



## A kitűzött cél teljesült



Mindnyájunknak vannak álmai és céljai, csak nem mindig tudjuk, hogyan valósítsuk meg. Hajlamosak vagyunk egy gyors döntést hozni, aztán el is kezdjük az álmunk megvalósítását. A valóság azonban más, mert ha nem terveztük meg pontosan annak végrehajtását, az első akadály bekövetkezésekor, készek vagyunk menet közben fel is adni azt. A cél eléréséhez ezért tudnunk kell lépésről-lépésre, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy a tervből valóság legyen.

Ez történik velem egy pályázati kiírás olvasása után is, hiszen a felismerést követően, ha a kitűzött cél elképzeléseimnek megfelelő, elkezdődik a tervezés. A KAB-FF-17-B asz. pályázat esetében könnyű helyzetben voltam, mivel tizedik alkalommal sikerült ezt a drogprevenciós pályázatot megírni, amit a korábban lezárt pályázatom folytatásának is tekintettem, ugyanis a résztvevőim cserélődtek, de a cél továbbra is megmaradt.

Tudtam mi a cél, ezért a sokéves tapasztalat, kialakult módszerek, szakmailag elismert előadói csapattal a háttérben, a pályázati kiírás lehetőségeit, a fogvatartottak igényeit figyelembe véve, építettem fel a leendő programot. Lépésről-lépésre kidolgoztam, kivel, mit, hogyan valósítunk meg, ezért a projekt zárásával elmondhatom, hogy a kitűzött célt/célokot elértük, a projektet eredményesen zártuk.

Hogy mi volt a cél? Alternatívákat mutatni a kábítószer-problémával küzdő, előzetesen fogvatartottaknak, elítélteknek, az egészségkárosító magatartások visszaszorítására.

Mit értünk el? A tervezett 24 fő helyett, 32 fő + a közvetett résztvevők bevonása történt meg. Sok és változatos programmal nyújtottunk segítséget, ismeretet, szórakozást a börtön egyhangú, sivár napjainak leküzdéséhez, a „szabadidő” hasznos eltöltéséhez.

Kik voltak az előadók? Egyesületünk célját támogató, a börtön szabályait betartó, szakmailag elismert, munkájuk iránt elhivatott szakemberek.

Értünk-e el eredményt? Legnagyobb eredményük, hogy a dohányzásról való leszokást segítő tréningünk 12 résztvevője közül 5 fő letette a cigarettát, zárkájukat pedig, „NEMDOHÁNYZÓ” „zárkává” minősítették.

Minek köszönhetjük ezt az eredményt? Egyik résztvevőnk NY.A. példamutatásának, aki elmondta, milyen céllal jelentkezett, milyen praktikákat, módszereket alkalmazott a sóvárgás leküzdé-

sére. Megfogalmazta, hogy előadásaink hatására belátta, hogy a dohányzás az egészség romlásának egyik legsúlyosabb oka, ezért azt soha nem késő abbahagyni. Kiszámította a havi cigarettára fordított költségét, és belátta, ennek összegével javíthatja hozzártartozói anyagi helyzetét, illetve ezt az összeget más hasznos, egészséges dolgokra költetheti.

Tervének megvalósulását az alábbi módszerek kidolgozásával érte el, amit mások számára is követésre ajánl.

Tünetek:	Javaslatok: (saját tapasztalat alapján)
Ingerültség	Segíthet a séta, egy kis relaxáció.
Álmatlanság	Koffein megszüntetése, de legalább mennyiségének csökkentése. Hogyan? megkérte „kávéfelelős” társát, hogy ne kínálja meg, ritkábban főzzön.
Köhögés	Igyon sok folyadékot. Lehetőség szerint torokcukorka, rágó fogyasztását ajánlja.
Éhség	Alacsonyabb energiatartalmú rágcsálni való fogyasztása, pl. abonett kenyér, sárgarépa rágcsálása, stb. (Bv. boltban beszerezhető.)
Unalom üzésére	Olvasson többet, fejtse rejtvényt, kártyázzon, használjon felnőtt színezőt.
Fáradtság, kimerültség	Szunyókálás, könnyű tornagyakorlatok is segíthetnek.

Heti beszámolóit során jó volt hallani a megélt változásokról szóló előadását, mely egyre jobban megerősítette Öt és társait is elhatározásukban. Ahhoz, hogy a cigaretta szagának nyomát is eltüntessék, vállalták zárkájuk kifestését. A közös munka tovább fokozta elhatározásuk betartását, közösségük összetartó, egymást támogató erejét.

Számomra, Attila társaival együtt bebizonyította, hogy érdemes ezt a munkát folytatni, és elérhető célokot megfogalmazni, mert akkor elmondhatjuk, hogy:

Az élet hatalmas lehetőségeket rejt a kozmoszunkban. Ne tékozzoljunk el azzal, hogy kormányos nélküli hajóként, kitűzött célok nélkül sodródunk a hullámokon! (Max Tegmark)

Fehér Lászlóné

Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára

## A börtön ablakába is besüt a nap

Életünkben számtalanszor, sőt naponta többször is döntési helyzetekbe kerülünk, és ezeknek komoly következményei lehetnek. Akár pozitív akár negatív irányú a döntésünk eredménye, azok kihatnak életünkre és környezetünkre is. Döntéseinket nagyon sok minden befolyásolja, honnan jöttük, kik a példaképeink, mit láttunk követendő mintának, mit tanultunk

meg stb. A legfontosabb dolog az, hogy bármit is tettünk vagy teszünk, még ha rossz is az, van kiút, újra talpra kell állnunk, tanulnunk kell belőle. Az én dolgom szerencsére nem az ítékezés, hanem a segítség a bajba jutottnak. Öröm számomra, hogy legyen az gyerek vagy felnőtt, utat mutathatok, jó példával szolgálhatok, reményt adhatok. Hálás vagyok Fehér Lászlóné