

# Énközelben

## *Mentálhigiénés program Balassagyarmaton*

**Néhányan, akik hosszú évek óta együtt dolgozunk a balassagyarmati kórház pszichiátriai és addiktológiai osztályain, és közeli kapcsolatba kerültünk deviánsokkal (szenvedélybetegekkel, elmebetegekkel, ritkábban bűnelkövetőkkel is), bizony sokszor éltünk át kudarcot, tehetetlenséget. Látjuk az alkoholfogyasztás testi és lelki egészségromboló hatását. Követve a szakirodalmat, a szomorú számadatokat, közelebbről látva az emberi sorsokat, gyakran találkozunk a mentálhigiénés szemlélet teljes hiányával.**

Miközben a tudomány és a civilizáció hihetetlen eredményeket ért el, azt vizsgálták legkevésbé, hogy az ember, a személyiség hogyan birkózik meg az állandóan változó életkörülményekkel. Nem kap kellő hangsúlyt a személyiségfejlődés. Nem tudatosulnak az új állomásai, amelyek személyiségzavarhoz, antiszociális, önkárosító viselkedéshez, kóros mértékű alkoholfogyasztáshoz, bűnözéshez, öngyilkossághoz, gyógyszer- és drogfogyasztáshoz vezetnek. Kérdés, hogy milyen pszichológiai tényezők állnak az önpusztító, önkárosító vagy éppen az egészséges magatartás hátterében. Ezek a problémák az egészségügy lehetőségein messze túlmutatnak.

A deviánsokkal foglalkozó szakemberek munkáját minden területen sok kudarc kíséri. Ennek okai igen szerteágazóak, de azt a gyakorlatban igazolják, hogy a száraz ismeretek nem jelentenek visszatartó erőt sem a szenvedélybetegek, sem a bűnelkövetők számára. Ellenkező esetben nem len-

ne dohányzó, alkoholfüggő orvos, bűnelkövető rendőr és visszaeső bűnöző. A tudás, a racionális érv még a megelőzési szakban sem elég, de nagyrészt hatástalan a bajok gyógyításában.

Az optimisták azért kitaróan keresik a segítséget, a megelőzés és a gyógyítás lehetőségeit. Fáradhatatlanul megpróbálnak mindent, ami valami csekély eredménnyel kecsegtet. Így ragadtunk meg mi is egy kínálkozó alkalmat, amikor az Országos Egészségbiztosítási Pénztár Kockázatkezelő Kuratóriuma pályázatot hirdetett 1994-ben szűrés-gondozás témakörében. Elnyerésével a fel nem derített és nem kezelt alkoholfogyasztók szűrésére, gondozására kínált lehetőség.

Tudtuk, hogy a bűncselekmények elkövetésével szoros összefüggésben áll az alkoholfogyasztás. Tudtuk, hogy alkoholos állapotban súlyos külső és belső konfliktusok alakulnak ki, nyomukban krízis, agresszív cselekmény, kontrollvesztés lép

## TAPASZTALATCSERE

fel, gyakororta bűncselekmény, börtönbüntetés az út vége. Az érintettek nagy részének önismerete elégtelen, a kezelés lehetőségeiről sem tudnak. Ha mégis, akkor sem igényelnek gyógykezelést a stigmatizáció veszélye miatt.

A pályázat szinte sugallta számunkra a hosszú börtönbüntetésüket városunkban töltő emberek szűrésének lehetőségét. Szakmai elképzelésünk szerint a bv. intézeti évek még talán a gondozásunkra is adhatnának némi reményt. Benyújtottuk tehát a pályázatunkat, amelyet a kuratórium támogatott.

Első lépésként felkerestük a büntetés-végrehajtási intézet parancsnokát, – utólag bevallhatóan – enyhe félelemmel. Félelemmel, mert a pályázatot szakmai elgondolásokra építettük, s nem gondoltuk át előre eme speciális intézmény szabályait, lehetőségeit, korlátait. Az enyhe szorongás azonban gyorsan oldódott. A parancsnok

nyitottan, a célokat azonnal átlátva és megértve gondolkodott velünk tovább, vázolta és körvonalazta a kereteket. Vállalta a szükséges adminisztratív tennivalókat. Megteremtette a csoportmunkához feltétlenül szükséges, de e falak között kissé szokatlan, szinte intimnek, legalábbis bizalmasnak mondható szakmai kereteket, feltételeket. Elvi és gyakorlati támogatást nyújtott a büntetés-végrehajtási osztály vezetője is. Gyorsan következett a második gyakorlati lépés: a csoportfoglalkozások vezetésére való felkészülés megtervezése, a képzés szervezése. Egyértelmű volt, hogy ebben a munkában nem elég a csoportvezetésben gyakorlott egészségügyi dolgozók részvétele, szükséges a nevelőisztekkel való szoros együttműködés éppúgy, mint az intézet orvosával és egészségügyi személyzetével. Szempontokat egyeztetünk, közös nyelvet kellett kialakítanunk.



## TAPASZTALATCSERE

Az elméleti képzés két nagy téma köré csoportosult: az egyik a *devianciák foglalkórénak átgondolása*, ezen belül az alkoholfüggőség kialakulásának, testi- lelki okainak, következményeinek megismerése. A másik a szociálpszichológiai kutatások eredményeiből a csoportlélektannal foglalkozó ismeretek megbeszélése, amelyet nem nélkülözhetünk. Tudatosítani kellett a csoportdinamika jelenségeit, a csoport nyilvánvaló és rejtett történéseit, a csoportkereteket. Foglalkoznunk kellett a csoportdinamikával, amely a csoporttagok egyéni szükségleteit, érvényesülési törekvéseit, a közöttük keletkező vonzalmakat, taszításokat, az állandó belső pszichológiai mozgás eredményeit foglalja magába. Meg kellett ismerkednünk mindazokkal a csoportjelenségekkel, amelyekkel a csoport vezetőinek dolgozniuk, számolniuk kellett. Meg kellett ismerkednünk az ellenállási formákkal, az agresszióval, a hallgatással, a rivalizálással és a bűnbakképzéssel vagy a konformizmussal, vagyis a csoportmunkát akadályozó viselkedésmódokkal és kezelésükkel. Értenuk kellett azokat az énvédő mechanizmusokat, amelyekkel a fogvatartottak élnek.

A programban a bv. intézet négy nevelőtisztje, az intézet orvosa, pszichiáter konziliárusa és egy nővér vett részt, aki korábban a kórház pszichiátriai osztályán dolgozott. Külső résztvevők voltak a kórház addiktológiai és pszichiátriai osztályainak tapasztalt főorvosai, szaknővérei, pszichopedagógusa és pszichológusa. A csoportpszichoterápiában mindannyian kellő gyakorlattal rendelkeztek.

Közben megindult a fogvatartottak között a csoporttagok szervezése. Ebben a fogvatartottak biográfiai és egészségügyi anamnéziséit ismerő nevelőtisztek és

egészségügyi dolgozók kaptak feladatot. Önként jelentkezőkből összeállt négy csoport, 13-13 fővel. Az egy-egy csoporttal való foglalkozás 10 alkalomból állt, és zárt keretek között folyt.

A körülmények szokatlansága, az újszerű feladat érthetően feszültséget szült. A felelősségérzet azért volt nyomasztó, mert új ismeretközlési formára kellett megtanítani a csoport tagjait. Szemben a megszokott, passzív ismeret-befogadással, amely ugyan kevésbé hatékony mai ismereteink szerint, most a saját élmények nyomán haladtunk előre. A csoport tagjainak élményeiről kellett beszélniük, érzéseiket kellett megfogalmazniuk. Ki-ki saját magáról beszélt, emlékekről, érzésekről. Ez ún. „semleges” esetben sem könnyű. A mostani helyzetet viszont semlegesnek semmiképpen sem nevezhetjük. Felelősséget éreztünk a várhatóan keletkező feszültségekért, azok biztos kezeléséért, az egész folyamat hatékonyságáért, jó hatásáért.

A könyvtárban, külső zavaró körülmények nélkül, az előre tisztázott csoportkeretekben, körben ülve, egymással szemtől szemben, csak a csoporttagok és a két csoportvezető jelenlétében 90 percig tartott egy-egy foglalkozás.

Az első csoportülésem megalapoztuk a leglényegesebb csoportszabályokat: például várjuk aktivitásukat, titoktartást várunk és ígértünk, az időhatárok pontos betartását hangsúlyoztuk. A csoportban keletkező feszültségeket csoporton kívül nem jelenítjük meg. Mindenki csak annyit közöl magáról, amennyit akar, a bűncselekményekről nem faggatózunk; kértük, hogy magukról beszéljenek. A börtönben érvényes szabályok a csoporton kívül esnek, azért ezek nem lehetnek a csoport témái. Mindezekre később visszautalhattunk.

A szabályok betartása mintegy a szabálykövető magatartás gyakorlására adott lehetőséget. A célokat a magunk számára is előre tisztáztuk. Nem tűztünk ki irreálisan nagy célokat. Például: nem akartunk teljes személyiség-korrekciót elérni vagy gyökeres önismeret-fejlesztést megvalósítani. Nem kívántunk nagy katarzisokat. Szeretünk volna mindig hitelesen reagálni, a személyesség mással nem pótolható élményét nyújtani, emberi kapcsolataikat javítani és főleg az alkoholfogyasztás közvetlen és távoli hatásait tudatosítani saját személyes életükben.

Az egyik technika, amelyet felhasználtunk, a befejezetlen mondatok kezükbe adása volt. Mindenki szóban fejezte be a mondatot. Az első, bemutatkozást segítő mondat így kezdődött: *„Magamról elmondhatom, hogy ...”*

Ez a módszer jó, mert a rendelkezésre álló, korlátozott időben elindít egy témát, de határt is szab. Fontos, hogy mi az azonnali reagálás, mindenkire sor kerül stb. Egy csoporttag ezt elolvastva azonnal közölte, hogy ez itt nem fog működni, mert itt egymásnak „nem adják ki magukat”. Itt a legfontosabb énvédő mechanizmus a rejtőzködés, amely a „túlélést” biztosítja. Védelmet nyújt a kiszolgáltatottság ellen. Azonnal érezhető volt az informális hálózat hatóereje. Biztató volt azonban és értéknek minősítettük, hogy ezt a véleményét és érzéseit megfogalmazta. Ezzel az információval máris dolgozni kezdhettünk.

Egy csoporttag legmélyebb személyes problémájára utalt, amely őt éjjel-nappal bántja, de nem akar és nem is tud beszélni erről. Nem erőltettük, de ez a probléma ki-mondatlanul is jelen volt a csoportban. Az ötödik alkalommal el tudta mondani élete legtraumatikusabb gyermekkori élményét,

amelyről ő is és a csoport is beszélni tudott a továbbiakban. Mindenkinek segítséget jelentett a témáról való beszélgetés.

Nagy élmény volt mindannyiunknak, amikor az a csoporttag, aki kezdetben az „énvédés” módjáról, a titkok megőrzéséről szólt, el tudta mondani korábbi öngyilkossági szándékának, kísérletének mélyre nyúló okait.

Mindezek között lazán követtük eredeti célunkat: az alkohol közeli és távoli, testi és lelki, szociális következményeinek megbeszélését. E gondolat mentén felidéződtek a saját élmények. Így hűek maradtunk a meghirdetett programhoz is, és bőven volt élményanyag a témához. Szubjektíve éreztük, hogy a kezdeti nagy feszültségek lassan oldódnak, biztonságot éreztünk a csoportokban.

Az utolsó csoportülésen éreztük az összefoglalás szükségességét. Ismét csak befejezetlen mondatokat kellett saját gondolatokkal, érzésekkel folytatni. Az eredményt és a csoporttagok vélekedését az alábbiakban bemutatjuk:

1. Jól éreztem magam a csoportban, mert... *„Érdekesnek tartottam, mert sokban magamra ismertem.”* *„Őszinték voltunk, felerősödött bennem a felelősségérzet.”* *„Tanulságos volt (saját hibáimmal szembesülök, tanulnom kell). Ha szabadulok, másképp kell csinálnom!”* *„Mások kárán tanultam. Vigyázok, hogy velem ne forduljon elő!”* *„Elgondolkodtam, hogy ha kikerülök, nem nyúlok a pohárhoz! Nem szeretnék visszakerülni, mert szabadnak születtem!”* *„Lelki megvilágosítást adott, de kell hozzá az én erőm is. Nagyon kell vigyáznom az alkoholra! Minden egyes csoport egy-egy szalmaszál az elkövetkezendő jobb életre!”* *„Nehéz lelki tehertől szabadultam meg, hogy elmondhattam a belső titkot!”* *„Leszűrtem magamnak, hogy mennyi-*

## TAPASZTALATCSERE



re kell vigyáznom magamra!" „Átláttam az életem más szempontból is. Hiányolom, hogy eddig nem volt ilyen csoport. A problémákat el tudtam mondani. Jobban megismertük egymást, ez hasznos volt, az összetartozás érzését is erősítette.” „Mielőtt cselekszik az ember, megelőzően gondolkodnia kell!” „Jól éreztem magam és sokat is tanultam belőle.”

2. Szerettem volna, ha több szó esik arról, hogy... „Kevés szó esett az alkoholistává válás körülményeiről (akarat-elhatározás-kezelés-elvonókúra-beültetés).” „Miért van mindig ok az ivásra? Ne mindig az ital legyen a gondolataim középpontjában.” „Beszélhettünk volna többet is a családról. Milyen érzés, ha valaki nem állami gondozott, hanem rendes családba született és a szülei nevelik fel?” „Miért iszik – kezd el el valaki inni? (Alkoholista karrier, utak!) Hogyan lehet megelőzni? Társaság jó-rossz hatása! Személyiség alapvető szükségletei!” „Miért gyártják, árulják az italt? Túl nagy az alkoholkínálat!” „Milyen kárt tesz az ember egészségében az alkohol?” „A társadalomba való visszail-

leszkedés útvjáról többet lehetett volna beszélni!” „Mire kell vigyázni, milyen buktatók vannak?” „Hol rontottam el a visszailleszkedésemet?” „A megelőzésről is kevés szó esett.”

3. Újra jelentkeznék ... mert ... „Hiányérzetem van, mert sok mindent nem beszélünk meg!” „Tapasztalatcsere, információ.” „Tanulnék a másik hibáiból.” „Lelkileg megnyugtat, mert a belső stresszhatások itt mindig feloldódtak.” „Érzelmileg nagyon bevonódtam – nagyon emberi volt! Levezeti a feszültséget! Nem foglalkozott velünk még így senki. Magamba szálltam, elgondolkodtam, tanulságos volt.” „Lehetne hetente két alkalommal is, mert normális, emberi hangon beszélnek velem, meghallgattak.” „A jóból sosem elég – közelebb kerültünk egymáshoz!” „Nyugodtabb vagyok, nem kapom fel olyan gyorsan a vizet. Nem ütöttem vissza!”

A négy csoport összesen 40 beszélgetésén 52 fogvatartott vett részt, számtalan értékes, énközei megnyilvánulással.

dr. Muraközy Ferencné  
Varga László