbe, ami szintén nagyon fontos feladata a józanodóknak.
- A gyermeknap kapcsán azt tárgyaltuk meg, hogy a gyermekkori kívánságaink teljesülése illetve nem teljesülése hogyan hat az életünkre, hogyan befolyásolta a személyiségünk alakulását. Itt szintén olyan játékokat vagy gyermekkori kívánságokat megjelenítő szimbólumokat választottunk a kör közepéből, amelyeket megkaptunk vagy éppen nem kaptunk meg. Természetesen minden tárgyhoz egy emlék, élmény is kapcsolódott.
- Pilinszky János: Ének a kőszívű királyról című verses meséje alapján ki-ki elmondta, miről szól számára a mű. A fő téma a valódi alázat útja, hogyan válik egy gőgös, büszke, a népét lenéző királyból – valódi önmaga a megpróbáltatások, az elhagyatottság átélése révén. /Az alázat – az Anonim Alkoholisták szerint – nem egyéb, mint az egészséges önértékelés, és elengedhetetlen a józanodáshoz./
- A búcsúzó játék, ami a nyár közepére esett, a „Tengerpart homokjában” címet viseli. Ez úgynevezett jelentés-visszajelző játék. Fantáziánk segítségével a tengerpart homokjában sétálunk mezítláb, és ott találunk egy tárgyat. A tárgyat ezután mindenki bemutatja, majd elmondja, hogy mit üzen neki az általa talált tárgy. Itt van lehetőség arra, hogy a többiek visszajelzést adjanak, de kizárólag azzal a bevezetéssel, hogy „Ha én találtam volna ezt a tárgyat, nekem azt üzenné, hogy ...”. Egy ilyen talált tárgy volt például egy smaragd egy elsüllyedt hajóról, ami olyan gondolatokat indított el a megtalálójában, hogy vajon mi mindent járhatott be ez a smaragd, hány ember kergette halálra a kincset. Számára inkább a

félelem lengte körül ezt a kincset, mint az öröm, és a lottó ötösre asszociált, a hirtelen jött pénz átkával.

Ez csupán egy lista a valódi tartalom nélkül. Sok meghittséget, valódiságot éltünk át ezeken a csoportokon. Természetesen voltak gyengébben sikerültek is, amikor ellenállásba húzódott több résztvevő, vagy talán a téma nem talált célba.

A nyitott csoport témái címszavakban a technika megemlézése nélkül:

- Hogyan alakíthatjuk pozitívvá a hétköznapok szürkeségében átélteket?
- Csak a mai nap /az Anonim Alkoholisták listája/
- Vizuális örömforrások felismerése, azokkal való tudatos élés
- „Az én gyümölcsöm” – őszi játék, párhuzamok
- Mit kell változtatnunk az életünkön, hogy az életre szavazzunk /az alkohol-és drogfüggőség valójában lassú önpusztítás/ a költöző madarak képei segítségével?
- Őszi falevelek /ismét az elengedés/
- Mi segít abban, hogy megbékéljünk önmagunkkal, az életünkkel és a meg nem változtatható körülményekkel?
- Megszégyenítő helyzetek, megbocsátás, valódi találkozások bibliai történet alapján – természetesen saját élethelyzetekkel, élményekkel együtt.

Összességében hasznosnak értékelem a Kilátó csoportot, ahol a résztvevők „betesznek” önmagukból valamit és ezzel egymást gazdagítják, erősítik.

### 5.3 Filmklub (a beszámolót készítette: Szívós Rita szociális munkás)

2015. évben 10 alkalommal került megrendezésre a Filmklub. 2 alkalommal tartottunk szünetet, egy nyári és téli hónapban. A Filmklub a Váltó-ház csoportjaihoz képest kicsit eltérően havi rendszerességgel kerül megrendezésre.

Átlagban 9-14 fő vett részt a filmes esteken. Októberben még egy vendégünk is volt, a házban gyakorlatát töltő főiskolás lány személyében, akit a csoport szívesen fogadott maguk között.

A Filmklub keretét változatlanul két rész teszi ki. Filmnézés és csoport megbeszélés. A film bemutatása előtt a csoportvezető köszönti az egybegyülteket, és az újonnan érkezőknek elmondja a tudnivalókat, úgy mint: A film megtekintése után, rövid ún. cigiszünet következik, és azután ülünk le csoportformában körbeülve, a film megbeszélésére, feldolgozására.

A filmek kiválasztása nagyon demokratikus módon zajlik. Az alap, hogy a csoportvezető válogat az általa jónak ítélt alkotások között, és ez mellett egyre nagyobb teret kapott már ebben az évben a „kívánság filmklub”, ahol a klubtagok ajánlására néztünk meg filmeket. Statisztikailag, 2015-ben, az arány már fele-fele volt. A harmadik ajánló fél pedig a kollegák voltak a filmek kiválasztásában.

A „kívánság filmklub” bevezetése által, sokkal jobban magukénak érezték a résztvevők a klubot. Ezért egy közös élmény volt, már maga a film ötlete, kiválasztása is. Ezáltal is alakult ki az a kis mag, amit törzstagoknak hívok. Kíváncsian jönnek, hogy milyen új filmekkel fognak megismerkedni, vagy a már általuk látottakat emlékeikben felújítani, ismét átélni a kedvelt élményeket.

A módszer a már évek óta kialakított tapasztalatok alapján működik, formálódik, csiszolódik a résztvevők mentális állapotához igazodva. A csoportvezető minden csoporttagot igyekszik megszólítani, bevonni a beszélgetésbe, a megbeszélés részévé tenni. Figyel arra, h. kiegyenlítődjenek az „erőviszonyok”, a verbálisan könnyebben megnyilatkozók és a háttérben meghúzódni vágyók között. A kevésbé jó verbalitású egyének helyzetbe hozása is a cél, tapasztalatot szerezhetnek, hogy az ő megnyilatkozásuk is lehet érdekes, figyelmet felkeltő, reagálásra készítő. A csoportban megszólalás edzheti az önmegmutatás képességét is, igaz védett keretek között. Élményt szerezhet a csoporttag saját megnyilvánulásának fontosságáról, a bizalom légköréről, amihez a filmek érzelmi ráhangoltsága is hozzájárulhat. Közös élményünké válik a film érzésvilága, gondolatisága, ami jó alapot adhat a megbeszéléshez.

A megbeszélés fókuszában mindig a saját élmény áll. Nekem mit mondott a film összességében, vagy egyes jeleneteiben, milyen emlékek idéződtek fel bennem, melyik szereplő érintett meg, és miért, milyen élethelyzet, ami a sajátom is? Ilyen és ehhez hasonló kérdés feltevése segíti a tudatosítást, az érzelmekben és a gondolatokban. A valóság és a fikció kölcsönhatásában rendezzük a tereinket.

Ebben az évben a tematikában a legtöbb film a közösségi lét, a közösség kialakítása, nehézségei, a közösségben élés, a falusi, városi, akárcsak rövid életidőre, közös céllal kialakított összejövételre gondolunk. Ilyenek voltak, a cseh Az én kis falum, az orosz Moszkva nem hisz a könnyeknek, a magyar Portugál, az amerikai Nagyfiúk I-II. című filmek. Minden évben vannak családdal, párkapcsolattal foglalkozó témák, melyben az érzelmi kapcsolatok egymásra hatásait vizsgálhatjuk, és a legtöbbször tetten érhető

szenvedélybetegségek megjelenítését is, mint pld. A mindenki megvan, A szív hídjai, és a Végső menet c. filmek.

Aztán a küzdelem, a saját erőbe vetett hit, a képes vagyok rá, meg tudom csinálni elhatározása, végig vitele pld. egy sportoló, egy ökölvívónő példáját követve a Millió dolláros baby c. film kapcsán.

A kosztümös, történelmi, irodalmi adaptáció is fellelhető a filmjeink között, mint 2015-ben a Trisztán és Izolda, ami az egyik „kívánság film” volt.

A filmklub mint csoport szervesen beépül az intézmény többi csoportja közé.

A filmklubban folyó munka beleépül az intézmény szakmai programjába a már fent leírtak szerint. A beszédkészség növelése, a tudatosítás, önbizalom növelés, a letapadt gondolati minták fellazítása, egymásra figyelés képességének kialakítása, növelése. A látásmód szélesítése.

A szenvedélybeteg érzésvilágában mint minden emberében vannak elakadások, elfojtások, kudarc élmények, megfosztottság érzések, az örömök és bánatok mellett. Az ilyen csoportokban, ahol megbolygatódnak az érzések, megérintődnek az emberek egy-egy film általi érzelmekben, lehetőség van a tudatosításra, vannak minták, hogy lehet átgondolni, máshová helyezni a hangsúlyokat az eddig megszokottakhoz képest. Ki lehet mondani, vagy ha nem akkor egymástól hallottakon elgondolkodni, vagy csak jó elmondani, hogy „nekem volt ilyen élményem, pedig már hogy elfeledtem” - amihez aztán vissza lehet nyúlni. A hasonlóságok és különbözőségek felfedezése, értékelése.

A filmklub célja, hogy a jövőben is hasonló meglepéssel vegyenek részt a ház lakói az alkalmakon, és érezzék, hogy ők is alakítói, szerves tagjai ennek a csoportnak. Ez egy tartalmas kikapcsolódás is legyen a számukra, amit észrevétlenül magukba tudnak építeni, ami gondolkodásra és új élmények befogadására serkenti a résztvevőket.

#### 5.4 Az én utam csoport (a beszámolót készítette: Jávorszky Eszter pszichológus)

A szállón heti rendszerességgel keddenként 18:00-20:00 elérhető a lakók, illetve a már kiköltözött korábbi ügyfelek számára az Én Utam csoport. A csoport július végén nyitott csoportként indult, szeptember, október hónapban azonban 8 alkalom erejéig zárt csoportként, majd november eleje óta újra nyitott csoportként működik. Mivel a csoport jelentős része több alkalommal, és egyre gyakrabban fejezi ki, hogy igény volna a zárásra, jelenleg is

folyamatosan gondolkodunk a csoport zárásán, ami a bizalom és ezáltal az önismereti munka elmélyülését segíthetné. A zárással azonban a házba újonnan költözők, illetve a változó beosztásban dolgozók kiszorulnának a csoportból. A nyitott csoport egyik nehézsége, hogy nem lehet folyamatokban gondolkodni, ugyanis a folyamatosan változó összetétel ezt nem teszi lehetővé. A folyamatos újrakezdés pedig nem biztos, hogy egy jó üzenet a résztvevők felé.

Július 1-től december 31-ig bezáróan összesen 20 (12 nyitott, 8 zárt alkalom) csoporttalkalmat tartottunk. a csoport rendszeresen 7-14 fővel működik, ami optimális létszám a csoportmunkára. A foglalkozásokon a pszichodráma módszerével dolgozunk, szükség szerint segítségül hívva művészetterápiás elemeket is. A pszichodramatikus módszer alapja a cselekvés, ami a kreativitás és a spontaneitás által valósul meg. A cselekvésre való rávezetés segít kimozdítani a csoporttagokat abból a passzivitásból, amiben a mindennapjaikat töltik. A játékokban megélt élmények által a belső kapcsolati reprezentációikban változás jön létre, amely által a csoporttagok képesek lesznek a már meglévő kapcsolataikban egy újfajta működésmód megélésére, ami által magabiztosabban, a saját szükségleteket fókuszban tartva aktívan vehetnek részt kapcsolatuk irányításában. A kreativitás és a spontaneitás fejlődése által a csoporttagok nyitottá válnak a csoporton belüli, majd idővel a csoporton kívüli problematikus helyzetek felvállalására, illetve a játékok során megélt tapasztalataikat átültethetik a valós helyzetekbe is. A kapcsolatok megszerzését, ápolását, illetve a konfliktus helyzetekben való aktív részvétel fejlesztését kiemelkedő fontosságúnak tartom a hajléktalan embereknél. Erre a csoportos módszerek a leginkább megfelelőek, ugyanis a jelenlegi, patológiás működésmód is társas közegben jött létre, így leghatékonyabban ebben a közegben módosíthatóak a káros viselkedésminták, illetve alakíthatóak ki új készségek. A kapcsolati élet rendezése mellett fontos szempont a csoportban az érzelmi élet tudatosabbá tétele. Különösen alkoholbetegeknél, illetve a dependens személyeknél fontos, hogy az egyén képessé váljon az én és a környezet elkülönítése, illetve az én határainak megszilárdítására. Az Én Utam csoportban mindezeket a szempontokat szem előtt tartva dolgozunk.

A csoport egy meghatározott struktúra szerint működik, amely struktúra biztonságos és kiszámítható közeget teremt a résztvevők számára.

A csoport általános felépítés:

1. Keretek tisztázása, hagyomány: Nyitott csoport néhány egyszerű szabállyal működünk (idői keretek, a részvétel nem jár elköteleződéssel, énközlések, egymás

végighallgatása, titoktartás). Zárt csoport esetében ezek a szabályok ugyancsak működnek, ezek mellé a csoport állított néhány újabb szabályt (pl.: késések, hiányzások). A szabályok tisztázása elengedhetetlen, ugyanis ezek adnak kereteket, viszonyítási pontokat a csoporttagoknak. A keretek kijelölése és betartatása pedig kiemelkedő fontosságú a dependens személyeknél. A hagyomány megteremtése erősíti a csoporttudatot, csoportidentitást, ezáltal elősegíti a csoportban maradást

2. Rámelegedő játék: Leggyakrabban mozgásos, és kognitív funkciókat (elsősorban memória) is igénylő gyakorlatokkal dolgozunk. A mozgás feszültségoldó hatásának köszönhetően, a szorongások kevésbé gátolják a felszabadult munkát, illetve a testmozgás az ellenállások leküzdésében hasznosítható. A kognitív előhangolás az emlékezeti funkciókat is előhangolja, ami által olajozottabbá válhat az önismereti tevékenység.
3. Bejelentkező kör: Verbális visszajelzés, az aktuális állapotról, elvárásokról. Az elvárások megfogalmazását kiemelkedően fontosnak tartom. A célok és elvárások kijelölése, segít abban, hogy visszatekintéskor megláthassuk milyen utat tettünk meg. Ennek tudatosítása az énhatékonyság érzését növeli a csoporttagokban. A bejelentkező körben a csoport általában nehezen ad nagy érzelmi töltetű visszajelzést, általában az eseményekre, tennivalókra fókuszál a tagok bejelentkezése.
4. 10 perc szünet: gyógyszer, wc, cigi. A szünet a csoport kérése volt. Véleményem szerint a csoport alkalmas volna a 2 órás alkalmat egyben végigcsinálni, azonban fontosnak tartottam, hogy a csoporttagok érezzék, hogy kontrollt gyakorolhatnak az események folyására.
5. Téma specifikus dramatikus játékok az alábbi témákban:
  - a. ismerkedés, életút, bizonytalanság
  - b. csoportkohézió, csoportidentitás
  - c. bizalom mélyítés
  - d. határok
  - e. empátia, csoportkohézió, megerősítés
  - f. tulajdonságaink, hogyan változtathatók?
  - g. érzelmek- tanulás, tudatosítás
  - h. a mi várunk- csoportkohézió növelés
  - i. karácsonyi alkalom tervezése
  - j. karácsony
  - k. tervek újévre

1. szerepek

m. változás lépései

6. Zárókör: milyen érzésekkel mész el csoportból, mit viszel magaddal, mi az ami, nehéz volt. A zárókör célja az integráció és az önreflexió fejlesztése. Az alkalom végén gyakori, hogy a játékban való megérintettség hatására érzelemgazdag és személyes záró bejelentkezést adnak. Ezek a visszajelzések arról árulkodnak, hogy a tagok megérintődtek. Nagyon sokszor fejezik ki ezzel kapcsolatos zavarukat, sokszor nem is tudatos módon. A csoportvezető szükség esetén a csoport felől érkező megerősítések ilyenkor kulcsfontosságúak, és megerősítőek. A csoport ezekben a helyzetekben felelősen és őszintén tudja támogatni a tagokat.

A csoport sokat változott az indulás óta. Ebben a változásban nagy szerepe van egy 4-6 fő magnak, akik a kezdetek óta majdnem minden alkalommal részt vettek a foglalkozásokon. A kezdeti ellenállás és passzivitás mostanra aktív részvételre változott. Véleményem szerint ebben fontos szerepet játszott a csoport 8 alkalmat felölelő záródása. A csoporttagok most már felelősséget éreznek a csoportért. Sokszor a régebbi csoporttagok figyelmeztetik egymást a csoportnormák betartására. A tagok egyre magabiztosabban szerepelnek az alkalmakon, fejezik ki véleményüket, érzéseiket. Az események elmesélése helyett egyre gyakrabban hallhatók érzelemgazdag és önreflektív bejelentkezések.

A csoport idei évre kitűzött feladata a bizalom (csoport, módszer iránt) tovább építése volt. A csoporttagok sokszor visszajelzik, hogy azért járnak mert jól érzik magukat. Fontosnak tartom, hogy emellett kiemeltebb szerepet kapjon a tudatos önismereti munka és az egyéni felelősségvállalás. A csoporttagok többször visszajelzik, hogy az aktuális érzelmi állapotukat a csoporttörténekek, illetve az én működésem befolyásolja. Sokszor kapok olyan visszajelzést, hogy „nem tettem meg mindent, nem voltam elég jó vezető, a foglalkozás unalmas volt...”, emiatt ők nem érzik olyan jól magukat. Ezeket a visszajelzéseket egyrésztől mindenképp pozitívan értékelem olyan szempontból, hogy meg tudott születni egy olyan bizalmi légkör, amiben ezek a dolgok kimondhatóak. Másrésztől ezek a visszajelzések egy világos utat jelölnek ki a folytatást illetően: az egyéni felelősségvállalás, és a belső kontroll kialakítására, megélésére kell nagyobb hangsúlyt fektetnünk a továbbiakban.

5.5 Pulzus csoport (a beszámolót készítette: Jávor Tamás szociális munkás)

A Pulzus csoportfoglalkozás 2015. február 12-én indult újra az intézményünkben. A csoport páros vezetéssel indult, majd kollegám más időpontban más csoportot kezdett el vezetni, ezt követően a csoportot egyedül vezettem. A csoport nyitottként működött, ennek inkább



előnyével, mint hátrányával. Az új beköltözők közül többen csak egyszer látogattak el, ennek ellenére kialakult egy kemény összetartó mag a tagok között, akik rendszeresen megjelentek a foglalkozásokon. Jellemző az is egy-egy csoporttagra, hogy egy későbbi időpontban újból csatlakozott. A nyitottságból adódóan minden új tag beilleszkedését segítették a régebbi csoporttagok.

2015-ben összesen 20 csoportfoglalkozás történt, általában kéthetente, csütörtökönként.

A foglalkozásokon átlagosan 14 fő vett részt. Egy alkalommal 23 fő, egy alkalommal 7 fő vett részt a foglalkozásokon. A foglalkozásokon kialakult egy 10-12 rendszeresen résztvevőkből álló, „törzstag” csoport, akik az új érdeklődőket mindig nyitottan fogadták.

A csoport célja a tagok önbizalmának erősítése, kommunikációs készségeik fejlesztése, ismereteik bővítése egy-egy általuk választott témában, továbbá segítése, hogy az őket körülvevő „ társadalomban” könnyebben eligazodjanak, valamint egymás megismerése és természetesen józanodásuk segítése is .

Minden foglalkozás egy kezdőkörrel indul, ahol a tagok „bejelentkeznek”, elmondják érzéseiket, nehézségeiket az elmúlt időszakban történő dolgaikat. A kezdőkörben a csoportvezető is „bejelentkezik”, itt lehetőség van jelezni, ha valaki szeretne egy témát csoportosan megvitatni, feldolgozni. Ilyen témák voltak többek között a munkanélküliség, az álláskeresés, az optimális munkahely, az idős kor, az előítélet, a józanság, a különböző szerek hatása az emberi szervezetre és a nem kevésbé fontos lakhatás. Ezt követően az aktuális téma önálló vagy kiscsoportos feldolgozása történik, majd ezt közösen is megvitatjuk, átbeszéljük. A közös feldolgozás után a zárókörben lehetőség van visszacsatolásra.

Ha nem vetődik fel körülírható téma a csoporttagok által, akkor különböző gyakorlatokat, játékokat játszunk. A játékok segítségével a tagok egymást jobban megismerik, kommunikációs készségük fejlődik és nem utolsósorban javul a hangulatuk, személyiségük pedig oldottabbá válik.

A csoportszabályokat időnként, főleg az új résztvevők miatt átbeszéljük. Fontos, hogy a tagok egymást nem minősítik, illetve lehetőségük van egy-egy körben arra is, hogy passzoljanak.

A fent említett témák közül az álláskeresés gyakorlati módszereit demonstráltuk, álláshirdetéseket böngésztünk, kulcsszavakat kerestünk benne, amelyek akár pozitívumra akár negatívumokra utalnak, egyéb technikákat is gyakoroltunk, például az interjút. A korábbi tapasztalataikat megosztották egymással a tagok. A munkanélküliség személyiségre gyakorolt negatív hatásait is átbeszéltük, a résztvevők egymás énvédő mechanizmusait szintén

megismerhették (önbizalomhiány, az idő strukturátlansága, feleslegesség érzése, önbizalomhiány, depresszió).

Az optimális munkahelyet egy preferencia táblázat segítségével, mindenki saját maga alkotta meg, ezt követően a lehetőségek és a vágyak ütköztetése történt meg.

Az előítélettel többször foglalkoztunk, annak definiálását a csoport közösen tette meg, a tagok ezután személyes tapasztalataikat, sérelmeiket osztották meg egymással.

Az idős kor kapcsán az értékek, a tapasztalat és a nagyszülők szerepe került megvitatásra.

A különböző szerek csoportosítása, azok hatásainak ismertetése nagyon megmozgatta a résztvevőket, nagyon sok tévhitet sikerült megszüntetni.

A józanság, a józanodás szintén visszatérő téma, a résztvevők megismerték egymás józanodásának történetét, átbeszéltük a nehéz helyzeteket.

A lakhatás témakörében megjelent a hajléktalan sors és az alkohol szerepe, illetve a kivezető utak.

A játékokról elmondható, hogy amelyek fizikai aktivitást igényelnek, azokat a csoport nem szívesen veszi, azokban az esetekben viszont, amikor kis csoportban van lehetőség együtt dolgozni általában gördülékenyen megy a feladat.

A játékok döntő többségét a Benedek László: Játék és pszichoterápia játékgyűjteményből hoztam a csoportba, illetve az itt található játékok részbeni módosításai voltak.

A játékok hatására a csoporttagok megnyíltak, azok is lehetőséget kaptak, akik gátlásaik miatt ezt a mindennapokban sikertelenül teszik. A foglalkozásokon felszínre kerültek vágyaik, kudarcaik, vagy csak önfeledten el tudtak szakadni a mindennapok frusztrált világából. Népszerű játék volt az „Étlap”, amikor egy menüsört kellett összeállítani. Ennek ismertetésekor rengeteg információt, élményt tudtak meg egymásról a csoporttagok. A „Bizalomsétán” érdekes volt látni, hogy a tagok között milyen nagyfokú az intimitás és a gyengédség. A „Hirdetés” játékon a tagok egymás hirdetéseit könnyen felismerték, rengeteg információt megtudtak egymásról. Hasonlóan működött az „Önéletrajz” is, ahol előkerült egy-egy probléma, nehézség is az önéletrajz írójától.

Az „Úrutazás” a közös ház építése és ennek bemutatása során a tagok teret adtak a társaiknak a kibontakozásra, figyeltek egymásra. Az elkészült művek rendkívül színesre sikerültek.

A foglalkozásokon csoportvezetőként jó volt látni a felém is irányuló bizalmat, az őszinteséget és a szolidaritást. A PULZUST 2016-ban változatlan formában kívánom működtetni.

## 6. Kiegészítő tevékenységek, programok

### 6.1 Pszichológus

#### 6.1.1 Angyal Andrea

2015 októberében kezdtem meg a Váltó-házban a munkát - a Felismerés Alapítvány jóvoltából - önkéntes formában, heti 4 órában, péntekenként. Összesen 120 óra munkát vállaltam, így 2016 nyaráig leszek jelen az intézmény életében.

A kliensek vagy teljes mértékben saját motivációból érkeznek hozzám, vagy a szociális munkással közös konzultáció, és annak javaslata/ajánlata alapján veszik igénybe az általam nyújtott pszichológusi segítséget.

A segítségnyújtásom formája: szupportív jellegű beszélgetés, egyéni formában 50 perc időtartamban. Így hetente általában 4 fő szokott hozzám jönni.

A problémák, amelyekkel a kliensek hozzám fordulnak: középsúlyos depresszió, párkapcsolati problémák, akut felmerülő kérdések, önismereti kérdések, elakadások az életvezetésben és a Váltó-ház jellegéből adódóan jellemzően meghatározó tényező az alkoholbetegség.

A Váltó-házat családias hangulatú intézménynek ismertem meg, amely meleg légkört áraszt a lehetőségekhez képest. A szociális munkásokkal létre tudott jönni a munkahelyi együttműködés, kedvesen fogadtak, segítik a munkámat. Nagy pozitívumot jelent az intézményvezető nyitottsága, kedvessége és határozottsága, illetve az, hogy a munka megkezdése előtt részletesen beszámolt a Váltó-ház történelméről, a csoportfoglalkozásokról, a körülményekről és itt zajló munkáról. Fontos volt az is, hogy invitálást kaptam szintén a munkám megkezdése előtt a szociális munkások team meetingjére, ahol bemutatkozhattam és feltehetjük egymás felé a felmerülő kérdéseinket és megismertük egymást személyesen is. (A későbbiekben ezt a kapcsolatot erősítette a karácsonyi ünnepségre való meghívás is.)

Ugyanakkor én mégis külsős szakemberként jelenek meg, nem vagyok az intézmény életének mindennapos része. Ez jelenthet alkalomadtán információhiányt vagy felszínesebb ismereteket a kliensek életével kapcsolatban. Amennyiben mindennap jelen tudnék lenni, valószínűleg a szociális munkásokkal jobban ki tudnánk egymás munkáját egészíteni. Hasznos lenne például a lakókkal felvett életút interjú szövegét és a közösen kialakított célokat részletesen megismernem vagy akár jelen lenni magán az interjún, úgy a titoktartás sem lenne problematikus.

A „külsős szakemberi” lét ugyanakkor biztosítja azt, hogy kívülről tudjak ránézni egyes élethelyzetekre, kevésbé vonódom be, ez az objektivitást tudja segíteni.

A Váltó-házban megvalósuló csoportfoglalkozások véleményem szerint segítik az ügyfelek érzelmi érettségének fejlesztését, a hozzám forduló klienseken érezhető, hogy ki-ki a maga szintjén, de tudatosan foglalkozik a lelki életével/jóllétével. Így kvázi nem a nulláról kell építkezni olyan szempontból, hogy vannak elképzeléseik vagy korábbi tapasztalataik arról, mit jelent pszichológushoz járni, a lelki oldalról megközelíteni az életben felmerülő problémákat.

Ezidáig két területen észleltem nehézségeket:

1, Nemrégén derült ki, hogy az egyik kliensem valószínűleg visszaesett egy párkapcsolati szakítás miatt, így nem tudjuk folytatni a közös munkát a Váltó-Házbeli programból való kiesése miatt. Ez nagyon kár lenne, ugyanis a kliens számára most lenne a leghasznosabb a segítségem, élete eme krízisében kellene leginkább, hogy valaki mellette álljon.

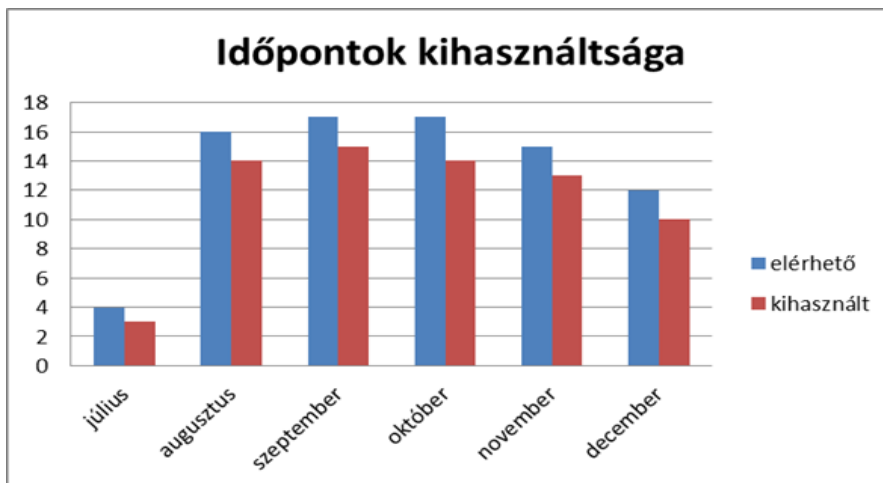
2, Bizonyos kliensek számára a leghatékonyabb segítséget egy tapasztalt klinikai szakpszichológussal való munka tudná jelenteni. Alkalomadtán úgy érzem, hogy a meglévő tudásom egyelőre kevés az ő problémáik kezelésében, ugyanakkor tudom azt, hogy az élő kapcsolat, amelyben megnyilvánul az empátia, őszinteség, odafigyelés (amelyet én is tudok nyújtani, azaz a kompetenciáimat képezik) rendkívül sokat tud annak adni, aki ezt korábbi életéveiben nem tapasztalhatta meg.

### 6.1.2 Jávorszky Eszter

Vaspálya utcai átmeneti szállón 2015. július utolsó hetében kezdtem meg munkásságomat. Az intézményben heti egy alkalommal kedden 12-20 óra között teljesítek szolgálatot. A rendelkezésre álló időben hetente négy egyéni terápiás alkalomra, illetve egy két órás csoport (Én Utam) megtartására van lehetőség.

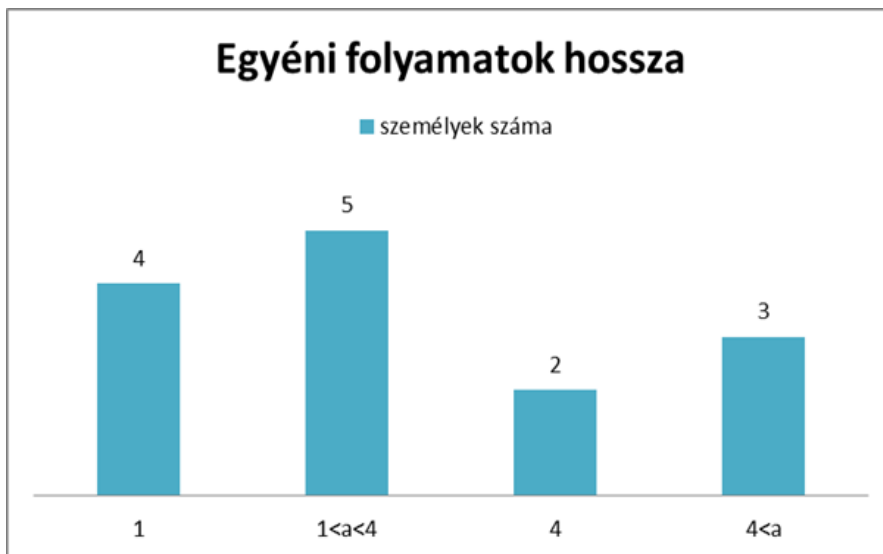
#### Egyéni alkalmak

A Vaspálya utcai teammel és vezetőséggel való szoros együttműködés hatására az egyéni alkalmak szinte maximális, összességében 85%-os kihasználtsággal zajlottak (1. grafikon) és zajlanak azóta is.

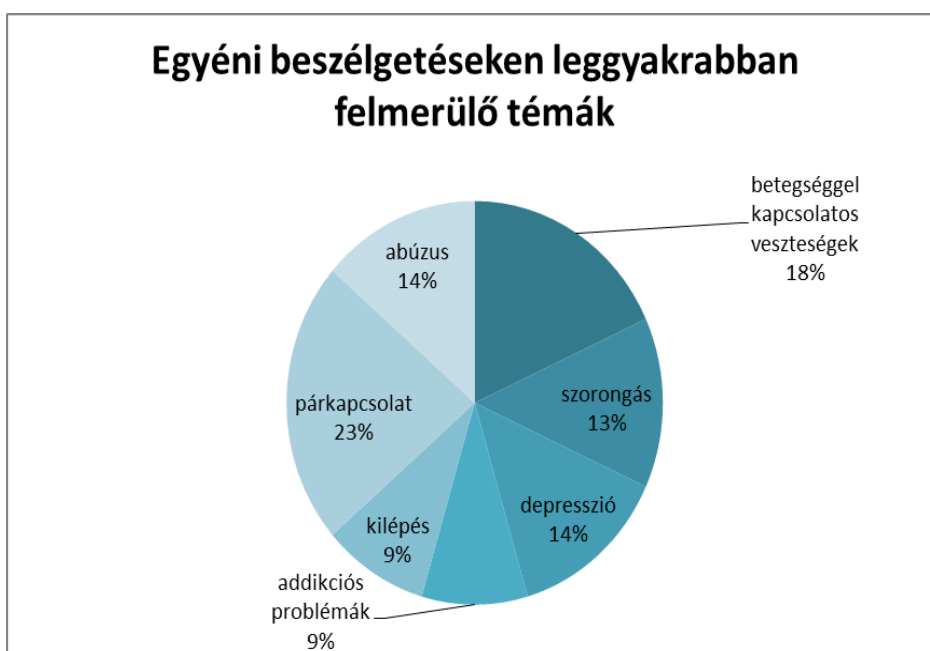


Az egyéni konzultációk jól szervezeten, a szociális szakmai háttérrel együttműködve, megtámogatva, gördülékenyen és átláthatóan működnek. Feltehetően ez fontos szerepet játszik abban, hogy fél év alatt csupán egyetlen fő esett ki a folyamatból, ennek oka egészségügyi állapotrosszabbodás volt. A terápiás folyamatban való bent maradásban véleményem szerint jelentős szerepet játszik, hogy a házban lakók mindegyike itt tartózkodása alatt szocializálódott az önismereti és a terápiás munkában való részvételhez. Kezdetben az esetkezelő szociális munkások, illetve a szállóvezető ajánlására érkeztek hozzám a páciensek, fél év elteltével azonban egyre többször keresnek személyesen is a lakók.

Egyéni beszélgetés keretein belül összesen 14 személy kapott ellátást (összesen 4 nő, 10 férfi), akik közül 6 személlyel jelenleg is aktív munkakapcsolatban vagyunk. A lakók többsége hosszabb távú terápiás célokkal keres meg, ami legalább négy alkalomra való szerződéskötést jelent. Viszonylag ritka, hogy valaki egyetlen beszélgetésre kér időpontot. Ezekben az esetekben általában konkrét és aktuális konfliktusra való rátekintés a cél. Az eddigi leghosszabb folyamat 20 alkalmat ölel fel. A terápiás folyamatokkal kapcsolatban a 2. ábra ad további tájékoztatást.



Az egyéni foglalkozásokon felmerülő témák eloszlása a 3. ábrán látható. A konzultációkon felmerülő problémakörök nemi specifikumokat mutatnak. A női páciensek leginkább kapcsolati, elsősorban párkapcsolati problémákkal keresnek, az esetek többségében abúzus is felmerül az életesemények között, míg a férfiak inkább a hangulati élet zavaaraival érkeznak a terápiás térbe. A lakók rossz egészségügyi állapota miatt a konzultációkon gyakori téma, illetve célkitűzés a betegséggel kapcsolatos veszteségek megélése és feldolgozása. Függséggel kapcsolatos problémát kevesen hoznak, ennek valószínűleg az lehet az oka, hogy a szállón jelentős választékban elérhetőek addikcióval kapcsolatos segítő foglalkozások, illetve ezeknek elérhetőségei.



## 6.2 Pályázatok

### 6.2.1 HKA - KMR- 2014- 402, Tartósan utcán élők szolgáltatáshoz jutásának, integrálásának támogatása. „Nyitott szolgáltatások” program 2014-2015

A program megvalósítás 2014. novemberében kezdődött és 2015. február 28-ig 15 csoportos foglalkozás került megtartásra, szombat délutánonként, alkalmanként 4 óra időtartamban. A megjelentek motivációs élelmiszer csomagot kaptak, ami tényleges értéket képviselt számukra. A csomag tartalma: ételkonzerv, májkrém, kávé, édesség, gyümölcslé.

Az ügyfelek megkeresése a Vöröskereszt Kispesti nappali melegedőjének és a Váltó-ház környékén („KÖKI”) dolgozó utcai szolgálatok munkatársainak bevonásával történt. A kollégák személyesen javasolták ügyfeleiknek programunkat. A program 4 hónapja alatt összesen 39 fő jelent meg, amely létszám megfelelő volt, nem kellett senkit elküldenünk, a motivációs csomagok kitartottak a program végéig. Néhány alkalommal, a program végén, a létszám meghaladta az ideális csoportlétszámot, de ezt a problémát a nagy rutinnal rendelkező csoportvezető áthidalta.

csoport sorszáma	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
megjelentek száma (fő)	6	6	8	9	11	6	8	6	6	13	6	13	22	22

A tematika kialakításánál igyekeztünk figyelembe venni a célcsoport várható befogadó készségének korlátait. A csoportvezető viszonylag kis léptékű, alacsony szintű előrelépéseket hozott példaként, melyeket az ő szintjükön is reális elérni. A legelfogadottabb cél a további lecsúszás elkerülése volt. Ellátott személyek száma: 39 fő

A célcsoportot a tartósan utcán élő hajléktalan alkoholbetegek alkotják, akik jellemzően hiányos és téves ismeretekkel rendelkeznek az alkoholizmus egyéb szenvedélybetegségek területéről, ezáltal eszköztelenek, az (esetleges) absztinencia-törekvéseik terén. Mivel a lecsúszottságuk nagyon mély és régóta fennáll, ésszerűtlen és kiábrándító az azonnali és végleges felemelkedést célul kitűzni számukra.

A csoportvezető igyekezett figyelembe venni a tematika kialakításakor a célcsoport várható befogadó készségének korlátait. Viszonylag kis léptékű, alacsony szintű előrelépéseket hozott

példaként, melyeket az ő szintjükön is reális elérni. A legelfogadottabb cél a további lecsúszás elkerülése volt.

A résztvevők a téma kereteit nehezen tartották, gyakran kértek tanácsot munkaügyi-anyagi természetű problémáik kezelésére. Ez jellemzően a téma iránti háritásként volt értelmezhető. Előfordult az éppen távollévők szidalmazása, kritikája is. A csoport szabályainak megalkotása és az arra való folyamatos emlékeztetés némileg enyhítette ezeket a tendenciákat. Néhány erősen ittasan érkező kliens eseti kizárása is szükségessé vált, aminek hatására a csoport normái megszilárdultak. Egyes csoporttagok motivációs szintje meghaladta a csoport-átlagot, ezért a tematikát szükséges volt kibővíteni a konkrét segítségkérés (Váltó-házba bekerülés, kórházi detoxifikáció, AA-ba való betagozódás, munkakeresés) lehetőségeinek taglalásával.

A program megvalósításában közvetetten a Váltó-ház stábjának minden tagja részt vett, hiszen alkalmanként fogadtuk intézményünkben a tartósan utcán élő hajléktalan embereket, a motivációs csomagot átadtuk, az adminisztrációt elvégeztük. A csoport vezetését Budán Ferenc addiktológiai konzultáns, szociálpedagógus végzettségű szakember végezte.

A csoport hatása néhány tag esetében azonnal érzékelhető volt: megfogalmazódott a változtatás igénye, erősen érdeklődtek a Váltó-házba bekerülés lehetőségeiről. A többi tag esetében később lehet érzékelhető a csoporton kapott információk hatása. Már az is nagy eredménynek számít, ha állapotuk további romlása lelassul, vagy megáll.

A csoportvezető szakmai kihívásként kezelte a tartósan utcán élőkkel végzett munkát, kezdetektől tisztelettel viszonyult a résztvevőkhöz. Megtapasztalta a tagok részéről áradó tiszteletet és azt is, hogy egymáshoz is tisztelettel kezdtek viszonyulni. Teljes kilátástalan helyzetük ellenére, megjelent gondolkodásukban a remény, a felemelkedésért való küzdelem szükségessége.

A résztvevők új és reményt hordozó ismereteket kaptak az alkoholizmusból való felépülés terén. Hatásos helyzetkezelési technikákat gyakorolhattak az ivással veszélyeztetett helyzetekre vonatkozólag. A tagadás terén a lehető legkisebb elmozdulást is sikerként értékelhetjük, s ilyen elmozdulás minden csoporton megtörtént néhány embernél. A program betöltötte elsődleges céljait, vagyis információt és reményt nyújtott az érintettek számára. Azt is mindenképpen eredménynek értékelhetjük, hogy kapcsolat teremtődött az intézménnyel, így ezek az ügyfelek később esetleg a Váltó-ház lakói lehetnek, ha a rehabilitáció szakaszába érnek.



Nagy szükség van az ilyen típusú csoportokra, feltétlen indokolt a további csoport(ok) létrehozása, folyamatos működtetése. A folyamatos működtetés megteremtése a lehetőséget a csoport normáinak emelésére, a motivációs hatás növelésére.

Összességében elmondható, hogy a program eredeti célkitűzései megvalósultak, vagyis: reális viszonyulás kialakítása az alkoholizmusról, információ adás az alkoholizusból való felépülést támogató rendszerről, ösztönzés, remény nyújtása.

#### 6.2.2 KAB-FF-15-22139 sz. pályázat

A fenti számú pályázat megvalósítása folyamatban van, a lezárás átnyúlik a 2016-os évre.

A program addiktológiai szakember bevonásával szakszerű és intenzív segítséget nyújt az intézménybe újonnan beköltöző ügyfelek számára a „Józnak maradni” csoporttal, és szükség esetén egyéni konzultációval. Ezenkívül szabadidős programokat, közös főzéseket, kézműves foglalkozásokat szerveztünk a pályázaton elnyert forrásokból.

A Józnak maradni csoportot 2015-ben 12 alkalommal tartottunk, amelyen összesen 35 ügyfél jelent meg. A csoportokban megjelentek mindannyian részt vettek egyéni konzultáción is, összesen 49 alkalommal.

A szabadidős programok keretében kirándulást szerveztünk az Állatkertbe és a János-hegyi kilátóhoz. Meglátogattuk a „Láthatatlan kiállítást” és El Kazovszkij festőművész kiállítását a Magyar Nemzeti Galériában.

Karácsony előtt lakóinkkal közösen mézeskalácsot és adventi koszorúkat készítettünk.

Három alkalommal szerveztünk közös sütés-főzést: bográcsos paprikás krumpli, gyümölcsös piskóta, székelykáposzta.

#### 6.2.3 KAB-ME-15-22161 sz. pályázat

A fenti számú pályázat szintén áthúzódik 2016-ra. Ebben a programban a visszaesőknek nyújtunk hathatós és intenzív segítséget. Addiktológiai szakember bevonásával célzott, a visszaesésre koncentráló egyéni konzultációt biztosítunk ügyfeleink számára. Ezenkívül a „Reményfutam” nevű csoport is a visszaesőknek nyújt speciális segítséget.

A Reményfutam csoportban összesen 17 ember fordult meg a 7 alkalommal megtartott foglalkozásokon. Egyéni konzultációt 28 órában biztosított a program a visszaesők számára.

## 7.) Szakmai tervek, törekvések 2016-ra

- 2016 őszén a „15 éves a Váltó-Ház „ című program megrendezése
- Délelőtti órákban is elérhető csoportfoglalkozások indítása.
- HKA vagy egyéb pályázati támogatás alapján szabadidős programok megvalósítása. Közös főzések, kézműves foglalkozások, kulturális programok szervezése.
- Pályázati források igénybevétele a szakmai programunkat támogató, kiegészítő tevékenységek megvalósítása érdekében.
- További lépések a bogármentesség elérése érdekében: rendszeres irtások, festések megszervezése, mosókonyha kialakítása.
- Képzési tervek 2016-ra
  - Erőszakmentes Kommunikáció
  - Addikciók, függőségek, terápiák
  - Csoportdinamika
  - Szociális jogosultságok

Budapest, 2016. január

Soós Mária és munkatársai