

Az öngyilkosság megelőzése

Túlélőcsoportok szervezése*

A jelen forrásmunka olyan speciális társadalmi és szakmai célcsoportok számára készült, amelyek tagjai különösen sokat tehetnek az öngyilkosságok megelőzéséért. A dokumentum a WHO SUPRE programjának – az öngyilkosság megelőzésére irányuló világkezdemenyezésnek – keretében készült.

Mentális és viselkedészavarok
Department of Mental Health
WHO, Genf, 2000.

Előszó

Az öngyilkosság komplex jelensége már több évszázada foglalkoztatja a filozófusokat, teológusokat, szociológusokat és művészeket; jó példa erre Albert Camus francia filozófus, aki a Szüziphosz mítosza című könyvében ezt tekinti az egyetlen „komoly” filozófiai problémának.

Az öngyilkosság ugyanekkor súlyos közegészségügyi probléma is, hiszen megelőzése és befolyásolása nem egyszerű. A korszerű prevenció tevékenységek egész sorát öleli fel, ide tartozhat például az is, ha egy adott társadalom a lehető legjobb feltételeket próbálja biztosítani a fiatal generáció fejlődéséhez, ha a társadalompolitika szabályozza a környezeti rizikótényezőket, vagy ha magas színvonalú és hatékony a mentális betegségek kezelése. Magától értetődik az is, hogy fontos az e témához kapcsolódó információk széles körű terjesztése és a társadalmi tudatosság fokozása is.

A "Preventing Suicide" c. dokumentum nem tartozik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) hivatalos kiadványai közé, nevezett szervezet mégis minden jogot fenntart. Ez alól kivételt képez – és szabadon engedélyezett – a másolás, a bírálat, a rövidítés, a fordítás és sokszorosítás, amennyiben e tevékenységek nem szolgálnak kereskedelmi célokat. A dokumentumban hangoztatott álláspont a szerzőké, nem pedig a WHO hivatalos álláspontja.

1999-ben a WHO elindította a SUPRE programot, világszerte az öngyilkosságok megelőzését tűzve ki célul. A jelenlegihez hasonló, a SUPRE program keretében kidolgozott szóróanyagok valamennyi, az öngyilkosság megelőzéséért tenni képes társadalmi csoporthoz (pl. jogalkotók, szociális munkások, jogalkalmazók, családok, segítő közösségek) egyaránt szólnak.

Köszönettel tartozunk Ms. Raylee Taylornak („Túlélők” csoport) az ausztrál Gold Coast-i Üdvhadseregnek, valamint Mr. Jerry és Mrs. Elsie Weyrauchnak, akik mindketten az Öngyilkosságmeelőzési Hálózatnál (Suicide Prevention Advocation Network, SPAN) dolgozó túlélők, és a jelen anyag korábbi változatának összeállításában működtek közre.

Köszönet illeti meg a jelen szöveg véleményezőit is, akik a következők:

Dr. Oivind Ekeberg, Ulleval Kórház, Oslói Egyetem, Oslo, Norvégia

Jouko Lennqvist professzor, Nemzeti Közegészségügyi Intézet, Helsinki, Finnország

Lourens Schiebusch professzor, Natal Egyetem, Durban, Dél-Afrikai Köztársaság

Dr. Airi Värnik, Tartu Egyetem, Tallinn, Észtország

Dr. Richard Ramsay, Calgary Egyetem, Calgary, Kanada

Köszönjük továbbá mindazon túlélők véleményét is, akik fontos inspirációt adtak e munka elkészüléséhez:

Mr. William T. Glover, Georgia Ifjainak Öngyilkosság-melőző Koalíciója, alapító tag, Atlanta, Georgia, USA

Ms. Sandy Martin, Georgia Ifjainak Öngyilkosság-melőző Koalíciója, elnök, a Védőpáncél Projekt alapítója, Tucker, Georgia, USA

Mr. Scott Simpson, Washington Állam Öngyilkosság-melőző Testülete, Edmonds, Washington, USA

Reméljük, hogy széles körben terjesztett információs anyagainkat az érdeklődők több nyelvre is lefordítják, és tartalmukat az adott célközösséghez igazítják. Az adaptálásra irányuló kéréseket szívesen fogadjuk a következő címen:

Dr. J. M. Bertolote, a mentális és viselkedészavarok gondozásának koordinátora az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Mentális Egészség Részlege.

Az öngyilkosság megelőzése

Túlélőcsoportok szervezése

Az önsegítő csoportok fontosságáról

Mit jelent az önsegítő-támogató csoport fogalma?

Az önsegítő csoportokat olyan személyek alkotják, akik bizonyos, mindenkinél azonos típusú probléma által személyesen érintettek. Működése során a résztvevők felelősek a tevékenységek és prioritások kialakításáért, tehát nincs szó „külső” vezetésről. A szakirodalomban megállapítást nyert, hogy jelentősen befolyásolhatják az érintettek beilleszkedését és lelkiállapotuk javulását. Napjainkban egyre növekvő számban alakulnak.

Az igény két forrásból eredt:

- kielégítetlen egyéni szükségletekből;
- a formális szervezetek részéről, a további támogatás és gondozás érdekében.

Az önsegítő-támogató csoportok a II. világháború után terjedtek el. Az 1960-as évektől a háborúban özvegyen maradt, gyászoló nők támogatása volt a céljuk. Az öngyilkossághoz kapcsolódó terhelő élmények feldolgozására elsőként 1970-ben Észak-Amerikában létesültek, és azóta világszerte számos más helyen is elterjedtek. Példaként említhető az Együttérző Barátok csoportja, mely eredetileg Coventryben, Angliában működött, de napjainkban már Kanadára, Máltára, Új-Zélandra, az Egyesült Királyságra és az Egyesült Államokra is kiterjesztette tevékenységét. Hasonló funkcióval rendelkezik a CRUSE szervezet Angliában, az SPES Svédországban és a Verwaiste Eltern Németországban. A legtöbb önsegítő csoport angol nyelvterületen alakult.

„Túlélőnek” azt a személyt tekintjük, aki szoros kapcsolatban állt egy később öngyilkosságot elkövetett személlyel, és lelki közelségből élte meg a tragikus eseményt. A túlélőcsoportokról egyre inkább elismerik, hogy fontos pszichés igényeket céloznak meg. Sok országban a kormány is támogatja őket, fenntartásukat továbbá segíthetik az egyházi adományok és a tagdíjak is. A Nemzetközi Szövetség az Öngyilkosság Megelőzéséért (International Association for Suicide Prevention, IASP) iránt az utóbbi évtizedben egyre fokozódott az érdeklődés. A jelenleg is működő csoportok jelentős részének tartós fennmaradását a tagok motivációja alapozta meg.

Az önsegítő csoportok fontosságáról

Kutatási adatok igazolják, hogy az elhalálozás módja befolyásolja a környezet gyászreakcióit. Ebből következik, hogy az öngyilkos volt környezetében élők nem teljesen úgy gyászolnak, mint a természetes halállal elhunytak hozzátartozói. A túlélők gyászának egyes elemei ugyanis más körülmények közt nem fordulnak elő: gyakran küzdenek például a szerettük haláláért való felelősség gyötrő gondolatával, a visszautasítottság, elhagyatottság érzésével. További sajátos problémák a stigmatizáltság, a szégyen és a zavarodottság. A túlélők gyakran tünődnek a szeretett személy halálának okáról, és folyamatosan kérdéseket tesznek fel, „miérteket” fogalmaznak meg önmaguknak. Azok a szülők, akik gyermeküket veszítették el, súlyos morális és szociális dilemma előtt állnak, hiszen társadalmunk jellemző szemléletmódja akár egyedül őket teheti felelőssé gyermekük tettéért. Nemcsak azt nehéz mások előtt elismerniük, hogy hozzátartozójuk öngyilkos lett; hanem általában is kellemetlennek érzik, ha beszélniük kell a történekről. Ennél fogva tehát az önsegítő csoport komoly segítség a számukra, már csak azért is, mert a kommunikáció hiánya késleltetheti a gyászmunka befejezését és a „gyógyulás folyamatát”.

A csoportalkalmak során a túlélők olyan sorstársakkal kerülnek kapcsolatba, akik szintén átélték az őket gyötrő trauma valamelyik formáját, ezért valóban átérzik, megértik, hogy min mennek keresztül. A csoportból erőt, megértést merítenek, és másoknak ugyanezt nyújtják.

A csoport tehát:

- „valahová tartozást” és támogatást jelent;
- empátiával viszonyul az egyénhez, aki ez által megszabadul az elszigeteltség érzésétől;
- fenntartja a jobb élet reményét;
- segíthet a lelkileg megterhelő évfordulók átvészelésében;
- új lehetőséget villant fel a problémamegoldásra;
- alkalmas a félelmek és szorongások megbeszélésére, hangoztatására;
- teret ad a gyászra; biztosítja az információk bizalmas kezelését,
- olyan helyszín, ahol nagy hangsúlyt kap az együttérzés, és senki sem ítélkezik.

A csoport mindemellett arra is alkalmas, hogy az egyén információkhoz jusson a gyászfolyamatról, az öngyilkosságról, a tanácsadás lehetőségeiről. A hirtelen vagy öngyilkosság általi halálnál talán az a leginkább megterhelő, hogy sok elintézetlen ügy, megválaszolatlan kérdés marad, amelyek elrendezésére a túlélő többnyire semmiféle módot sem lát. A csoport támogatása fokozatosan feloldhatja a reménytelenség érzését, és eszközöket nyújthat a kontroll visszaszerzéséhez. Egyik célja ennek értelmében a „képesé tétel” (empowerment).

Túlélők

Az öngyilkosok hozzátartozói sokszor elsöprő erejű, kínzó, traumatikus fájdalmat élnek át. A kulturális, vallási és társadalmi tabuk még ezen felül is további terhet jelentenek. A krízist csökkenti, elviselhetőbbé teszi az öngyilkosság fő tényezőinek megértése és ismerete.

Bár egyes esetekben a tragikus halál végső soron talán előre is látható, legtöbbször váratlanul éri a környezetet; a döbbenetet pedig fokozza, hogy az elkövetés módszere gyakran igen agresszív jellegű. A környezetnek a történetekre adott első reakciója a sokk és a tagadás; idővel azonban, amikor a veszteség valósággá válik, sokféle új érzélem keletkezik: düh, zavartság, visszautasítottság.

A veszteség feldolgozása nagyban függ attól is, hogy az adott egyén mit tapasztalt gyermek- és serdülőkorában. Bár a leírt érzelmi reakciók bizonyos értelemben automatikusak, mégis, ha az egyén fokozatosan megérti, hogy a történetek milyen hatással vannak a hétköznapi életére, a beilleszkedése sokat javulhat.

A gyással járó fizikai, viselkedési, érzelmi és szociális reakciók hosszabb vagy rövidebb időn át – akár hónapokig vagy évekig – meghatározóak maradnak. E folyamatban a legtöbb amit egy túlélő tehet, az hogy napról napra egy kicsit előrehaladva jusson túl a traumán, s megtanulva együtt élni a veszteséggel, végül vissza tudjon illeszkedni a társadalomba. A gyász első időszakában ez még nem lehetséges; az érintett ugyanis nem tud másra gondolni, csak a szeretett személyre, gyakran erős vágyat érez rá, hogy ő maga is utánahaljon. Ahogyan azonban múlik az idő, nézet- és értékrendszere, sőt személyisége is átalakul, megváltozik. Az önségítő csoportok ösztönözhetik tagjaikat,

hogy személyiségük további fejlődése során az őket ért tragikus eseményekből is tudjanak építkezni.

Az öngyilkosság hatása

Az öngyilkosság hatása túlterjed az egyénen. Veszteséget élnek át mindazok, akikhez az öngyilkos személy lelkileg közel állt, ugyanakkor nagy különbség lehet aszerint, hogy milyen minőségű és intenzitású kapcsolatról volt szó. Nem ritka eset, hogy a halálesetből fakadó megrázkódtatás oly súlyos, hogy akár az életben maradtokról való gondoskodást is háttérbe szorítja. Ha azonban az érintettek a gondolataikat meg tudják egymással osztani, és támogatják egymást a gyászban, a fájdalom máris egy kicsivel elfogadhatóbb.

A veszteséget minden ember a maga módján rendezi el, és csak a saját időzítése szerint képes ezt megtenni. Ami az egyiknél működik, a másiknál hiábavaló. Ha azonban a túlélők megértik, hogy a gyász idején milyen változatos reakciók léphetnek fel, jobban támogathatják egymást. A veszteség feldolgozását meghatározza az elhunythoz való viszony, a túlélő neme és életkora, a támogató, segítő közösségek és rendszerek jelenléte, és természetesen az is, hogy az érintett milyen körülmények közt szerzett tudomást az esetről, netán ő volt-e az, aki rátalált a holttestre. A becslések szerint valamennyi öngyilkosság közvetve vagy közvetlenül 5-10 emberre van hatással.

A különböző családtagok eltérő megrázkódtatást élhetnek át. Az alábbiakban néhány fontosabb csoport gondjaira részletesebben is kitérünk.

A gyermekek a halált ijesztő, zavarba ejtő eseményként élik meg; és emellett gyakran szorulnak háttérbe az öngyilkosságtól sújtott családban. Szüleik részéről természetes reakció, hogy óvni próbálják őket. A tagadás és figyelemelterelés mellett azonban szükség lenne a pozitív megküzdési módok kialakítására, a nyíltságra és az őszinte beszélgetésre, hogy a gyermek is tudjon gyászolni. A gyermeknek tudnia kell a halálról mindazt, amit meg tud érteni.

A serdülőkor sokféle komplex változással járó fejlődési időszak. A kamaszkori gyász folyamatában természetes módon előkerülnek az aktivitás és a passzivitás változatai, az olyan ellentétek, mint élvezet és fájdalom, szerelem és gyűlölet, függés és autonómia. A serdülők fájdalmukban esetenként szülői szerepet vállalnak, de akár gyermeki módon „ágálhatnak” is, hogy környezetükből támogatást, figyelmet,

megerősítést váltsanak ki. Mivel azonban a gyászfolyamat eltér a felnőttekétől, akár egyszerűen félre is magyarázható, és ez sok problémát okozhat.

Mint ismeretes, a nyugati kultúrák férfiképéhez nem illeszkedik az erős érzelmkifejezés. Ebből fakad, hogy a serdülőkorú fiúk fájdalmukban gyakorta agresszív viselkedésbe kezdenek, dühösek, konfliktusba kerülnek a tekintéllyel, vagy akár drogot és alkoholt is fogyasztanak. A serdülőkorú lányokra viszont ilyen helyzetben jellemző a megerősítés vágya, a támaszkeresés. Tipikus jelenség az is, hogy a serdülők ellenállnak a szakmai segítségnyújtásnak, nem szívesen járnak például tanácsadásra, sőt az önsegítő csoportokat is elkerülik. Náluk ilyformán a támogatás fő forrása maga a család, s ezen az sem változtat, hogy életkorukból adódóan leginkább a barátaikkal osztják meg személyes ügyeiket. Napjainkban még nem terjedt el a serdülőkori gyászmunka szervezett támogatása, pedig erre nagy szükség lenne.

Az idősek (például nagyszülők vagy olyan felnőttkorú szülők, akik szintén felnőtt gyermeküket veszítették el) nagyon mély és nehéz gyászban vannak. Felnőttek halála esetén köztudottan az élettárshoz érkezik a legtöbb részvétnyilvánítás; sokan azt is gondolják, hogy a szülők kevésbé érintettek. Ez azonban nem igaz. A gyermek – legyen bármilyen életkorú – mindig is a szülő életének fontos része marad. Még az olyan esetekben is, amikor kisgyermek hal meg, a nagyszülők két oldalról terheltek: élénken átéli saját gyermekük fájdalmát, valamint a kis unoka személyét is gyászolják.

Mivel az öngyilkosság nem magányos cselekedet, hanem közösségben történik, a barátok és a kollégák változó mértékben kerülhetnek a hatása alá, attól függően, hogy milyen viszonyban álltak a túlélővel, az elhunyttal és a családdal, mint egészszel. A munkahelyek, iskolák, vallási csoportok szintén szervezhetnek gyászmunkát elősegítő foglalkozást, amelynek keretében egészségügyi dolgozók vagy más hasonló felkészültségű szakemberek utógondozást és tanácsadást végezhetnek. Ez az interakció védőhálót teremt, segít azonosítani azokat, akiknél hasonló kockázat áll fenn, és információforrást is jelenthet az öngyilkossági halálnem körülményeivel kapcsolatban. Optimális esetben, ha a közösség viszonyulása egészséges, minden potenciálisan veszélyeztetett egyén támogatásban részesül.

Honnan kaphat segítséget a gyászoló?

A túlélők részére induló önszolgáltató-támogató csoportok szerepe kiemelkedően fontos abban a tekintetben is, hogy elterjedjenek, közkinccsé váljanak a támogatás lehetőségei.

Azon emberek hozzátartozói esetében, akik természetesen haltak meg, maga a gyász viszonylag „normális”, természetes folyamat. A szeretett személy öngyilkosságát viszont általában nem természetes, nem „normális” halálnemnek érezzük, még annak ellenére is, hogy számos szakértő felismerte: az öngyilkosság valójában nem ritka jelenség. A szükségletek sokfélék, komplexek; így változatos segítségforrásokra lehet szükség. Általánosan fontos azonban, hogy az érintettek kezdettől átéljék: segítséget kérni nem gyengeséget, hanem erényt jelent.

A támogatás egyik legfontosabb forrása a család – ezt maguk az érintettek is elismerik. Ha a halálesetről őszintén, titkolózás nélkül lehet beszélni, a közös fájdalom erősítheti a család együvé tartozását, közös probléma-megoldási módok alakulhatnak, de emellett minden családtag a maga módján gyászolhat. Egy-egy hasonló jó példa akár sokaknak is a segítségére lehet.

A közös gyász útjában a következő akadályok állhatnak:

- destruktív megküzdési módok
- a fájdalom titkolása
- az érzelmek leplezése
- a halállal kapcsolatos elfojtások
- titkolózás a haláleset körülményeivel kapcsolatban
- menekülés az öngyilkos személyt felidéző kapcsolatoktól és az egykor közös környezettől
- munkamánia, mint megküzdési mód
- függőségek (például evészavarok, alkohol- vagy drogabúzus)
- más családtagok hibáztatása.

A barátok és kollégák szerepe kiemelten fontos a gyászmunkában. A túlélő közeli környezetében élők reakciói, így például támogatásuk, gondoskodásuk, megértésük biztonság- és megkönnyebbülés-érzést hoz. Ezzel ellentétben, az ítélkező reakciók fokozhatják a túlélők distressz és elszigeteltség érzését. A hozzátartozó számára terhelő lehet az is, hogy a barátoknál, ismerősöknél sokszor tapasztalható elzárkózás,

visszavonulás. (Aki ezt a megküzdési módot használja, rendszerint figyelmen kívül hagyja a tényeket, és képtelen szembenézni gyötrő érzéseivel.) Egyes általánosan jelentkező félelmek különösen gátolják a kommunikációt. Tipikus példák:

„Nem is tudom, mit mondjak.”

„Nem szeretném még én is fokozni a fájdalmukat.”

„Szakember segítségére van szükségük; én nem tehetek semmit.”

„Ez személyes, családi ügy, kívülállókra nincs szükség.”

„Mi van, ha valami rosszat mondok?”

Az önsegítő csoportban a gyászoló jobban megértheti mások elkerülő, esetleg ellenséges viselkedésének okát, s adott esetben akár ő maga is nyithat embertársai felé, felülkerekedve az idegenkedő ember gátlásain.

A barátok szerepe tehát a következőkben áll:

- Képesek az érintett empatikus, aktív meghallgatására.
- Felismerhetik, hogy a túlélőnek mikor van rá szüksége, hogy a fájdalomról beszéljen, és lehetővé tehetik ezt az érzelmi megkönnyebbülést.
- Módot adhatnak a valódi érzelmek kimutatására, ventillálására, főként azon esetekben, amikor a fájdalom nem vállalható fel más családtagok előtt.
- Segíthetik a más családtagokhoz kapcsolódó aggodalmak, gondok tisztázását.
- Gyakorlati segítséget nyújthatnak a haláleset utáni adminisztrációs és otthoni teendőkben.
- Szükség esetén szakértői segítséget javasolhatnak.

Mint korábban is utaltunk rá, az emberek az öngyilkosságot – akárcsak a gyilkosságot és a baleseti halált – természetellenes, riasztó eseményként fogják fel. Ezt tovább súlyosbítja, hogy többnyire a túlélő hozzátartozó az, aki rátalál a holttestre. A halál utáni időszakban emiatt akár hosszú időn át is gyötörhetik a visszatérő emlékek és látomások, a kínzó érzések. Súlyos problémáknál szakember megkeresésére is szükség lehet, ilyenkor általában az első út a családorvosi rendelésre vezet.

A szakképzett segítők objektív, célzott támogatása különbözik a laikusokétól. Egyik fontos előnye a családi körrel és a barátokkal szemben, hogy a gyászoló nem érzi, hogy mások terhére lenne. A különböző profilú egészségügyi dolgozók sokféle módon nyújthatnak segítséget. Ha a gyász fizikai problémákkal jár együtt, akár a családorvos

tudása is elegendő lehet. Ha azonban a mentális egészség az, ami különösen terhelt, a tanácsadás a jó megoldás. Utóbbi esetben az együttműködés lényege, hogy szakértő segít a történetek realisztikus feldolgozásában, a probléma-megoldási módszerek keresésében; segít megérteni a gyászmunka lényegét, és csökkenti az elszigetelődés érzését.

A pszichológusoknak különösen nagy szerep jut a haláleset kapcsán fellépő speciális zavarok, például pánikbetegség vagy szorongásos zavar kezelésében. Ha tehát a hozzátartozónál elhúzódó depresszió vagy „megőrülés-érzés” tapasztalható, pszichiáterre és gyógyszeres kezelésre lehet szükség.

Végül, a szociális munkások rávilágíthatnak a gyászhoz fűződő kulturális tabuk szerepére, segíthetnek társas támogatást, segítséget találni, megérteni a gyászra adott személyes reakciókat.

Hogyan indítsunk önsegítő csoportot a túlélők részére?

A segítő-támogató csoportoknak nincsenek általánosan érvényes, állandó működési szabályai, ugyanakkor arra sincs biztosíték, hogy működésük eléri a célját. Sokak számára teljességgel elképzelhetetlen, hogy csoport előtt beszéljenek az olyan mély, személyes problémákról, mint amilyen a hozzátartozó halála. Ha azonban már összegyűlik két-három ember, aki érzelmeit és tapasztalatait képes és hajlandó is egymással megosztani, kezdődhet a csoportmunka. A következő részben a már több éve működő kezdeményezések tanulságaiból emeltünk ki néhány fontosabb szempontot.

A kezdetek

A támogató csoport indítása idő- és energiaigényes lehet. A szervezőnek több fontos szempontra is tekintettel kell lennie, és minél korábban kezdi el a mérlegelésüket, annál nagyobb sikerrel jár. Itt nemcsak a költségek kérdésköréről (postaköltség, terembérlés, üdítők, honoráriumok) van szó, hanem több más eldöntendőről is:

- Ki lesz a csoport vezetője, facilitátora? Ha a vezető személyesen is érintett, vajon képes lesz-e ellátni ezt a feladatot? A csoportalakulás idején hasznos lehet a szakemberek közreműködése. A foglalkozást elindíthatja egy érdeklődő mentálhigiénikus, de akár egy olyan túlélő is, aki szakavatottakkal együttműködve vállalkozik a feladatra.

- Kérdésként merül fel, hogy amennyiben a csoportvezető is érintett, olyan életperiódusban van-e, melyben be tudja majd fektetni a szükséges energiát? A gyász kezdeti szakaszában még az energia napi mennyiségéért is meg kell küzdeni. Másrészt azok, akik évek távlatából tekintenek vissza a tragikus eseményekre, többnyire erősebbek, rendelkeznek életcélal, saját életüket értelmesnek látják – ők már elérték azt az állapotot, hogy segíteni tudjanak. Kérdés persze az is, hogy a csoport vezetője rendelkezik-e kellő elhivatottsággal, motivációval?
- Ha a csoport vezetője laikus személy, családtagjainak támogatásából és magából a segítő munka gyakorlásából akkor is sokat meríthet, ha a többi közeli hozzátartozó közvetlen formában nem vonódik be. Kérdésként merül fel azonban, hogy az érintettben megvan-e az elköteleződés, és ez mennyire erős? Kitart-e, folytatja-e a munkát?
- Szükséges továbbá átgondolni, hogy a potenciális vezetőnek megvannak-e a csoport elindításához szükséges sokrétű készségei (ezek többnyire a munkahelyi környezetben fejlődhetnek ki, vagy esetlegesen korábbi csoportvezetési tapasztalatból származnak). Ha ezek hiányosak, fontos a fejlesztésük, hiszen készségek egész sorát szükséges latba vetni, hogy az elért eredményeket fenn lehessen tartani, és eközben maga a csoport is hatékonyan működjön.
- A csoport indítása előtt szükséges tájékozódni mindazokról az esetleges támogatási formákról, amelyek az adott közösségben már jelenleg is működnek. Ennek a munkának megfelelő formája lehet a tévézés, a háziorvossal, vagy az egészségügyi központok vezetőivel való beszélgetés, a könyvtári anyagok és a hirdetőtáblák böngészése. Az is igen informatív lehet, hogy a korábbi csoportok milyen sikerrel jártak, és vezetőik hogyan értékelték őket: mi volt az, ami jól működött, és mi nem?
- A munkát ernyőszervezet segítheti (például Ausztráliában a túlélőcsoportokat egy vallási szervezet, az Üdvhadsereg támogatja*). Amennyiben a működés nagyobb struktúra részeként is megszervezhető, nagyobb esély van azt hosszú távon fenntartani. További előny, hogy az esetleges esernyőszervezetben már

* Tudnunk kell azonban, hogy a jó túlélőcsoport nem épül vallásos ideológiára – ez esetben egyes személyek részvételét eleve kizárnánk.

létezhet kialakult kapcsolatrendszer az orvosokkal és más szakemberekkel. Nagy hangsúlyt kell azonban fektetni a túlélőcsoport vezetése, az ernyőszervezet közös céljainak kialakítására és kölcsönös elfogadtatására.

A szükségletek felmérése

A túlélő személyek számára induló önsegítő-támogató csoport elindításához az első lépés annak vizsgálata, hogy az adott közösségben vannak-e egyáltalán olyan egyének, „sorstársak”, akik egy bizonyos problémától szenvednek, és szívesen találkoznának. A támogatók és érdeklődők számára először is összejövetelet kell szervezni; de egyéb háttérmunkára is szükség lesz. A kezdet akár egy körlevél, értesítés megfogalmazása lehet a következő szempontok szerint:

- a találkozó célja (pl., hogy önsegítő-támogató csoport indul azok számára, akik közeli környezetében öngyilkosság történt),
- a találkozó dátuma (legjobb, ha ez a nap nem túlságosan közeli, mert az információnak el kell jutnia minden érintetthez),
- a találkozó időpontja (nyilvánvalóan az esti találkozás a legjobb, mert a munkából érkezőknek így van a legjobb esélyük a részvételre),
- a találkozó helyszíne – ez akár nyilvános hely lehet, akár egy magánlakás. Amennyiben utóbbiról van szó, szem előtt kell tartani az ott élő család igényeit, és megtenni mindazokat a biztonsági intézkedéseket, amelyek felmerülhetnek az idegenek látogatása kapcsán. A helyszín mindazonáltal legyen melegséget árasztó, kellemes, vendégcsalogató és biztonságos. A szoba ne legyen se túl kicsi, sem pedig túl nagy, az ajtó pedig legyen csukható, hogy biztosítani tudjuk a diszkréciót. Jó esetben a közlekedési csomópontok közelségét is szem előtt tarthatjuk. Szóba jöhetnek a helyi önkormányzat helyiségei, a művelődési és közösségi házak, az iskolák, az egészségügyi központok – segítő kezdeményezések itt minimális költségért vagy akár ingyen is teremhez juthatnak. A helyszín elrendezéséhez be kell szerezni a tea- és üdítőfogyasztás kellékeit.
- Olyan személy megjelölése, akitől további információ kérhető. A csoportba jönni meglehetősen bátorságot igénylő feladat, és a gátlásokon való

felülkerekedésben segíthet, ha a potenciális résztvevők válhatnak pár szót a szervezők egyikével. Elképzelhető az is, hogy már az összejövételt megelőzően igény lesz a négy szemközti beszélgetésre.

Szóróanyagainkat különböző módokon is terjeszthetjük az érintettek életközegében. Bevonhatunk már működő szervezeteket és intézményeket, egészségügyi központokat, orvosi rendelőket, iskolákat, vallási és más segítő szervezeteket (pl. Szamaritánus Egyház).

A csoport alakulásáról hírt adhatunk a helyi rádióban, a regionális újságban, a fontosabb hirdetőtáblákon (pl. a Postahivatal hirdetőjén), továbbá akár a mentálhigiénés jellegű újságokban is.

Előkészületek az első találkozásra

A következő lépéseket javasoljuk:

1. lista készítése a teendőkről,
2. a találkozó helyszínének lefoglalása,
3. az első találkozó menetrendjének kidolgozása – nagyon fontos, hogy strukturált időterv szerint haladjon, és a résztvevők is tudják, hogy mire számíthatnak (a program kialakítására vonatkozó megjegyzést lásd alább),
4. információgyűjtés a jelentkezőkről (pl. név, cím, telefonszám),
5. a résztvevők nevével ellátott kítűzők készítése,
6. annak mérlegelése, hogy szükség van-e szakértő személy, gyakorlott csoportvezető/facilitátor bevonására.

Az első találkozás programja például a következő lehet:

1. a szervező köszöntője,
2. bemutatkozás – a megjelent személyek mondhatnak magukról pár szót, például a nevüket, és azt, hogy miként szereztek tudomást erről a csoportról,
3. a csoport céljának, működésének ismertetése,
4. más, a csoportalakulás szempontjából jelentős témák (lásd alább),
5. kötetlen ismerkedés és büfé.

Az első találkozó alkalmával feldolgozható vagy érinthető témák a következők:

- Van-e kellő érdeklődés a csoport megalakulásához? Vannak-e olyanok, akik a bemutatkozó alkalom után újra találkozóra jönnének? Tény, hogy már két-három személyes csoportból is válhat támogató közösség. Egyes érintettek inkább öt főnél kisebb, míg mások nagyobb csoportot részesíthetnek előnyben. A kicsi csoport személyesebb, a nagycsoportban pedig „jobban el lehet bújni”.
- Tisztázandó a találkozó gyakorisága: hetente, kéthetente vagy havonta? Ha túlságosan is gyakori, akkor csoportfüggőség léphet fel, ha azonban az alkalmak túlságosan ritkák, nehéz személyes kötődést kialakítani.
- A találkozók időtartama – a legtöbb csoportvezető szerint akkor hatékony a közös munka, ha egy alkalom egy-másfél óráig tart. A hosszabb találkozók érzelmileg „kiürítenek”. Ha tehát egy kétórás időszávot adunk meg, az első félóra az elhelyezkedéssel, esetleges technikai teendőkkel fog eltelni, majd egyórás foglalkozásra kerül sor, és az utolsó fél órára kötetlen beszélgetést, büfét tervezhetünk. A találkozó hossza a csoporttagok számától is függ, nyilvánvalóan a nagyobb csoportoknál hosszabb idővel kell számolnunk. Nagy létszámnál a jó időgazdálkodás érdekében kisebb alcsoportokat képezhetünk.
- A résztvevők elvárásai – világossá kell tenni, hogy a potenciális résztvevőkben milyen motívumok munkálnak – realisztikus elvárásokkal közelítenek-e?
- A résztvevők elérhetősége – a kezdeti listát bővíteni, pontosítani lehet. Szükség van egy olyan telefonszámra is, amelyet a tanácskérők bármikor felhívhatnak.
- A következő találkozó időpontja.

A csoport működési keretének kialakítása

A következő lépés az, hogy megalkotjuk a csoport működését szabályozó kereteket és szabályokat.

Célkitűzések

A csoportnak meg kell állapítania céljait egy nyilatkozatban, amely tartalmazza a csoport általános célkitűzését. Hasonlóképpen a részletes célokat is rögzíteni kell, és világos állítások formájában meg kell jelölni azokat a területeket, amelyekre a csoport koncentrálni akar.

A csoport kiépítése

Két fő szervezeti típust lehet figyelembe venni a kiválasztásnál:

1. Nyílt és folyamatos csoport, amelynél a csoporttagok szükségleteiknek megfelelően kezdenek járni és hagyják abba a csoport látogatását. A csoport állandó, és az év /hónap meghatározott időpontjaiban vannak a találkozók. Egy adott közösségen belül az egyének számára mint segítő központ válik ismertté, amikor erre szükség van.

Előnyei: A tagok bármikor bekapcsolódhatnak. A csoport jellegéből adódóan egy adott közösség tagjai számára szükség esetén nyitva áll és elérhető. A tagoknak nem kell folyamatos elkötelezettséget vállalniuk, amely egyébként a gyász korai szakaszában nagyon megterhelő lehet.

Hátrányai: A csoport vezetése hosszútávon nehézségeket okozhat. Erőfeszítéseket kell tenni arra, hogy a csoport vezetői a csoporttagok közül kerüljenek ki, és felkészüljenek arra, hogy átvegyék egymástól a vezetést, illetve megosszák egymással a feladatokat. A csoportlétszám fenntartása szintén problematikus lehet, mivel a taglétszámban lehet fluktuáció. A „marketing” ill. a csoport tevékenységének szélesebb körben való megismertetése állandó feladat. Egyes túlélőkre jellemző, hogy túl erősen kötődnek a csoporthoz, és nem képesek saját személyes ügyeikkel foglalkozni, s előrelépni a gyógyulási folyamatban.

2. A második típus egyfajta zárt csoportot jelent meghatározott működési időtartammal. A megnevezés arra utal, hogy a csoport egy bizonyos időszakban, néhány héten keresztül működik 8-10 találkozás erejéig. Speciális programot lehet szervezni azok számára, akik részt vesznek az első találkozón, vagy azoknak, akik minden héten vagy minden alkalommal jönnek. A második találkozás után már lehetőleg ne kerüljenek be új tagok.

Előnyei: Ha a csoport időtartama behatárolt, ez világossá teszi a tagok számára a program kezdetét és végét. A résztvevők megismerik egymást és elkezdnek bízni egymásban, mivel a tagság állandó. Ez a tény segít abban, hogy erős személyközi kapcsolatok épüljenek ki, melyek a csoportüléseket követően is működhetnek. A tagokat lehet bátorítani arra, hogy kifejezzék a gyásszal

kapcsolatos problémáikat a találkozások során, és így továbblépjenek az általános gyógyulási folyamatban.

Hátrányai: Ez a struktúra nem engedi meg nagyszámú érintett részvételét; az „újaknak” várniuk kell a következő csoport indulásáig. Kisebb közösségekben, lehet hogy nehéz lesz olyan tagokat toborozni, akik elkötelezetten kitartanak a program befejezéséig.

Tagság és csoportnév

Pontosan meg kell határozni, kik lehetnek a csoport tagjai. Például, ki lehet jelteni, hogy a tagság olyan felnőttek számára nyitott, akik öngyilkosság miatt veszítették el egyik hozzátartozójukat. Ki lehet kötni, hogy 16 év alattiakat nem fogad be a csoport. A gyerekeket a legjobban úgy lehet segíteni, hogy életkori sajátosságaiknak megfelelő, speciális tevékenységeket szervezünk számukra. A fentiek a részvétel általános szabályai, és elsődleges céljuk a csoporttagok védelme.

A problémák elkerülése végett a csoport megnevezésének tükröznie kell a potenciális résztvevők körét, meg kell szólítani azokat az embereket, akik öngyilkosság miatt veszítettek el egy hozzájuk közel álló személyt. Ily módon a csoportba még véletlenül sem csöppenhet be olyan személy, aki maga is öngyilkossági kísérletet hajtott végre.

A találkozások formája

Kétféle lehetőség van a találkozások megszervezésére:

1. Az egyik lehetőség a szervezett forma. Ez lehetőséget biztosít arra, hogy minden egyes összejövetel egy meghatározott séma szerint zajljék. A csoport megbeszéli, hogyan fog kezdődni a találkozás, mi fog történni utána, és hogyan fejezik be. A szervezett forma nem feltétlenül merev, inkább egyfajta stabilitást kínál a tagok számára, akik tudják, hogy mire számíthatnak.

Az alábbi napirend egy lehetséges levezetési forma lehet:

A/ üdvözlés és bemutatkozás,

B/ a csoport által megállapított etikai irányelvek (csoportszabályok) felolvasása,

C/ tapasztalatcsere,

- D/ információ-nyújtás vagy képzés egy előre meghatározott témáról,
- E/ az összejövétel témájának összefoglalása és a következő találkozó megtervezése,
- F/ szabad beszélgetés és frissítők fogyasztása.

2. A második lehetőség nem szervezett, hanem informális jellegű. Ebben az esetben nincs előírt, megállapított napirend. A csoport azokat a problémákat vitatja meg, amelyek a résztvevők szükségleteiből fakadnak. Javasoljuk azonban, hogy az előző B/ lépésben megjelölt csoportszabályok kerüljenek elfogadásra.

Szerepek és felelősségi hatáskörök

Lesznek elvégzésre váró feladatok mind az összejövetelek előtt, mind pedig azok alatt és utánuk. Jó, ha a tagok megosztják ezeket egymás közt. A megosztott felelősség egyfajta „tulajdon” érzést nyújt, ez pedig az önszorgító csoportok összetartó erejét adja. Azok a készségek, amelyekkel a csoporttagok rendelkeznek, segíteni fognak abban, hogy ki-ki kimunkálja, megtalálja a saját, önkéntes feladatkörét.

Ezek a feladatok a következők lehetnek:

- A találkozás színhelyéül szolgáló helyiség kulcsának megszerzése és a terem kinyitása.
- A helyiség elrendezése a találkozás előtt és után.
- A névkártyák előkészítése az érkezők számára.
- Segítés a frissítők felszolgálásában.
- A csoport munkájának segítése (ezt a feladatot a csoporttagok megoszthatják).
Egy adott személy felelős az összejövétel megnyitásáért, annak program szerinti levezetéséért, figyel arra, hogy a tagok ne térjenek el a témától, figyelmeztet, hogy a jelenlevők ne lépnek túl a megbeszélt időtartamot, amikor beszélnek, és végül összegzi a megbeszélést, illetve értelmezi a problémákat.
- Feladatvállalás a kialakuló projektek (pl. információszolgáltatás) megszervezésében.
- Feladatvállalás a csoport szélesebb körben való megismertetésében (például nyomtatott anyagok terjesztése).
- Szakirodalom, segédanyag felkutatása a csoport számára.

Etikai kódex (csoportszabályok)

A csoportnak közösen kell létrehoznia egy „etikai kódexet” vagy egy alapszabálygyűjteményt a találkozások menetének lebonyolítására vonatkozóan. A határok megszabásával a tagok tudni fogják mit várhatnak, és ily módon egy biztonságos közeg jön létre a találkozásokhoz. A csoport „szentélyén” belül ugyanis az egyént arra kérik, hogy olyan érzéseket osszon meg teljesen idegen emberekkel, amelyekről gyakran a családtagok sem tudnak. A szabályokat az összejövetelek elején fel kell olvasni, és minden résztvevőnek ki kell osztani a leírt változat másolatát. Az alábbiakban néhány olyan alapszabályt sorolunk fel, amelyeket érdemes figyelembe venni:

1. A csoporttagok számára legyen egyértelmű a csoporton elhangzó információk, személyes élmények bizalmas kezelése. Azok a gondolatok, érzések és tapasztalatok, amelyek elhangzanak, a csoporton belül maradnak. Ez viszont egyúttal azt is jelenti, hogy mindenkinek jogában áll olyan gondolatokat megosztani (vagy nem megosztani) másokkal, amelyeket éppen jónak lát.
2. Az elhangzó gondolatokat és érzéseket a csoporttagoknak nem szabad sem pozitívan, sem negatívan kategorizálni, tehát nem ítélezhetnek mások felett.
3. A csoporttagok nem kritizálnak más csoporttagokat, hanem inkább elfogadást mutatnak.
4. A csoporttagoknak megvan a joguk arra, hogy eldöntsék, gyászukat és érzelmeiket megosztják-e a csoporttal vagy sem. Az összejöveteleken beszélnek, ha akarnak, de ha egyes esetekben úgy döntenek, hogy csak „jelen vannak”, a csoportnak el kell fogadnia ezt is.
5. A csoporttagok egymáshoz való viszonyának egyik legfontosabb eleme az empátia, és nem a szimpátia. Ebből következik, hogy teljesen átérzik a közös terhek, a közös élethelyzet hatását, de nem kötelesek mindig egyetérteni egymással, és ugyanúgy érezni, mint egyik vagy másik társuk.
6. A csoporttagok elfogadják, hogy mindenki másképp gyászol. Tiszteletben tartják azt, ami mindenkiben közös, és azt is, ami az egyénre jellemző.

7. A csoporttagok tiszteletben tartják azt a jogot, hogy mindenkinek egyenlő időtartam áll rendelkezésre saját problémái kifejezésére. Ennek megfelelően, nem szakítják félbe egymást.

A csoportot szolgáló információforrások felkutatása és megszerzése

Sokszor egy-egy „túlélőcsoport” tagjai a közös tevékenységek keretében fontos információkat gyűjtenek az öngyilkosság hátteréről. Egy ilyen projekt kettős célt szolgálhat. Növelheti a társadalom különböző rétegeinek ismereteit, miközben a csoporttagokat számukra is hasznos és értékes tevékenységbe vonja be.

A lehetséges források az információk széles körét ölelhetik fel, amelyek mind a csoport, mind pedig a csoporttagok számára értékesek lehetnek. Az információ összegyűjtése és összeállítása csoportfeladattá tehető, miközben az egyes csoporttagok akár speciális területekkel is foglalkozhatnak. Az összegyűjtött információval kapcsolatban fontos, hogy olyan helyre kerüljön, ahol valamennyi csoporttag használhatja: egy közös dossziéba vagy számítógépbe.

Az adatgyűjtéshez a következő szempontok szolgálhatnak útmutatóul:

- A csoporttagok gyűjtsenek információkat helyi szervezetekről. Szervezzenek találkozókot, látogassák meg őket, építsenek ki velük kapcsolatot, és gyűjtsenek tőlük nyomtatott anyagokat. Ezek lehetnek egészségügyi szervezetek, közösségi és önkéntes szervezetek és szakmai szervezetek. A tagok ötleteket is kérhetnek a felkeresett szervezetektől, amelyek később saját épülésüket szolgálhatják.
- Kutassák fel azokat a „szakértőket”, akiket meg lehet kérni előadások tartására a csoport összejövetelein. Ezek között lehetnek egészségügyi szakértők, a témához kapcsolódó szervezetek tagjai és oktatók. Vendégelőadók esetén a következő témák nyújthatnak hasznos információt: az öngyilkosság témájának általános ismertetése, az egészségügyi szakemberek szerepe, a depresszió és az egyéb mentális betegségek ismertetése és felismerésük, kiegészítő terápiák, a gyász megértése, nemi különbségek a gyász kifejezésében, a segítők „segítése”.
- Kutassák fel azokat a szakembereket, akik képzést tudnak nyújtani. A lehetséges képzési területek a következők lehetnek: a gyász megértése, csoportos segítség, együttműködés a csoporttal, kommunikációs készségek, a segítők „segítése”.

- Keressenek fel könyvtárakat és hasonló intézményeket, amelyek képesek összeállítani referenciával ellátott irodalomjegyzékeket és egyéb olvasmányokat. A Compassionate Friends szervezet tájékoztató oldalak átfogó gyűjteményével rendelkezik különböző témakörökben, amelyek felölelik a gyász és a veszteség különböző aspektusait, valamint az öngyilkosság által kiváltott hatásokat. Ha a csoporttagok kapcsolatba lépnek ezzel a szervezettel vagy más hasonló intézménnyel, máris az információk széles köréhez juthatnak hozzá.

Az eredményesség mérése

Amikor egy csoport tevékenységét értékeljük, sokféle tényezőt kell figyelembe vennünk.

Az eredményes működés néhány kritériumát az alábbiakban körvonalazzuk:

- *Nemcsak a számok beszélnek.* Az életben nagyon sok mindent számokkal mérünk. Általában az a szemlélet uralkodik, hogy minél nagyobb a szám, annál nagyobb a siker is. A segítő csoportokban a siker nem a csoporttagok számának függvénye, hanem inkább attól függ, a csoporttagok milyen segítséget kaptak abban a folyamatban, amely során, a szeretett személy öngyilkossága után „új emberré” válnak. Természetesen a számok is mutatnak valamit, de mit is jelentenek valójában? Azt jelzik-e, hogy az öngyilkosságok aránya egy adott területen növekedett, vagy pedig inkább azt, hogy a csoport közvéleményt megcélzó tevékenysége működik? Azt jelzik-e, hogy a csoportban használt módszer valóban hatékony a résztvevők számára, hogy a megszerzett információt másoknak is átadják? Vagy azt jelentik, hogy azok a túlélők, akik éveken át elnyomták érzelmeiket, végre ráébrednek, hogy van elérhető segítség és kihasználják ezt a lehetőséget? A segítőik számára hasznos lehet megkérdezni az új tagokat, hogy honnan hallottak a csoportról, és miért keresték fel. A válaszok segíteni fognak abban, hogy e kezdeményezés, amennyire csak lehet, segítsen egy adott közösség ilyen irányú igényeinek kielégítésében.
- *Meséld el a történeted!* Egy segítő csoport egyik legfontosabb célja az, hogy minden tag elmesélje a saját élményét az öngyilkossággal és az ezt követő veszteséggel kapcsolatban. Ennek nagyon erős terápiás hatása van. Minél többször meséli el az ember a saját fájalmát, annál valószínűbb, hogy elkezd foglalkozni az ezzel az

eseménnyel szorosan összefüggő problémákkal. Természetesen senkit sem lehet arra kényszeríteni, hogy meséljen. A segítő személynek mindenkit bátorítania kell erre, de meg kell győződnie arról is, hogy a vallomás a megfelelő pillanatban történik. Ez azt is jelentheti, hogy a segítő személynek egyfajta kontrollt kell gyakorolnia azzal a csoporttaggal szemben, aki a csoport idejét igénybe veszi.

- *Visszatekintés.* Időről időre hasznos lehet megkérni a tagokat arra, hogy tekintsenek vissza arra az időszakra, amikor elkezdtek a csoportba járni, és hasonlítsák össze akkori állapotukat a mostanival. Ez segít az egyénnek felismerni, hogy már tovább lépett, jóllehet ezt néha nehéz elhinni. A segítő személy számára az is a csoport és a benne lezajló folyamat sikerességét bizonyíthatja, ha segít a túlélőknek a társadalomba mintegy „újjászületett”, hatékonyabb egyénekként visszatérni. Hasznos lehet az is, hogy bátorítja a csoporttagokat arra, hogy nézzenek előre, és a jövőről gondolkozzanak, első ízben a tragédia óta. Az ember hajlamos beleragadni a gyászba, és arra gondolni, hogy nincs már jövő számára. A visszatekintés eloszlatja ezt az érzést, és ismét bebizonyítja, hogy az élet megy tovább, jóllehet tartogat nehéz pillanatokot.
- *Segítségnyújtás.* A túlélők számára szervezett csoport sikeres működésének egyik legbiztosabb jele az, amikor az egyének képesek rá, hogy másoknak, különösképpen az új tagoknak is segítséget nyújtsanak. Annak a felismerése, hogy egy túlélő fejlődése már arra a pontra jutott, hogy segíteni tud egy, a tragédiát frissen átélt gyászolóknak, mindenképpen megerősítő momentum lehet. Annak a tudata, hogy az ember ugyanabban a szituációban volt és ugyanazt élte át, megújíthatja a túlélő energiáját és lelkesedését, bátoríthatja, hogy folytassa, és ne adja föl a gyászmunkát. Ha valaki erre a pontra érkezik, az a legtöbb túlélő számára valóban jelent egyfajta sikerélményt.
- *Ne ragadj le a megválaszolhatatlan kérdéseknél!* Minden túlélőnek vannak és lesznek megválaszolatlan kérdései. Ha az összejöveteleken minden ilyen jellegű kérdésre kitérünk, ez rombolóan hat, és erős a veszély, hogy vég nélkül folytatódik majd a tépelődés. Fontos az, hogy felismerjük, ezek a kérdések igazak és őszinték. Azonban ha megpróbáljuk megválaszolni őket, az már nem biztos, hogy jóra vezet. A túlélők

tapasztalata azt sugallja, hogy a kérdéseket fel kell tenni, de aztán tovább kell lépni, mert csak így lehet segíteni.

- *Nem kell tudnom.* Minden túlélő szembenéz a következő nehéz és megválaszolhatatlan kérdéssel: Miért lett öngyilkos az, akit szerettem? A kérdés a frissen gyászolóknál állandóan jelen van, sok energiát követel és von el. Ez azonban bizonyos értelemben természetes. Később, a gyászolás következő szakaszában a túlélők képesek rá, hogy elfogadják a tényt, hogy soha nem fogják megkapni a választ. Amint ez bekövetkezett, félretehetik a kérdést és továbbléphetnek. Éppen ezért, a sikeres csoportmunka egyik legbiztosabb jele az, hogy a tagok képesek erre a felismerésre, azt szóban kifejezik, és a jeleit mutatják, hogy életüket új mederbe képesek terelni. Amikor ez megtörténik, a csoport minden tagjának egyfajta megelégedettséget kell éreznie, bármilyen csekély is ez, minthogy ők is szerepet játszottak ebben a sikerben.
- *Nincs „menetrend”.* Sok írás jelent már meg a gyászolás szakaszairól és a „normális” sorrendről. Néha a túlélők úgy érzik, hogy nekik is egyfajta „normális” gyászfolyamatot kell utánozniuk. A tapasztalat azt mutatja, hogy minden túlélő a saját módján és a saját idejében gyászol és gyógyul. Ha azt várjuk, hogy egy túlélő valaki más „menetrendjét” kövesse, akkor ez fölösleges problémákat okozhat. Több olyan „veterán” szakember, aki túlélőkkel dolgozik, azt javasolja, hogy bízzunk a belső megérzéseinkben, amikor a saját időnkéről van szó.
- *Nyújts reményt, amikor csak tudsz!* Azok az emberek, akik már hosszabb időt töltöttek el a csoportban, sokat tudnak segíteni az újaknak azzal, ha elmesélik, mi történt velük az öngyilkosság óta. Ez életben tartja a reményt, hogy a továbblépés lehetséges. Először csak egy óra, egy nap, de aztán hetek és hónapok lesznek belőle. Ha visszanézünk, hová jutottunk, ez jó lehetőséget adhat arra, hogy megerősítsük: túl lehet élni, és le lehet küzdeni azt a látszólag kilátástalan reménytelenséget, amelyet a túlélők oly gyakran tapasztalnak. Hasonlóképpen, ha a gyógyulási folyamat közbeni sikerekről beszélünk, az is hasznos lehet. Például, ha egyik csoporttag elmeséli, hogyan kezelte a születésnapokat, az ünnepeket és évfordulókat, ez nagy segítség lehet azok számára, akiknek először kell szembenézniük ezekkel a fontos, szomorú

alkalmakkal. Azt is meg lehet ezáltal tanulni, hogy a saját gyógyulásunkhoz is nagymértékben hozzájárulhat az, ha segítünk másoknak.

- *Könny és ölelés.* A túlélők gyakran sírnak. Sok ember csak otthon tudja ezt megtenni, de nem a nyilvánosság előtt. Tudniuk kell azonban, hogy a segítő csoportban nyugodtan sírhatnak. S tulajdonképpen ez várható is. A könnyhullatás gyógyíthat és segíthet. Azt jelzi, hogy az illető valóban arra törekszik, hogy komoly problémákat oldjon meg. Ez lehetőséget ad rá, hogy a többi csoporttag segítséget nyújtson a vigasztalásban, és ez a vigasz egyeseknek talán először adatik meg az esemény óta. A segítőknél előre sejteniük kell, hogy a könnyeket nem lehet elkerülni, és fel kell készülniük a zsebkendővel is. Ez egyik előjele lehet annak, hogy a könnyeket itt szívesen fogadják. A feltétlen elfogadás jele akár egy-egy ölelés is lehet. Kifejezhetik az elfogadást, a gondoskodást és a támogatást – mindazt, amire minden túlélőnek szüksége van. Amikor a csoporttagok összejönnek, az ölelés az üdvözlés és a gondoskodás megszokott jele lehet. Mindenképpen a nyitottságot közvetíti, és ez egy olyan dolog, amelyet a túlélők alapvetően fontosnak találnak a gyászolási folyamat során. A segítő példát mutathatnak abban, hogy már az első találkozáskor is öleléssel üdvözlik az érkezőket, ezzel mintegy annak elfogadására ösztönözve a tagokat.
- *A legjobb emberek.* Miután a tagok már egy bizonyos időt eltöltöttek a csoportban, lehet hogy hirtelen rádöbbennek, hogy a csoporttagok között csodálatos emberek vannak. Egy szeretett személy elvesztése örökre megváltoztathat mindent. A régi barátok gyakran eltűnnek, és gyakran azok az idegenek válnak új barátokká, akikkel a túlélők a segítő csoportban ismerkednek meg. És ez így van rendjén, mivel ők értik meg teljesen, hogy min mentek keresztül, és tudják azokat a nehézségeket, amelyeket le kell küzdeniük az előttük álló úton.
- *Meggyógyultam már?* Honnan tudja meg az egyén, hogy mikor kell abbahagynia a csoportba járást? Leginkább azt tanácsoljuk, hogy mindenki hallgasson a belső ösztöneire. Ez túlságosan is személyes kérdés. Ha a csoportba járás már rutinná vált, akkor valószínű itt az ideje a továbblépésnek. Ha úgy érzi valaki, hogy a csoportülések többé már nem nyújtanak új rálátást az érzelmekre, és ha már nem szeretné megosztani a tapasztalatait, akkor tovább kell lépni. Valószínű még nem teljes a gyógyulás, de az illető már elérkezett arra a pontra, ahonnan egyedül is

folytathatja az útját. Természetes azonban, hogy bármikor visszatérhet további segítségért és feltöltődésért.

- *Tovább lépés.* A sikernek talán a legbiztosabb jele az, ha a túlélők képesek integrálni a csoport segítségét, és ezáltal úgy túllépni a problémán, hogy már csak látogatóként járnak vissza a csoportba. Általában véve, ha a túlélő már nem jön el a csoport összejöveteleire, ez azt jelenti, hogy kellően magabiztosnak érzi magát ahhoz, hogy az életben felmerülő problémákkal külső segítséggel, ill. saját erejéből is megküzdjön. Valójában azért ez nem mindig van így, mivel egyesek más okok miatt maradnak távol – például azért, mert valamilyen kellemetlen tapasztalatuk volt, vagy egyéb kellemes élményt várja őket otthon vagy a munkahelyükön az adott időpontban, esetleg rossz az egészségük stb. A csoportot vezető személy számára hasznos lehet, ha megkérdezi az okokat. Ha a beszélgetés bebizonyítja, hogy a túlélő tényleg olyan magabiztos, hogy képes a tovább lépésre, akkor ezt a csoportnak el kell mesélni, mint olyan dolgot, amely azt bizonyítja, hogy a csoportban végzett munka tényleg hasznos.

Potenciális kockázati tényezők a csoportban

A túlélőcsoportokkal végzett munka során számos alapelvet kell figyelembe venni, mint például a következőket:

- A csoportok egyénekből állnak és az egyének saját személyiséggel rendelkeznek, ami időnként konfliktusokat okozhat. Egy erős csoport meg tudja tanulni az egészséges mértékű feszültségek elfogadását, és túl tud lépni ezeken a konfliktusokon.
- A csoport keretei és struktúrája, valamint a csoportszabályok megalkotása problémák felmerülése esetén biztonsági hálóként szolgálhatnak.
- Nem minden gyászoló képes rá, hogy jó csoporttag legyen. Azoknak az egyéneknek, akik a gyászolás folyamatában sokféle problémával néznek szembe, vagy komoly érzelmi válságba kerülnek, ajánlatos inkább egyéni terápiára menniük.
- A segítő csoport vezetőinek el kell kerülniük a „kiégést”, az energia és a lelkesedés elvesztését, amely náluk mintegy foglalkozási ártalom. Egy-egy csoport támogatása érzelmileg kimerítő tapasztalat. Ha ezt valaki rendszeresen végzi, végül nagyon megterhelő és fárasztó is tud lenni. Emiatt a segítő személy munkájának

	<p>hogy ebben az esetben az egyéni terápia hatékonyabb lehet. Az egyént meg kell ismertetni a megfelelő lehetőségekkel.</p>
<p>4. A csoport nem képes előrelépni.</p>	<p>4. Beszélgetni kell a tagokkal, és újra meg kell határozni, hogy mik a csoport szükségletei, és milyen változtatásokra van szükség.</p>
<p>5. A csoporttagokban tudatosulhat, hogy azok, akik öngyilkosság miatt gyászolnak, maguk is potenciális öngyilkos-jelöltek.</p>	<p>5. Meg kell vitatni a problémát a csoportban. Megegyezésre kell jutni arról, hogy a csoporttagok hogyan tudnak egymásnak segíteni.</p>

A túlélők segítése a fejlődő országokban és vidéken

A fejlődő országokban a túlélőknek valószínűleg nem nyújtanak segítséget, és az öngyilkosságot nem ismerik el országos problémaként. Mit tehetnek tehát a túlélők ezekben az országokban, hogy segítséget találjanak, és hogy beszélni tudjanak a gyászukról gyógyulási folyamatukat elősegítendő? Vannak olyan országok, ahol jelenleg semmit nem lehet tenni. Mindazonáltal, ez az információs füzet hasznos lehet, és az egyének találhatnak benne olyan ötleteket, tapasztalatokat és gondolatokat, amelyek segítségükre lehetnek.

A fejlődő országokban tehát az öngyilkosság megelőzése a WHO és a civil szervezetek együttes akciójaként valósulhatna meg. E térségekben legfontosabb cél az országos szintű, a túlélőket támogató és prevenciós jellegű programok bevezetése és működtetése.

A következő ötlet-lista olyan egyéni és közös tevékenységekre utal, amelyek hasznos útmutatóul szolgálhatnak. Legalábbis, egy ilyen lista kreatív gondolkodásra serkenthet, amelynek eredményeképpen kulturálisan érzékeny és testre szabott tevékenységeket inspirálhat az egyes országokban.

- *Információs központ létrehozása.* Egy olyan információs központ, amely a túlélők segítségével és az öngyilkosság megelőzésével kapcsolatban információkat tud szolgáltatni, első lépésként nagyon nagy segítség lehet azoknak akik fejletlen területeken vagy vidéken élnek. Ezen a téren egy

lehetséges példa a kanadai (Calgary, Alberta) Információs és Oktatási Központ az Öngyilkosságról.

- *Nevelési és felvilágosító programok.* A fejlődő országokban az egészségügyi és oktatási szakemberek együttes közreműködése fontos kezdőpont lehet az öngyilkosság megelőzéséről és a túlélők segítségéről szóló felvilágosító és oktatási programokban.
- *Ezen információs füzet széles körű terjesztése és elérhetősége.* Mind a fejlődő, mind pedig a vidéki régiókban felvilágosítást és a túlélők problémáinak segítségét jelentheti.
- *A WHO Nemzetközi Szervezete az Öngyilkosság Megelőzésére és Kutatására.* A Mentális és Viselkedészavarok munkacsoportja felvállalta egy, az egész világot behálózó öngyilkosság-megelőző és a túlélőket segítő program vezetését. Számos, az öngyilkosság megelőzésével foglalkozó civil szervezetet és szakembert is bevont a munkába. Ez a hálózat elérhető, és tanácsot lehet tőlük kérni felvilágosító és tájékoztató programok ügyében, szakemberei pedig segítenek az országos öngyilkosság-megelőző stratégiák kialakításában is (amelyek kidolgozását a WHO az egyik elsődleges célként jelöli meg).
- *Egyéni tevékenység.* Különböző okok folytán a fejlődő országokban és vidéken a túlélőknek egyedül kell szembenézniük azzal, hogyan éljék túl a szeretett személy elvesztését. Egyesek életében ez általánosságban is az első tragikus esemény. Mindezeket tudomásul véve, és abban a reményben, hogy van értelmes módja a problémával való megbirkózásnak, a következő lehetőségek állnak előttük:
 - *Beszélgetés:* Az egyéni beszélgetések lehetőséget nyújtanak az érzelmek és gondolatok kifejezésére. Lehet, hogy nem lesz könnyű olyan embert találni, aki meg is hallgat, de a családtagok, barátok és vallási csoportok tagjai jó alanyként szolgálhatnak.
 - *Írás:* Nagyon sok túlélő használta hosszabb időn keresztül az írást, mint kommunikációs formát. Az emberek az önkifejezésnek ezt a formáját segítségnek tartják, legyen az egy levél, egy napló vagy csak egyszerűen egy papírlap, amelyre az érzelmeiket és gondolataikat jegyezhetik le.

- *Művészetek:* A különböző művészetek gyakorlása évszázadok óta az önkifejezés eszköze volt. A művészeti ág lehet festés, varrás, fazekasság, famunka vagy zene, hogy csak néhányat említsünk. Ha az érzelmeket, gondolatokat egy élettelen tárgyba vetítjük, annak terápiás hatása van.
- *Csoportmunka:* Lehet, hogy nincsenek túlélők a közelben, de fennáll a lehetősége annak, hogy valamilyen csoporthoz csatlakozzunk. Egy csoporthoz való tartozás azt jelenti, hogy az egyéni érdekeken túllépve segítséget is nyújtunk. Ha másokra koncentrálnak az ember, az segíthet a gyógyulási folyamatban.
- *Meditáció:* Ez az egyéni tevékenység hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyén túljusson az önsajnálaton, amelytől nagyon sok túlélő szenved.

Az emberi lény képes a legnehezebb helyzetekkel is megbirkózni. A fent említett ötletek mintegy kiindulópontként szolgálhatnak az egyéneknek ahhoz, hogy megtalálják saját útjukat a tragédiától a felfedezésre váró új életük felé.

A túlélők segítése az ún. aktivizáló terápiával és egyéb tevékenységek révén

Ez az ismertető füzet nagyrészt azt szolgálja, hogy segítse a túlélők önszorgató csoportjainak létrejöttét. Azonban az elmúlt 20 évben láthattuk, hogy a közösen cselekvő túlélők egyéb, általuk irányított tevékenységek széles körét is használták állapotuk javulásához. Ezek a tevékenységek a terápiás segítség aktív formájaként jelennek meg.

Az alábbi, nem teljes lista útján ezekről rövid leírást adunk.

- *Túlélőket segítő csoport.* A túlélőket fel lehet készíteni arra, hogy otthonukban látogassanak meg olyanokat, akik rövid ideje gyászolnak, és a gyász legkritikusabb szakaszát élik. Ezeknek a látogatásoknak kölcsönös értéke lehet, de főként az „új” túlélőknek segíthetnek.
- *Felvilágosító és információs programok.* A felkészült túlélők előadásokat tarthatnak kisközösségeknek, cégeknek és egyéb civil szervezeteknek az öngyilkosság problémájáról, bemutatva a figyelmeztető jeleket, a kockázatokat és a segítő tényezőket.
- *Ifjúsági felvilágosító programok.* Azok a szülők, akik gyermeküket veszítették el öngyilkosság következtében, gyakran úgy találják, hogy iskolai közegben előadott

felvilágosító programjuk jó fogadtatásban részesül. Ilyenkor ügyelni kell arra, hogy az öngyilkosság ne tűnjön fel úgy, mint elfogadható megoldási lehetőség.

- *Csatlakozás olyan szervezetekhez, amelyeknek tagjai az öngyilkosság megelőzésével és a túlélők segítségével foglalkoznak.* Ezen szervezetek közül számosan kínálnak speciális programokat és tevékenységeket túlélők számára, valamint az aktívabbakat vezetési feladatokkal is megbízzák.
- *Textilkép-emlékmű.* Egy USA-beli túlélőnek, Sandy Martinnak támadt az az ötlete, hogy az öngyilkosság miatt elhunyt szeretett személyek arcmását egy textilképre helyezze. Ez a mód az öngyilkosság miatt elvesztett életek tragédiáját jóval élénkebben fejezi ki, mint a statisztikák rideg számadatai.
- *Ékszer emlék.* Ez szintén Sandy Martin ötlete. Az ezüst vagy arany ékszeren egy örökkévalóság-jelkép található, mely a túlélőt arra emlékezteti, hogy az életet az örökkévalóságnak kell élni, még akkor is, ha egy szeretett személyt öngyilkosság miatt veszített el. Az ékszer ugyanakkor állandó emlékeztető lehet arra is, hogy dolgozni kell az öngyilkosság megelőzéséért.
- *Támogató levelek politikai erőknél.* Az USA-ban működő SPAN szervezet (Hálózat az Öngyilkosság Megelőzéséért) felhasználva az ENSZ WHO által kidolgozott stratégiáját, amelyet a nemzeti öngyilkosság megelőzésre irányuló programok bevezetésére alkottak meg, kifejlesztett egy olyan hatékony programot, amely támogató levelek segítségével politikai erőket céloz meg, jelezvén, hogy fontosak lehetnek az öngyilkosság megelőzésére irányuló kezdeményezések, de ezek kidolgozása és hatékony működtetése érdekében politikai akciókra is szükség van.
- *Segélyvonalak.* Ezek a telefonvonalak lehetővé teszik a hívó fél számára, hogy felkészült segítővel – akár túlélővel – beszéljenek. A szolgáltatásnak az a célja, hogy egy megértő és figyelmes hallgató el tudja irányítani a hívót a megfelelő segítséghez, és eltérítse őt az önpusztító tevékenységtől.
- *Önkéntes tevékenység.* Nagyon sok túlélő végez önkéntes munkát non-profit egészségügyi szervezeteknél, vagy vesz részt az egyházak segítő programjaiban. Ez szintén hatékony módja annak, hogy valami megváltozzon.
- *Felvilágosító programok és tevékenységek.* Itt a lehetőségek szinte korlátlanok: ki lehet tenni posztereket a közvetlen lakókörnyezetben, lehet civil rendezvényeket,

programokat szervezni, videó-programokat készíteni, olyan ruhákat csinálni, melyeken nyomtatott felhívó üzenet található, és helyi szinten akár konferenciát is lehet rendezni a túlélők számára.

(Fordította: Dr. Kovács-Molnár Judit)