

SZÁSZ ANNA

A Vánkos

„Kuckó, párnaciha, amelyen nem lehet lakni, élni, csak sírdogálni, megpihenni, erőt gyűjteni, és ráeszmélni, hogy nem én vagyok a teremtésben az egyetlen vesztes. Vánkos néven fejlesztőprogrammal, mentálhigiénés csoportot ajánlunk mindazoknak, akik nem akarnak belesüllyedni az egészségük elvesztése, a válásuk traumája, a gyermekük mássága okozta, megváltoztathatatlanak tűnő fájdalmukba, akik nemcsak álmodoznak arról, hogy szeretnének életükön változtatni, hanem ezért hajlandóak tenni is...”

A Vánkos alapítója Nógrádiné Várhalmi Judit, a csoport működtetői: ő, és Kempf József, mindketten mentálhigiénikusok. A görög–latin eredetű, az orvostudományban használatos kifejezés, a mentálhigiéné szó lelki egészség-tant jelent; azt az orvostudományi ágat nevezik így, amely a lelki folyamatok kóros elváltozásának megelőzésére törekszik.

Magyarországon, mint annyi más, ez is politikafüggő. A jelenlegi kormány megszüntette az 1994–98 között, ha nem is hibátlanul működő, de a szenvedélybetegségek megelőzésében fontos szerepet játszó mentálhigiénés irodákat. Most tervezik egy új hálózat kiépítését az ÁNTSZ keretében.

Ma már van nappali képzés, akkor azonban, amikor ők kezdték a szakmát, még csak posztgraduális képzés folyt. Várhalmi Judit az Orvostovábbképző Egyetem Egészségügyi Főiskoláján végezte el az intézetvezetői szakot, majd a Testnevelési Egyetemen Tomcsányi Teodóra tanítványaként szerezte meg a mentálhigiéniai szakképzettséget. De tanult egy bécsi iskolában is, amely mentálhigiénés–addiktológiai szaktanácsadói képzettséggel ruházta fel.

Kempf József az alapképzettségét tekintve általános iskolai tanító, majd egészségfejlesztő posztgraduális mentálhigiénés képzésen vett részt. A szakma elméletét és gyakorlatát, mint mondja, leginkább iskolán kívüli képzéseken sajátította el.

Valójában ahhoz, hogy emberekkel foglalkozzanak, a szakmai ismereteken kívül empátia szükséges, élettapasztalat, önismeret, arra való képesség, hogy megoldják a saját életük problémáit. Egy ilyen területen a szakember legfőbb munkaeszköze önmaga, a saját személyisége.

A Vánkos nem terápiás csoport, nem betegekkel foglalkoznak, hanem olyan nőkkel és férfiakkal, akikben él a felelősségérzet a saját testi-lelki egészségük iránt.

Várhalmi Judit így jellemzi a klienseiket:

– Elég határozottak ahhoz, hogy megtegyék az első lépést.

- Kellően motiváltak, hogy részt vegyenek a csoportos munkában.
- Helyzetüket elviselhetetlennek érzik.

A fentiek, valószínűleg nem véletlenül, emlékeztetnek arra, amit a 12 lépéses programok, köztük a Névtelen Alkoholistáké, az első lépésben megfogalmaztak: „Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, életünk irányíthatatlanná vált...”

Bár – hangsúlyozta Várhalmi Judit – a szakma hosszú időn át elutasította, hogy léteznek *nem kémiai szerektől való függőségek*, a valóság az ellenkezőjét bizonyítja. A függőségek természete és a függőségben szenvedőkre gyakorolt hatása pedig nagyon is hasonló.

Az ember nem szívesen ismeri be, hogy olyan szituációban van, amelyben rosszul érzi magát, vagy kifejezetten szenved, és emiatt külső segítségre van szüksége.

Vannak olyan addikciók, amelyekről egyáltalán nem is szokás beszélni. Ilyen a *kleptománia*, a *szenvedélyes leskelődés*, vagy a *vásárlási szenvedély*. (A szado-mazót a szexualitásban nem tartják patológikusnak, ha a pár egyformán akarja.)

De mentálhigiénés ellátásra szorulhatnak a *társfüggőségben*, *játék-szenvedélyben*, *táplálkozási zavarban szenvedők*, a *munkamániások*, a *szélsőséges vallási rigiditást tanúsítók*, az *alkalmazkodási zavarral küzdők*, vagy azok, akik *kényszeresen költenek*.

Az, hogy mi tekinthető függőségnek, a mértéktől és az arányoktól függ. Függőségről beszélhetünk, ha egy asszony nem vállalja a normális életből, a saját helyzetéből adódó konfliktusokat, hanem ehelyett vásárlásokkal vigasztalja magát, de nem egy-egy darabbal, mint a nők többsége, hanem az egész fizetését ruhákra költi, sőt, adósságot is csinál.

És függőség, ha egy fiatal nő olyan férfival él együtt, aki megalázza, bizonytalanságban tartja, hol elhagyja, hol visszatér, és amikor a fiatal nő megszeret egy másik férfit – aki az előző partnerrel szemben megbízható, gyöngéd és kedves –, egy idő után mégis visszapártol az elsőhöz.

Ez a bántalmazott nőkre jellemző, a kívülállók számára nehezen érthető magatartás.

A Vánkos kliensei között egyébként is több a nő, mint a férfi. Ennek többféle oka van. A nők általában véve inkább törődnek önmagukkal, a megjelenésükkel, külsejükkel, testi és lelki egészségükkel, mint a férfiak. De következik ez abból is, hogy a nők hajlandóak elfogadni a társadalom előítéleteit a saját kisebbségi státuszukról, valamint a hagyományos és valóságos szerepük közötti feszültségekből.

Megkockáztatom, hogy ma a nők nagy részének lehetnek orientációs zavarai. A ma leginkább érvényes, követendő életmodell éppen az, amiről azt gondoltuk, hogy már túlhaladott: az otthonlét, a családanyai, háziasszonyi életforma, ami nem átvitt, hanem eleve, egzisztenciális értelemben vett függést, sőt, nemritkán kiszolgáltatottságot jelent. A hagyományos modellhez fűződő követelmények a csa-

ládok nagy részében akkor is fennállnak, ha a nő dolgozik, mert hiszen általában ő az, aki jóval kevesebb pénzt visz haza. A családfenntartók többnyire ma is a férfiak, akik házon kívül tagadhatatlanul többet dolgoznak, ennek fejében viszont megkövetelik az otthoni kiszolgálást.

Nagyon sok férjes asszony érzi magát egyedül, és az a vágy, hogy a környezete minden tagjának minden helyzetben megfeleljen, hogy „jól viselkedjen”, „ne boruljon ki”, „ne legyen hisztis” és így tovább, elviselhetetlen feszültségeket gerjeszthet benne, és szinte automatikusan infantilizálja.

Nincsenek csodák

– állítja Várhalmi Judit.

– A csodák bennünk vannak. A Vánkos önsegítő csoportként működik. Alkalmat ad arra, hogy a kliens szétnézzen, szembenézzen azzal, hogy nem ő a világban az egyetlen vesztes, és eközben néhány dolgot megtanulhat.

A munkát többnyire azzal kezdjük, hogy számba vesszük a veszteségeket, amelyeket – akár valóban halálesetről van szó, akár egy kapcsolat végéről vagy a munkahely elvesztéséről – az emberek különböző módon élnek meg. Meg kell tanulni a veszteségeket feldolgozni. Ha ezen túl vagyunk, felfedezzük a saját örömforrásainkat. Ez nem egyszerű feladat, mert a nőket altruista, magukat másoknak alárendelő magatartásmódra szocializálják. A „milyen örömforrásaid vannak?” kérdésre kezdetben olyan válaszokat adnak, amelyekben egyértelműen a *másoknak* szerzett öröm szerepel: „Jól sikerült a kisfiam születésnapjára készített torta.” „Virágot vittem az anyósomnak.” „Végre be tudtam ugrani a kórházba, meglátogatni a kolléganőmet.” Azt, hogy jogom van önmagamnak örömet szerezni – leülni és meginni egy jó kávé, zenét hallgatni, csevegni a barátnőmmel, este, a vacsorához egy illatosító gyertyát gyújtani – meg kell tanulni, az örömeire való képességet meg kell erősíteni.

Nagyon sokféle énerősítő, önismeretfejlesztő módszert ismerünk és alkalmazunk.

„Házi feladatként” a kliensek elkészítik a családfát, a dédszülőkig visszamenőleg, hiszen tudnunk kell, honnan jöttünk, hová tartunk és kik vagyunk.

Tanulmányozunk családi fotókat, amelyekről sok minden leolvasható: a kor, a divat, a képen ábrázoltak társadalmi helyzete, a közöttük lévő kapcsolatok jellege, intenzitása, őszintesége vagy hamissága.

Sorra vesszük a szerepeinket. Megnézzük, melyik mennyire fontos, és miért. Mit ad és mit nem ad? Melyik szerep az, amelyet magunk választottunk, és melyik az, amelyet ránk kényszerítettek?

Mennyi időt, pénzt, energiát, szeretetet investálunk egy-egy szerepünkbe?

Vannak szerep nélküli időszakok, vannak elvesztett és elhagyott szerepek. Az egyik legnehezebb időszak, amikor a gyerek, gyerekek felnőnek, kiröpülnek otthonról, és éppen a talán legfontosabb szerepünket hagyjuk el, az anyáét. Ez az *üres kagyló* állapot, amelyet szintén fel kell tudnunk dolgozni.

De meg kell vizsgálnunk, kíméletlenül és őszintén, hogy mit kezdünk a szerepeinkkel: milyen fokozatok vannak, meddig tudunk mértéket tartani, hol kezdődik az, amit hobbinak, mániának, szenvedélynek nevezünk.

Megtanulunk önmagunk elé tükröt tartani. Hol tartunk a függőségeinket vagy a társfüggőségeinket tekintve. A kigyógyulás, talpraállítás feltételeiként folyamatosan kontrolláljuk az örömeire való képességünket, a hatalmi viszonyainkat.

A feladat, amire végül alkalmassá kell válnunk: felmérni, meghatározni és kimondani, hol húzódik a határ a normális, egészséges, és a túlzott kötődés, függés, azaz az *addikció* között.

Erre a „hol húzódik?” kérdésre hideg, tárgyilagos fejjel hozott, őszinte válasz szükségeltetik.

A Vánkos célja, Kempf József szerint, egyfajta szellemi és lelki regenerálódás. Konfliktuskezelés, a külvilággal való kommunikáció élnkítése, javítása.

Ők ketten, Várhalmi Judittal nagyon jól kiegészítik egymást. Érdekes módon a szereposztás köztük a hagyományoshoz képest fordított: Várhalmi Judit a keményebb, elváróbb, számonkérőbb, és Kempf József az elfogadóbb, toleránsabb. A közelmúltban óvónők számára vezettek együtt csoportot, amelyben „igazi rogersi támogató légkört” tudtak teremteni, olyan légkört, amelyben az óvónő-kliensek félelmek nélkül megfogalmazhatták a problémáikat. Az ő számukra a csoportmunka legfőbb hozadéka, hogy tisztázták: hol vannak, meddig terjednek az óvónő felelősségének határai. A csoport irányítói csak a megfelelő kérdéseket tették föl, a válaszok valójában már megvannak a kliensekben.

Ugyancsak közösen vezettek egy önként jelentkezőkből álló, „klasszikus Vánkos csoportot”. Kempf József kiemelte, hogy itt nem zajlottak nagy monológok, egyszemélyes előadások. A résztvevők játszottak szituációs – szerep – önismereti – és kommunikációs játékokat, majd megbeszélték, hogyan érezték magukat a különböző szerepekben, és hogy a szerepeknek mi az üzenete. Ezekben a szerepjátékokban arra is fény derült, hogy ki, miként viselkedik bizonyos szituációkban, valamint hogy az illető viselkedése mit vált ki másokból. Mindez védett környezetben zajlik, amelyben a kliensek mindenféle kockázat és a megtorlás veszélye nélkül próbálhatták ki önmaguk milyenségét.

Várhalmi Judit és Kempf József nem akarták sem az értékeiket, sem őket magukat megváltoztatni, csupán hozzásegítették a klienseket, hogy önmagukat elemezzék, önmagukat megismerjék.

Egy-egy csoport általában tízszor háromórás időtartamra szerve-

zódik. A foglalkozás végén a csoport irányítói fölmérést készítenek, hogy a kliensek a kezdetekhez képest mennyire nézik más szemmel a világot. Az eredmény minden tekintetben pozitív. Harminc óra alatt a résztvevők korábban ismeretlen élményekkel gazdagodnak, felfedezik az örömforrásaikat, a kezdethez viszonyítva szemléletük árnyaltabb, differenciáltabb, a szemük előtt egy színesebb világ jelenik meg.

Segíteni a segítőket

– kifejezetten a mentálhigiéné, tárgyunkat tekintve a *Vánkos* egyik fontos, ha nem éppen a legfontosabb feladata. Foglalkozásukból eredően a segítőket kettős veszély fenyegeti: az egyik, hogy kiégnek, közönyösökké válnak azok iránt, akiknek segíteniük kell, a másik, hogy átveszik a gondjaikat – bajaikat, és ebbe belerokkannak.

A Vánkos segít a kívánatos egyensúlyt kialakítani.

Lang Ágnes a VII. kerület III. sz. gondozási központjában dolgozik, egy komplex intézményben, amelyben a szociális étkeztetéstől a nyugdíjasok otthonáig és az átmeneti elhelyezést nyújtó gondozóházig többféle ellátási forma létezik. Ágnes az Idősek Klubjának vezetője, egyike azoknak, akik részt vettek a Vánkos programjában. Eredeti szakmáját tekintve magyar-ének szakos tanár, a Pécsi Tanárképző Főiskolán végzett. A kilencvenes évek elején hagyta ott a tanítást, amikor a szülési szabadság, illetve a gyes után visszatérve olyan változásokat tapasztalt az iskolában, amelyekkel nem tudott megbarátkozni.

1995-ben jött a házba, amikor itt foglalkoztatót kerestek. Addig fogalma sem volt az ilyen jellegű intézmények létezéséről. A munka megtetszett neki, érdekesnek találta. Különböző továbbképzésekre, tanfolyamokra járt, tisztában volt azzal, hogy az idősokkal foglalkozni egészen más, mint a gyerekekkel, és hogy ennek a hivatásnak a szakmai oldalát alaposan meg kell tanulni.

Ágnes egyebek közt részt vett egy olyan egyéves képzésen, amelyet Urbanek Judit szervezett a VII., VIII. és IX. kerület szociális ügyekkel foglalkozó munkatársai részére. (Urbanek Judit szociológus a Minerva, az első hazai magán családsegítő szolgálat vezetője, ismert és kiváló szakember.) De részt vett egy másik, teljes tanéven keresztül folytatott képzésen, amelyen az idősök aktivitását segítő hazai és külföldi módszereket ismertették.

– Számomra ez azért volt fontos – mondja Ágnes –, mert a klubnak ez a célja: olyan programokat tervezni, olyan foglalkozásokat vezetni, amelyek révén az idősök testi-lelki aktivitása fejleszthető.

A klubtagok létszáma 150, rendszeresen 120-an látogatják, részint a nyugdíjas ház bentlakói, részint bejárók. Többségük nő, és egyedülálló. Vagy nincsenek hozzátartozóik, vagy megromlott velük a kapcsolatuk.

Az egyedüllét következményeként romlik a kommunikációs kész-

ség. A klub védelmet nyújt az elmagányosodással szemben, társaságot, rendszeres elfoglaltságot, szórakozást ad. Kialakult egy közösség, az óhatatlanul meglévő kisebb-nagyobb sűrűlódásokkal.

Ágnes ismeri a segítő szakma veszélyeit, a kiégést, és azt, hogy adott esetben nem tudja elfogadni mások segítségét. Úgy gondolja, hogy a szimbolikus Vánkosra – amire az ember lehajtja a fejét –, vagyis arra, hogy megálljon egy kis időre és önmagával foglalkozzon, mindenkinek szüksége van.

„Azzal a kérdéssel kezdődött a program, hogy milyen öröm ért bennünket az elmúlt napokban. A válaszokból kiderült, hogy minden öröm másokra vonatkozott, másokkal állt kapcsolatban. Amikor Várhalmi Judit rávezetett bennünket, hogy lehetnek saját örömeink, hogy örömet szerezhetnek ízek, illatok, hangok, színek, hangulatok, attól kezdve minden alkalommal vártuk ezt a kérdést.

Kaptunk házi feladatokat. Például azt, hogy menjünk moziba. Én két hét alatt két filmet néztem meg. Ha Judit nem állít ilyen feladat elé, ha néhány mondata nem mozgatott volna meg, nem biztos, hogy elmegyek, hétköznap este, egyedül. A férjemmel vannak külön programjaink, főként, mert nem akartuk a kislányunkat magára hagyni, de most már tizenhárom éves, kezd önállósulni.

A társadalom elvárásai szerint egy anyának az a feladata, hogy otthon legyen, lássa el a családot, a háztartást. Még ha partner is a férj, akkor is, az embernek kell a megerősítés, hogy lehetnek a családtól független, külön programjai, saját örömei. Ez nem bűn, ez alapvető szükséglet, és ebben Judit nagyon megerősített bennünket.

Sokat beszélgettünk arról, hogy hányféle szerepet töltünk be életünk során, ki hogy érzi magát ebben vagy abban a szerepében.

Elkészítettük az asszertív leltárunkat; hogyan tudjuk az érdekeinket érvényesíteni a munkahelytől a baráti kapcsolatokig. A segítő területen nagyon fontos a jó kapcsolat a kliensek érdekében. De előfordul, hogy az ember elszúr valamit, és ha sikerül rájönnie, felgöngyölítenie, az már jó. Az is jó, amikor kiderül, hogy jé, a másoknak a csoportban ugyanaz a problémája, mint nekem.

Az otthoni gondjainkat is megbeszéltük, betartva azt a szabályt, hogy ami a csoportban elhangzik, azt diszkréten kezeljük.

Volt-e maradandó hatása a programnak?

Számomra biztosan volt.

Ha olyan konfliktus adódik, amellyel nem tudok megbirkózni, előveszem a jegyzeteimet, Judit az előrelátható problémák megoldására egy étlapot kínált, ezt áttanulmányozom, újra elgondolkodom a kérdéseken, próbálok rájuk válaszolni. De maga a foglalkozáson eltöltött idő, az a két-három óra olyan jó hangulatban telt, olyan nyugodt lelkiállapotban, olyan intenzívek voltak ezek az együttlétek, hogy az emberben a hatása megmaradt, igen, ezt kellene megőrizni, valóban, nincsenek is az életben megoldhatatlan problémák.”

Nehéz terepen

„Nagyon fontos, hogy tudjunk beszélni a gondjainkról olyan szakemberrel, aki ért hozzá.”

Czuri Imréné, Magdi és Vas Jánosné, Ica a Belső-Erzsébetvárosi Gondozási Központoz tartozó területen végzik a házi szociális gondozást.

(A gondozási központ Akácos Udvar néven ismert, sőt, közismert, híre túllép a VII. kerület határain. Olyan intézmény, amely nemcsak szolgáltatásokat nyújt, hanem kulturális programokat is. Nyaranként a sivár kő- és betonrengetegben az udvar egy kis mediterrán jellegű sziget.)

A segítő foglalkozásúak között talán a legnehezebb terepen a házi gondozást végzők dolgoznak.

Magdi 19 éve kezdte itt a munkát, tiszteletdíjas gondozónőként, 1985 óta főállású, 1989-től vezető gondozónő.

Ica 23 évig bölcsődében dolgozott, amikor az megszűnt, akkor jött ide, területi gondozónőnek, hat évvel ezelőtt. Ellátja a körzetéhez tartozó időseket, bevásárol, kiváltja a gyógyszereket, orvoshoz kíséri, sétálni viszi, ha olyan az állapotuk, tisztába teszi, megeteti őket, akár naponta háromszor is, ágyat húz, fürdet, takarít, emeletet jár, cipel, és meghallgatja az ismétlődő panaszait.

Magdi vezetőként ellenőrzi a többi gondozónő munkáját, ő az, aki, ha bejelentést kapnak a körzeti orvosoktól, családtagoktól, szomszédoktól, vagy akár maguktól az idős emberektől, gondozásba veszi őket. Környezetanalízist készít, megbeszéli, hogy mi az, amire igényt tartanak. Adott esetben a gondozónőket helyettesíti.

Fizetésük, mint ahogyan általában a szociális szférában dolgozóké, aránytalanul és méltánytalanul alacsony. Mindketten vállalnak külön munkát, nem szégyenlik, takarítani járnak.

Amikor Kardos Anna, a központ vezetője felvetette, hogy a Vánkos indít egy csoportot, és jó lenne, ha azon részt vennének, kezdetben óztkodtak a dologtól.

– Szabad választásunk volt – mondja Magdi –, de bennem ennek ellenére volt egy jó adag szorongás. Egy ponton aztán föloldódott. Judit személyisége oldotta föl. De talán az is számított, hogy nem voltunk a csoportban sokan, talán öten-hatan. Amit nagyon fontosnak tartok: megismertük magunkat. Lehet, hogy a munkánk miatt szorítottuk magunkat háttérbe. Én például azt hittem, hogy a munka az igazi örömforrás. Kiderült, hogy nem tudjuk különválasztani a saját belső igényeinket a kötelességeinktől. Arra, hogy léteznek személyre szabott örömök, hogy lelki-furdalás nélkül kényeztethetjük magunkat, például egy jó forró fürdővel, Judit vezetett rá.

Ica abban az időben, amikor a csoport indult, attól tartott, hogy *nagyon beteg*. Ez annyit jelent, hogy a ráktól félt, addig, míg meg nem kapta a szövettani vizsgálat eredményét. A negatív lelet felszabadította. Ez igazi, hamisítatlan öröm volt.

„Utána kezdtem magamhoz térni. Már az is nagy segítséget jelentett, hogy beszélhettem róla a csoportban. Attól kezdve már tudtam mással foglalkozni. A hétköznappal, a munkámmal. Az öregekkel való kapcsolatommal. Mindannyian úgy vagyunk, hogy segíteni kell, de nem vehetjük a vállunkra a mások terhét. A másik végletbe sem eshetünk, hogy elveszítjük az empátiánkat, kiégünk. Ehhez kell az ilyenfajta segítség.

Ha ezt a munkát sokáig végzi az ember, félő, hogy megöregszik a lelke. Látjuk, milyenek az öregek, kevés az olyan idős ember, aki meg tudja magát őrizni, és félünk attól, hogy mi is olyanok leszünk, mint ők. Azt sem könnyű elviselni, hogy a gondozottjaink ritkán hálsak azért, amit értük teszünk, amit önmagunkból adunk. Ér bennünket rossz, olykor jó is. Vannak veszteségeink, amikor például meghal valaki azok közül, akiket ismerünk, akikkel évek óta rendszeresen törődünk, akikkel természetes módon kialakul a szoros kapcsolat. Lehet tudatosan törekedni arra, hogy ezeket a veszteségeket feldolgozzuk, de bennünket akkor is megvisel.”

Judithoz bármikor fordulhatunk – mondják.

Úgy gondolják, két-három évente szükség lenne, hogy részt vegyenek egy ilyen tréningen. Nemcsak ők ketten, hanem az összes kollégájuk.

Lehet, hogy olykor mindannyiunknak, bármennyire felnőttek vagyunk is, jólesne egy puha vánkásra ráhajtani a fejünket?