



Dér Miklósné

# SZÁMADÁS

5 éves a Mentálhigiénés Műhely

1999. Szekszárd

# Tartalom

---

---

Előszó	2. old.
Köszöntő	3. old.
Hazai mentálhigiénés előzmények	4. old.
A Szekszárdi Mentálhigiénés Műhely	6. old.
Működési formák és főbb mutatók	13. old.
Lakossági visszajelzések	18. old.
Konklúzió	19. old.
Tervek	22. old.
Zárszó	23. old.
Mellékletek	24. old.

Kiadja a Szekszárdi Városi Mentálhigiénés Műhely, Szekszárd, Mártírok  
tere 10. 74 316722.

Felelős kiadó: Csontos Károly elnök.

Készült 150 példányban a Babits Mihály Művelődési Házban

---

Dér Miklósné

**A Szekszárdi  
Városi Mentálhigiénés Műhely  
múltja, jelene és tervei**

Városi Mentálhigiénés Műhely  
Szekszárd, 1995.

# Előszó

---

## Kedves Olvasó!

"...annyi balszerencse közt, oly sok vizsály után" **megértük 5. évünket.**  
**Sőt! Megújulni készülünk.**  
**Örüljön és ünnepeljen velünk!**

Azzal a szándékkal adom közre a Városi Mentálhigiénés Műhely /egyesület/ "számadását", hogy a város lakói - akik közül sokan velünk együtt drukkolták vagy kukkolták végig szép, de küzdelmes 5 évünket - megismerhessék egy maroknyi, ám sorsok formálását vállaló közösség erőfeszítéseit.

Lehet, hogy ez valamikor kortörténeti dokumentum is lesz, hiszen az itt leírtak, az "út-törés" kezdete, - indokoltsága és lehetősége - egybeesik a korszakváltással. Ugyanakkor képet ad egy - akkor lehetővé vált - civil kezdeményezés fogadtatásáról és beágyazódásának folyamatáról is.

**Kedves Olvasó !**

Látogasson el hozzánk! Szeretettel várjuk !



Dér Miklósné  
az egyesület titkára

## Köszöntő

---

A harmonikus, kiegyensúlyozott élet, az emberek testi-lelki-szellemi jólétének állapota. E három összetevő között is kiemelkedően fontos a lelki egészség, hiszen belső egyensúlyunk, boldogságunk, békességünk megléte - vagy hiánya - alapvetően befolyásolja közérzetünket.

A bennünket körülvevő világ rohamos változásai, a tudományos-technikai civilizáció újabb és újabb eredményei, a felgyorsult életritmus, stresszhelyzetek, krízisek és életvezetési problémák sokaságát zúdítják a ma emberére. Ezeket az életbajokat ki-ki örökölt adottságai, erőnléte, műveltsége függvényében tudja valamilyen módon kezelni, megoldani.

E kihívásokra reagált a Babits Mihály Művelődési Ház, amikor párfogásába vette a polgári kezdeményezésként létrejött Városi Mentálhigiénés Műhelyt, mely öt éve egyesületi formában működik. A közösség célul tűzte ki az embèrközpontúbb, iskolán kívüli pszichológiai ismeretterjesztést, készségfejlesztést, az átmenetileg nehéz helyzetbe került emberek megsegítését. Ezzel hiánypótló, nélkülözhetetlen és rendkívül hasznos szolgálatot végez annak érdekében, hogy Szekszárd azon polgárai, akik lelkibajokkal küzdenek, elbizonytalanodott, megrendült vagy reménytelen állapotukban segítő kézre, fülre, szívre találjanak.

Az egyesület Dér Miklósné elkötelezett, szakmailag megalapozott vezetésével sokat tett azért az elmúlt fél évtized során, hogy a szekszárdi emberek jó közérzettel éljenek városunkban. Az átmenetileg bajbajutottak is mindig érezzék, hogy a közösség felelős szeretete veszi körül őket. A Városi Mentálhigiénés Műhely fáradtságot nem ismerve dolgozott, hogy - Tóth Árpád csodálatos gondolatát idézve - minél rövidebb legyen az út "Lélektől lélekig". Köszönet érte mindazoknak, akik ezért fáradoztak és tenni kívánnak a jövőben is.

Szekszárd, 1995. szeptember



Kocsis Imre Antal  
polgármester

# A hazai mentálhigiénés mozgalom előzményei

---

Hazánkban a mentálhigiéné a klinikumból indult ki, kezdetben a beteg emberre koncentrált. 1936-ban alakult meg a Lelki Egészségvédelmi Szövetség, a másodelnököt, Hollós István pszichiátert és analitikust tekinthetjük az elmebetegek ellátása egyik úttörőjének. *(Kortörténeti jelentés erről a "Búcsúm a sárga háztól" című. könyve)*

Majd a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület, amelyet a háború után fel is oszlattak. A pszichoanalízis folyamatosságát, amely a lelki egészségvédelem fontos része, az 1980-ban megalakult Magyar Pszichiátriai Társaság tette lehetővé. Egyik team-je, a Pszichohigiénés Munkacsoport preventív irányú tevékenységében jelentős szerepet vállalt Tomcsányi Teodóra, pszichológus pszichoanalitikus.

Később az ideggondozók, amelyek Magyarországon 1931-től alakultak önálló intézetté, s a mai napig a világon egyedülállóan - országos hálózattá fejlődtek. A 70-es évek közepétől - mindezek mellett - a közművelődés berkeiben indultak el olyan törekvések, amelyek a lelki egészségvédelmet kiterjesztették az egészségesek köreire, s céljuknak tekintették a mindennapok kultúrájába, gyakorlatába való átültetését.

A népművelők - felhasználva a pszichológiai szakmai erőforrásokat - kezdeményezték az egyént segítő rendszerek, életvezetési, pszichológiai szolgálatok kiépítését. Miután tapasztalták, hogy a különböző típusú problémák nemcsak az egyéneket, hanem emberi csoportokat is érintenek, megteremtették az érintettek csoporthelyzetben való segítségét is. *(Sz. Tóth J. 1985.)*

A tapasztalatok alátámasztották, hogy a továbblépés csak az erre a munkára affinitást mutató népművelők speciális továbbképzésének megoldásával biztosítható. Tehát felmerült az igény, hogy a munkában résztvevők tudásának szélesítése érdekében szerveződjön egy továbbképző kurzus, amely garanciája lehet magabiztosabb helytállásuknak. Ugyanis a mentálhigiénés akciók keretében a foglalkozásokat vagy a klinikumból erre a területre alkalmilag megfizetett pszichológus, pszichiáter vagy pedig többségében saját tapasztalatait felhasználó pedagógus, gyógypedagógus, népművelő tartotta. A

jelentkezők felkészítése 1980-ban kezdődött Fodor Katalin irányítása alatt. A tematika egyre gyarapodott, mígnem kialakult 1984-ben a Népművelési Intézet által szervezett Központi Mentálhigiénés Felkészítő Kurzus koncepciója.

A kurzus céljául tűzte ki olyan mentalhigiénés szakemberek felkészítését, akik a következő jellemzőket viselik magukon:

- a laikus, spontán segítő potenciálra építve professzionális módon tudják ismereteiket használni,
- menedzseri funkciókat képesek ellátni más hasonló témában érdekelt csoportoknál, egyéneknél ill. intézményeknél, szervezeteknél
- olyan fejlett szociális készséggel rendelkeznek, amely alkalmassá teszi őket konkrét terepmunka elvégzésére

A kurzusban részt vehetnek:

- akik eleve "segítő szakmában" dolgoznak, megfelelő szakképesítés mellett (pedagógusok, népművelők, pszichológusok, szociális gondozók, védőnők, egyházi személyek stb.)
- akik munkájuk jelentős részét képezi az emberekkel való foglalkozás

A kurzus tematikájában egyesíti az elméletet, a gyakorlati és a saját élményt. Fodor Katalin koncepciójában az is szerepelt, hogy a hallgatókból a tanfolyam végén **helyi Műhely** alakul.

Távolabbi célként egy országos mentalhigiénés hálózat kialakítása lebegett szemei előtt, amely még jelenleg sem létezik teljes egészében, ám egységei, alapsejtjei már megteremtődtek. Ezek egyike - országos viszonylatban is az elsők között - a Szekszárdi Városi Mentalhigiénés Műhely. (Fodor-Könnyű E. 1984.)



Jómagam, - aki jelenleg is az egyesület titkára vagyok, a Babits Mihály Művelődési Házban dolgozom népművelőként. Azok közé tartozom, akit megérintett a közművelődési reform idején terjedő új gondolat, egy humánreform, a lelki élet védelméről szóló kezdeményezés. Népművelői tevékenységemet nemcsak arra használtam fel, hogy az általános műveltség és kultúra terjesztésében vegyek részt, hanem fontosnak éreztem a dolgok mentális vetületét is, és a legemberközpontúbbnak tartottam /tartom/ a pszichológiai, szociálpszichológiai ismeretterjesztést és készségfejlesztést. Ebből a meggyőződésből végeztem el 1985-ben Budapesten a Mentálhigiénés Felkészítő Kurzust.

A következő évben már Szekszárdon is indítottunk tanfolyamot a Tolna Megyei Tanács művelődésügyi és egészségügyi osztálya és a Babits Mihály Művelődési Központ közös szervezésében. A tanfolyamon való részvétel feltétele volt: érettségi bizonyítvány, valamint az, hogy a jelentkező eredeti szakmája is segítő tevékenységgel legyen kapcsolatos. A tanfolyam végén a hallgatók szakdolgozatot írtak, amely sikeres megvédése esetén államilag is elismert bizonyítványt kaptak.

Hiánypótló volt, mert ilyen jellegű képzés azokban az években posztgraduális főiskolai, egyetemi formában sehol sem működött.

A képzés az új ismeretek és készségek mellett közösségfejlesztő módszereket is tanított és alkalmazott, így nem meglepő, hogy a hallgatók a továbbiakban igényelték a találkozásokat, a közösen töltött időt. Így alakult ki az a baráti kör, amelynek kezdetben az egészség, egészséges táplálkozás, életmód propagálása volt a célja.

Megismerkedtünk a természetgyógyászat óriási területével. Előadókat hívtunk, tanfolyamokat szerveztünk olyan témakörökben, mint a test és talpmasszázs, gyógynövények, íriszdiagnosztika, földsugárzásmérés, Kneipp-program, grafológia, jóga stb. Arra törekedtünk, hogy egyrészt saját magunkat fejlesszük, másrészt, hogy minél szélesebb körben tovább adódjanak ezek az ismeretek. Ezt a célt szolgálta az "Azt tanultam, hogy..." sorozat. Ezekben a programokban már benne volt a cél: segítséget nyújtani az embereknek a mindennapok egészségesebb, könnyebb, boldogabb megélésére.



Aztán léptünk egyet. Rájöttünk arra, hogy az egészség ennél komplexebb. Ekkor indultak be az önismereti csoportok, pszichodráma, autogén tréning, euritmia, jóga, transzcendentális meditáció, progresszív relaxáció, agykontroll stb.

Ekkor érkezettnek láttuk az időt arra, hogy komolyabb keretet adjunk szerveződésünknek. Így jött létre 1988-ban a Városi Mentálhigiénés Műhely, amely 1990-ben egyesületté alakult.

"Tanultátok-e a számokat?  
Bizony számok az emberek is:  
mintha sok 1-es volna az irkában.  
Hanem maguk számolódnak  
és csudálkozik módfelett az irka,  
hogy mindegyik csak magára gondol,  
különb akar lenni a többinél  
s oktalanul külön hatványozódik,  
pedig csinálhatja a végtelenségig,  
az 1 ilyformán mindig 1 marad  
és nem szoroz az 1 és nem is oszt.

Vegyetek erőt magatokon  
és legelőször is  
a legegyszerűbb dologhoz lássatok -  
adódtok össze,  
hogy roppant módon felnövekedvén,  
az istent is, aki végtelenség  
valahogy megközelítsétek."

*József Attila: A számokról*

## **Szervezetfejlesztő intenzív hétvége 1989. Szálka**

Meghatározó alkalom volt a szervezet életében, hiszen itt teremtettük meg a szervezettség alapjait.

Együttesen készítettük el a szervezeti és működési szabályzatunkat, fogalmaztuk meg küldetésünket, filozófiánkat (melléklet), beszéltük át az 5 éves akciótervet, illetve a következő évi tervet és megterveztük első

szolgálatunkat, az **"Őszinte Szó" Egyéni és Családi Lélekvédő Szolgálatot.**

## **Akcióprogram**

A műhely működtetésének alapját az a szakdolgozat adta, amelyet a mentálhigiénés kurzus szakdolgozataként írtam. Címe: Mentálhigiénés szemlélet kialakítása Szekszárdon. Ezt az anyagot bemutattam akkor a Város Tanács Egészségügyi. és Szociálpolitikai osztályvezetőjének is, ám nem tudott velem mit kezdeni.

Egy kb. 5 évre tervezett, városi lélekvédő program főbb szempontjai, célkitűzések és feladatok kerültek reflektorfénybe. Tartalmazta még a megvalósítást segítő erőforrásokat és várható akadályozó tényezőket. Ez a program komoly segítséget jelentett a műhely és tevékenysége fejlődésében. Kerete, váza, tartóoszlopa lett egy céltudatos, következetes - ám rugalmasan alkalmazkodó munkafolyamatnak. E stratégiai terv megvalósulása képezi most számadásom tárgyát.

Ennek köszönhető, hogy tudtunk építeni az erőforrásokra, és hogy tudtunk számolni az akadályokkal, mert utóbbiból bőven volt:

- **nem volt** módszertani bázis, **hiányoztak** a konzultációs központok.
- **nem volt** rá "fentről ukáz" és ezért **nem volt** rá pénz.
- **nem voltak** mentálhigiénés szakemberek sem Szekszárdon, sem a közelben.
- **nem volt** klinikai pszichológus a városban.

Azóta a műhely szervezésében 150 humánszakember végezte el a mentálhigiénés tanfolyamot, akik saját környezetükben és munkahelyeiken terjesztői és művelői a lelki-egészségvédelemnek.

Ugyanakkor szép számmal voltak **erőforrások** is:

- **elhivatottsággal** rendelkező önkéntesek
- az az igény /ma már szükséglet/, amely indokolta egy ilyen jellegű szolgálat indítását
- a pécsi **PSZICHOTEAM Stúdió**, amely közelségével és **kisugárzó hatásával**, szakembereivel segítségünkre sietett; kezdettől fogva együttműködött velünk, szakmai

továbbfejlődésünket elősegítette; jelenleg is a műhely szakpszichológusa, szupervizora e pszichoteam munkatársa.

- **működésünk tárgyi feltételeit** a Babits Mihály Művelődési Ház biztosította és **biztosítja ma is**; a működés költségeit a nyert pályázatok és önkormányzati támogatások fedezik.

## **Aktuális feladatok 1989-ben, az első évben.**

1. Igyekeztünk saját magunkat alkalmassá tenni egy harmonikusabb életvitelre és emellett a tervezett segítő szerepkörre.

2. A témakör exponálása, indokoltságának bemutatása, bevitele a köztudatba. /helyi sajtó, Tv, fórumok/.

Kezdetől fogva jó partnereink voltak ebben a helyi médiák. A Tolnai Népújság, a Tolnai Extra, a Szekszárdi Vasárnap hasábjain nyomon lehet követni az elmúlt évek történetét. Úgy a Városi Tv-ben, mint később a helyi rádiókban is lehetőséget kaptunk arra, hogy a közvéleményt tájékoztassuk akciónkról, tanfolyamainkról, szolgálatunkról.

3. Az emberekkel foglalkozó humán intézmények, segítő, ellátó szolgálatok és szolgáltatások közötti kapcsolódási pontok, együttműködési lehetőségek megkeresése, fórumok működtetése amelyeknek kezdeményezői voltunk, majd később bekapcsolódott az ÁNTSZ és Tanítóképző Főiskola. Ezekből a kezdeményezésekből született meg a **Tolna Megyei Humánszolgálatok Katalógusa**. Ez egy koordinációs, információs füzet a városban működő humán szolgáltatásokról, szolgálatokról. Azért készült, hogy e szervezetek munkatársainak legyen tudomásuk a teljes városi körképről, s ezáltal a rászorulókat oda irányíthassák, ahol a legadekvátabb számukra a megsegítés. E katalógus azóta is évről-évre megújul, kiegészül, immár az ÁNTSZ kiadásában.

4. A művelődési ház alkalmassá tétele a mentálhigiénés tevékenység befogadására, kisugárzására.

Miután e tevékenység köztudatba való bevitelének és gyakorlásának a legalkalmasabb színtere a művelődési ház - amely nem stigmatizáló, hanem nyitott, sokak által látogatott, központi helyen lévő, munkaidő után is nyitvatartó, nem "hivatal"-os -, mint kultúrateremtő és közvetítő intézmény. Törekedtünk arra, hogy úgy a vezetés, mint a munkatársak, magukénak érezzék az új feladatkört. Ez a szemléleti ráhangolás az első időkben nehézkesen ment, és sok személyes ellenállással találkozott, annak ellenére, hogy a működés tárgyi feltételeit kezdettől fogva ez az intézmény biztosítja.

A szemléleti elmozdulás, az őszinte befogadás azonban az idők múlásával és a társadalmi változások kényszerítő hatása következményeként azonban mára már bekövetkezett.

5. Fontosnak tekintettük a kapcsolatteremtést és együttműködés kialakítását a hasonló, humán intézményekkel, ellátórendszerekkel, a "hivatallal", egyházakkal, önkéntes szerveződésekkel.

Hiszen a mentálhigiéne interdiszciplina. Vállalásainkat csak akkor tudjuk megvalósítani, ha nem maradunk magunkra.

- Felvettük a kapcsolatot a lelkészekkel, mint a lelkigondozást minden időkben végzőkkel. Vallást érintő probléma esetén javasoljuk klienseinknek az egyházi lelkisegély szolgálat igénybevételét. Elsőként rendeztünk "áhítatot" a művelődési ház falai között a román forradalom idején az erdélyi menekülteknek, a katolikus, a református és az evangélikus lelkész közreműködésével. Ennek lett folytatása az Erdélyi Magyarok Köre.
- Megcéloltuk az egészségügyet, a körzeti orvosi, a védőnői hálózatot, a KÖJÁLT, a mentálhigiénés gondozókat. Tanfolyamunkon jelentős számban vettek részt egészségügyi dolgozók. Szoros együttműködés alakult ki a mentálhigiénés gondozóval. 1990-től fellendült az - akkorra már - ÁNTSZ ezirányú tevékenysége is. Ez az a csomópont, amely továbbvitte e területen a kezdeményezésünket.
- Fontos szerepet szántunk a szocializációs folyamat alapbázisainak, a családoknak és az iskoláknak. Mentálhigiénés tanfolyamainkon jelentős számban vettek részt pedagógusok. Gordon nevelési, hatékonyságfejlesztő tréningeket szerveztünk nevelőknek, szülőknek, amelyek az autokrata nevelési módszerek helyett demokratikus módszereket kínáltak. Később Szekszárdon jött létre a Gordon iskola egyik vidéki centruma.

Szereltünk volna mentálhigiénés kurzust indítani a Tanítóképző Főiskola szociális munkás szakán, valamint Gordon tréninget



szervezni leendő óvónőknek, tanítóknak, ám az intézet akkori vezetője nem tartott erre igényt.

- Kapcsolatba léptünk a Városi Tanács Egészségügyi és Szociálpolitikai Osztályával. Egyes ügyek megoldásához szaktanácsadók segítségét kértük, kölcsönösen küldtünk egymáshoz klienseket, amennyiben ezt a sajátos problémahelyzet indokolta.
- Megpróbáltuk "becserkészni" a mentálhigiénés szemléletet a munkahelyekre. Fórumot szerveztünk és személyes kapcsolatokat próbáltunk meg kiépíteni a munkahelyi vezetőkkel, személyzetisékkel. Akkor nem sikerült ráirányítani figyelmüket a munkahelyi közérzet, lelki egészségvédelem fontosságára. Bízunk abban, hogy előbb-utóbb Szekszárdon is fontossá válik a munkahelyi vezetőknek a humánerőforrás, mint a legfontosabb "munkaeszköz", és annak védelme.
- Körképet készítettünk a város mentális helyzetéről. A "fehér foltokat", lehetőségeket, különféle kezdeményezéseket igyekeztünk észrevenni, s számolni velük.
- Megrendeztük az első "Pszichológiai Kultúra Hetét".
- Létre hívtuk a hátrányos helyzetű fiatalok klubját a Promi Gang-et, ahol viselkedés- és közösségfejlesztő foglalkozásokkal próbálkoztunk nem túl sok sikerrel.
- Elétre hívtuk az Erdélyi Magyarok Körét, amely ma már egyesületté fejlődött.

Első évben szerveztük meg és indítottuk be az **"Őszinte Szó" Szolgálatot**, amelynek tapasztalatai adták meg az alapot a további bővítésekhez.

Az első év "megágyazása" után stabilizálódott egy jó alaphelyzet, amely kirajzolta számunkra részben szervezeti fejlődésünk, részben tevékenységünk bővítésének lehetséges útjait. Azóta is:

- ◇ Komoly összegeket fordítunk szakmai könyvtárunk fejlesztésére.
- ◇ Rendszeresen évente az intenzív hétvégék, negyedévi továbbképzések, havi esetmegbeszélések, alkalomhoz kötött baráti együttlétek.
- ◇ A műhelytagok törekszenek egyéni, speciális továbbképzésekre, elmélyülésekre egy-egy témában, mint például: családterápia, individuál-pszichológia, grafológia, autogén, SCHEF, Gordon tréningek, euritmia, játékterápia, anneagramm, pszichodráma, agykontroll, transzcendentális meditáció, progresszív relaxáció, személyiség- közösség- szervezet-falufejlesztés stb.

- ◊ Az 5 év alatt az egyesület szakmai oktató és tréner stábjában nemcsak a városban és a megyében, hanem azon túl is megfordult. Meghívást kapott Kaposvárra, Szolnokra, Budapestre, jelenleg Gödöllőn, az Agrártudományi Egyetemen vezetnek csoportokat.
- ◊ A közösségi lélekvédelmet kiterjesztettük egyes közösségekre, falvakra, mint egységes ökológiai tere. Kezdeti tapasztalatainkat Mórágyn, Szálkán, Tengelicen majd Úzdon és Pálfán szereztük. Utóbbi községben - önkormányzati felkérésre - az ott folyó regionális gazdaságfejlesztő program kiegészítéseként elindult egy humánfejlesztő folyamat, amelyben jelenleg is részt veszünk.
- ◊ Az akció-programban megtervezett egyetlen szolgálat helyett, ma már szolgáltatrendszer működik. Az alapszolgálat tapasztalatai irányították rá figyelmünket arra, hogy sokan nem szívesen vállalják fel személyesen problémáik megbeszélését másokkal.
- ◊ Így jött létre az **SOS Lelkiségi Telefonszolgálat**.
- ◊ A két szolgálatot igénybe vevők között uralkodó motiváció a magány és a társstalanság. E súlyos gondot próbálja enyhíteni a **Társskereső Szolgálat**.
- ◊ S "legifjabb" kezdeményezés eredménye az **Ifjúsági Szolgálat**, amely a tizenévesek sajátos problémáinak kezelését célozza meg.

Az 5 éves tapasztalatok együttese máris újabbat indukált: most tervezzük az **5. szolgálatot**, a "**Házi segítő beszélgetést**" beindítani.





# Az egyesület működési formái

---

---

## "ŐSZINTE SZÓ" Egyéni és Családi Lélekvédő Szolgálat /1989/

Indult 1989. októberében. Fordulópontot jelentett ez Szekszárd lelki-egészségvédelmében. Látens igényként jelen volt már az a szükséglet, hogy a bajba jutott ember lehetőséget találjon, hogy őszintén megoszthassa valakivel problémáját. Hiszen nemcsak a beteg embernek van szüksége erre, hanem bárkinek, ha saját erőforrásai kevésnek bizonyulnak, s képtelen egymaga kilábalni az éppen aktuális életbajokból.

A problémahelyzet és annak okai közös felderítését és a megoldási alternatívák keresésében való támogatást vállalta fel ez a szolgálat. Hiánypótló funkciót látott és lát el. Egy teljesen új formáját hozta létre a humánszolgálatnak. Arra vállalkozott, hogy megértő, együttérző, segítőtársa legyen a gondjukkal magukra maradt embereknek, családoknak.

A szolgálat keretén belül elindult:

- \* problémafeltáró beszélgetés, kölcsönös konzultáció, ventiláció
- \* konkrét, célirányos tanácsadás nevelési, pszichológiai szexuálpszichológiai, jogi, szociális témakörökben

Az első pár hónap után azt tapasztaltuk, hogy az emberek főleg a mindennapos, ügyes-bajos dolgaik elintézéséhez kértek segítséget, pl. egy jogi, vagy szociális ügy elindítása. Később jelentkeztek együttélési, nevelési, pszichológiai illetve szexuálpszichológiai, jogi valamint elhelyezkedési gondokkal. Ez esetekben szaktanácsadók álltak rendelkezésre.

Próbálkoztunk a "Szívességszolgálat" indításával, amelynek az volt a célja, hogy igény és ajánlat között közvetítsünk. Pl. gyermekfelügyelet, korrepetálás, kutyasétáltatás, bevásárlás, használt ruha, bútor, háztartási eszköz stb. E kezdeményezés viszonylag rövid életű volt, nem jól működött az "adok-kérek" mérleg. Érdekes módon sokkal több volt a felajánló, mint az igénybevevő.

Az "Őszinte szó" szolgálatot felkeresők és motivációik:

<b>1991</b>	<b>140 fő</b>	<b>1993</b>	<b>292 fő</b>
<b>1992</b>	<b>180 fő</b>	<b>1994</b>	<b>304 fő</b>

Látható, hogy az évek előrehaladtával a megkeresők száma nőtt. Emögött az állhat, hogy a szolgálatról egyre többen tudnak, egyre népszerűbb, de az is, hogy az emberek sokasodó terheket cipelnek, s az is, hogy egyre bátrabban "használják" ezt az újszerű lehetőséget.

És hogy milyen indíttatásból, milyen problémákkal keresik fel ezt a szolgálatot?

<b>Gyász, veszteség</b>	<b>1 %</b>
<b>Szexuális problémák</b>	<b>7 %</b>
<b>Anyagi problémák</b>	<b>7 %</b>
<b>Egyéb /pl. betegség/</b>	<b>7 %</b>
<b>Pszichés problémák</b>	<b>8 %</b>
<b>Szülő-gyerek problémák</b>	<b>13 %</b>
<b>Magány</b>	<b>14 %</b>
<b>Információ</b>	<b>21 %</b>
<b>Párkapcsolat</b>	<b>22 %</b>

Mint látható, leginkább a párkapcsolati nehézségek, információ-szerzés, majd a magány és a szülő-gyerek konfliktus a domináns probléma.

A szolgálatot felkeresők megoszlása kor és nem szerint:

	<b>18 évig</b>	<b>19-35</b>	<b>36-55</b>	<b>56 évtől</b>	<b>Összesen</b>
<b>Férfi</b>	5 %	29 %	7 %	4 %	45 %
<b>Nő</b>	9 %	32 %	11 %	3 %	55 %
<b>Összesen</b>	14 %	61%	18 %	7 %	100 %

Az igénybevevők legnagyobb része a 19-35 éves korcsoporthoz tartozik. Meglepő a férfiak és nők közel azonos aránya. Különbség mindössze 3 % a nők javára.

### SOS Lelkisegély Telefonszolgálat (1990)

A Telefonszolgálat indításának oka leginkább abban rejlett, hogy lehetőséget nyújtsunk azoknak az embereknek is, akik nem akarják felfedni az inkognitójukat, de mégis úgy érzik, hogy szükségük van egy

hangra, aki a vonal másik végén meghallgatja őket, elfogad, támogat, vagy éppen életet ment. Ezt jelezték az ügyelet gyarapodó telefonhívásai.

Leginkább az olyan kilátástalan helyzetbe jutott emberek számára fontos ez, akik esetleg már az öngyilkosság gondolatát fontolgatják, s nincs, aki ezt észrevegye.

E szolgálat előszervezésével párhuzamosan az ügyelők résztvettek egy krízisintervenciós kiképzésen.

Az indulástól 1993-ig heti három napon és az ünnepnapokon tartottunk ügyeletet. A következő évben már öt napra növekedett a szolgálati napok száma, s 1994. szeptember 1-től mindennap lehet telefonálni az ingyenes vonalon.

Hívások száma:

1990 okt. 6-tól	76
1991	366
1992	664
1993	875
1994	905

A hívások három típusra oszthatók. 29 %-ot tesz ki az ún. "néma hívók" aránya, akik tulajdonképpen csak "kóstolgatják" a lehetőséget. 9 %, aki információkérés céljával fordul a szolgálathoz, s a hívások nagy része, 62 %, akivel az ügyeletet adó dialógust tud folytatni.

Magány	54 %
Párkapcsolat	15 %
Szexuális problémák	8 %
Szülő-gyermek konfliktus	6 %
Gyász, veszteség	4 %
Anyagi problémák	4 %
Öngyilkosság	4 %
Alkohol, drog	4 %

A hívók többsége magányossága miatt hívja a szolgálatot, egyszerűen csak beszélgetni szeretnének valakivel. De emellett természetesen nem hanyagolható el azok száma sem, akik valamilyen krízishelyzet megoldására keresnek választ.

A hívók megoszlása kor és nem szerint:

	18 évig	19-35	36-60	60 évtől	Összesen
Férfi	7,1 %	17,5 %	6,7 %	1,3 %	32,6 %
Nő	7,4 %	9 %	50 %	1 %	67,4 %
Összesen	14,5 %	16,5 %	56,7 %	2,3 %	100 %

A hívók többsége nő, s a nők hívásainak mintegy a fele a 36-60 éves korcsoportból kerül ki. Ha összevetjük az Őszinte Szó Szolgálatot felkeresők adataival, kiderül, hogy ott a 19-35 éves korcsoport dominál, míg itt ők kisebb arányban vannak jelen. Tehát levonható az a következtetés, hogy a középkorú hölgyek nem szívesen vállalják a személyes találkozást. De sajnos az is elképzelhető, hogy a problémák zöme - főleg a magány - náluk erőteljesebben jelentkezik.

Érdemes még összevetni ezt a mutatót a Tolna megyei öngyilkossági statisztikával. Abból az derül ki, hogy az öngyilkosok nagyobb része férfi, 40 éves kortól, illetve férfi és nő közel azonos arányban 60 éves kortól. Ők kevésbé élnek a vonal életmentő lehetőségével. Határozottabbak, elszántabbak, reménytelenebbek? -

### Társkereső Szolgálat (1992.)

Az előzőekben írtakhoz szorosan kapcsolódik ez a szolgálat, amely 1992-ben kezdte meg működését. Az Őszinte szó tapasztalatai és az SOS Lelkisegély magányos hívói miatt jött az ötlet, hogy megszerveződjön ez a szolgálat, amely a társ nélküli embereknek próbál segítséget nyújtani. Egy évvel később kapcsolódott ehhez a Tolnai Népújság, a "Keressük egymást" közönségszolgálati levelező rovatával.

Megkeresések

	Társkereső szolgálat	Társkereső /Népújság/
1992.	89	-
1993.	102	40
1994.	117	129 <del>109</del> 156

1995. ~~117~~ 156 ~~129~~ 640 ~~109~~

Mint ahogy az Őszinte Szónál, itt is az évek múlásával nőtt az érdeklődés a szolgáltatás iránt, ahogy ezt a táblázat is mutatja.

1996. -

127



A Társkereső Szolgálatot felkeresők megoszlása kor és nem szerint.

	18 évig	19-35	36-55	56 évtől	Összesen
Férfi		12 %	20 %	12 %	44 %
Nő	1,7 %	8,5 %	38 %	7,8 %	56 %
Összesen	1,7 %	20,5 %	58 %	19,8 %	100 %

Itt főleg a 36-55 éves korosztály jelentkezik, s még mindig a női nem képviselői vannak többségben.

Általában válás után egyedül maradt emberek keresik fel a Társkeresőt. Az első alkalommal egy belépési nyilatkozatot kell kitölteni, s egyben adatokat kérnek az illetőről, s elképzeléseket a leendő partnerről, majd megkezdődik a közvetítés.

Itt abból a szempontból is foglalkozunk az emberekkel, hogy vajon mi okozhatja a társtalanságukat. Segítséget kaphatnak ahhoz, hogy feltérképezzék a saját erőforrásaik és gyengítő személyiségjegyek, erősítjük az önbizalmat és szorgalmazzuk az önfejlesztést.

Olyan készségeket is elsajátíthatnak ezalatt, amelyek feloldják azt a gátlást, ami eddig oka volt kapcsolatteremtési zavarainak.

A társkeresés ezen formája eléggé nehézkes, eddig sok sikerrel nem járt. Ennek oka többek között az, hogy az elvárások nem jönnek össze. A nők egy vagy több gyermekkel "megáldottak", míg a férfi elvárások között az önálló nő lenne a "nyerő".

### Ifjúsági Lelki Tanácsadó Szolgálat (1993)

A Műhely "legfiatalabb" tevékenységi formája Szekszárd ifjúságát célozta meg. Ez a korosztály van talán a legnehezebb helyzetben, és ebben a mai világban nagyon széles skálán mozognak az impulzusok, melyek érhetik őket. Ugyanakkor az ő mentális és szociális ellátottságuk hiányzik legjobban a szociális hálóból. Életkori és egyre növekvő aktuális problémáik megoldásához várják a segítséget és "bizalmast". Nagyon sokrétű a feladat - s alig van felvállalója.

De Szekszárdon megmozdultak az ügy érdekében, a Műhely kezdeményezésére középiskolai vezetők, nevelők részvételével

rendeztünk egy ún. ötlet-börzét. Ennek eredményeként alakult meg az Ifjúsági Szolgálat, felvállalva az egyéni problémák megoldásának segítését, melynek helyet adott az Ady Endre Középiskola és Szakmunkásképző Kollégiuma.

A megkeresések száma a szolgálat működésének első évében, 1993-ban csupán 34 volt, amely már majdnem kétségessé tette a további létezésüket. 1994-ben azonban nőtt a szám, 194-en fordultak meg.

#### Motivációk:

- szülő-gyerek konfliktus 56 %
- párkapcsolat 18 %
- kapcsolatteremtés 8 %
- tanár-diák konfliktus 7 %
- tanulási problémák 6 %
- egyéb 5 %

Kor és nem szerinti megoszlást tekintve a lányok aránya kimagasló, 85 %.

Talán a lányok nehezebben élik meg a konfliktusos helyzeteket. Esetleg nagyobb szükségét látják, jobban igénylik és bátrabban felvállalják az ilyen jellegű intim beszélgetéseket? A fiúk ebben a korban hajlamosabbak a dolgokat "lazán" venni. Kevésbé fogalmazódik meg bennük az igény arra, hogy "lelki életet éljenek". Ugyanakkor hajlamosabbak problémáik destruktív kompenzálására.



# Lakossági visszajelzések

---

---

Az egyesület 5 éves jubileumára készülvén - a helyi médiák segítségével - kértük látogatóink észrevételeit, javaslatait. Örömmükre szolgált, hogy sokan tiszteltek meg bennünket jelentkezésükkel. Leginkább ők adtak megerősítést abban, hogy valóban hiánypótló és közérdekű ügyet szolgálunk, és hogy jó úton haladunk.

Közreműködésüket köszönjük. S álljon itt néhány levélrészlet:

"Az SOS megmentette az életemet."

"Közelebb kerültem önmagamhoz és a férjemhez. Lehet, hogy meg tudom még menteni a házasságom."

"Sokan várjuk az újság "Keressük egymást" rovatát. Jó lenne intenzívebbé tenni. Valahogy őszintébb, tisztább, bátorítóbb, mint egy pársoros hirdetés."

"50-es egyedülálló vagyok, és most több társam nevében is kérem, hogy nekünk is szervezzen meg egy Club 50-et. Mi még nehezebben ismerkedünk, mint a fiatalok."

"Nagyon jónak tartom az "Őszinte Szó"-t, a Társkeresőről már kevésbé jó a véleményem. Ott nekem nem jött össze semmi."

"Letargiás állapotomban hívtam az SOS-t. Jó volt!"

"Nagyon jól érzem magam a Club 30-ban. Lehetőséget biztosított az ismerkedésre. Sok barátot találtam."

# Konklúziók

---

---

A motivációkat összevetve, kiemelkedik a magány, a valakivel való beszélgetés szükséglete.

Idős magányosok, és az ő érdekeiket fontosnak tartó képviselőjelöltek keresték meg az egyesületet azzal a kéréssel, hogy hozzunk létre egy, e korcsoportot meglátogató, "házi segítő beszélgetés" szolgálatot. Úgy érezzük, hogy ezek igen akut társadalmi hiányállapot jelzői.

Ezenkívül domináns problémának érezzük még az alábbiakat:

- társkapcsolati /házaspár, szülő, gyerek/ konfliktusok
- szexuális problémák
- kapcsolatteremtő és megtartó nehézségek
- problémakezelési és megoldási hiányosságok
- döntési nehézségek
- kudarcűrő képesség alacsony foka
- toleranciahiány
- tudatos élettervezési, életvezetési hiányosságok

Ezek együttesen hozzájárulhatnak azokhoz a tünetekhez, amelyeket a TBZ (Társadalmi beilleszkedési zavarok) vizsgálat Tolna megyei vonatkozásai jeleznek: "előkelő helyezés" a neurózis, depresszió és agresszió terén.

Mindezeket ismerve nem gondoljuk, hogy megyénkben és városunkban fontosabb szerepe lehet a drog és alkohol megelőző kampánynak, mint a személyiségfejlesztő, problémamegoldó, kommunikációs programoknak.

A mentálhigiéne területén több évtizedes elmaradásaink vannak. Mi mégis optimisták vagyunk, hiszen mára már megtettük az első lépéseket, sőt rajzolódik lassan a jövő is.

Megnövekedtek a társadalmi gazdasági nyomások, megnőtt az emberi minőség iránti elvárás és ezzel szemben jelentkezik a meg nem feleléstől való félelem és elbizonytalanodás. A megszerzett demokrácia autonóm személyiségeket igényel, miközben kiderültek az ezt nehezítő emberi hiányosságok. Sok más negatív dologgal együtt ezek nyomásztóan hatnak az emberre, támasz igénye ma már nem látens igényként jelentkezik, mint a 80-as évek végén, hanem egyéni és társadalmi

szükségletként, amely elől nem térhet ki sokáig az állami és önkormányzati szociálpolitika sem. Egyre inkább elégtelennek bizonyul a csak "szegénypolitika".

Ugyanakkor

- ⇒ felerősödtek az egyházak, amelyek eddig szinte csak egyedül végeztek egyfajta lelki gondozást
- ⇒ ideológiailag lehetségessé vált az emberi lélek, mint nem materiális képződmény felfedezése és gondozása
- ⇒ szabadon virágozhatnak a civil kezdeményezések: önszolgáltató-egymást segítő érdekvédelmi csoportok, egyesületek, mint természetes támogató rendszerek
- ⇒ az egészségügyben /védőnői-háziorvosi szolgálat/ és egészségnevelő intézményekben, ÁNTSZ-ben helyet kapott a mentálhigiéne
- ⇒ nyitnak e felé az iskolák is
- ⇒ néhány főiskolán megjelent a posztgraduális mentálhigiéne képzés
- ⇒ szaporodnak a megelőző és segítő szolgálatok
- ⇒ első ízben van önálló kormánybiztosa az ügynek
- ⇒ kialakult a mentálhigiéne programirodák országos hálózata
- ⇒ jelentős pályázati pénzek fordítódnak erre
- ⇒ létrejött a Magyar Mentálhigiéne Szövetség

Úgy tűnik, hogy az egészségvédelem, ezen belül a lelki-egészségvédelem lassan elfoglalja fontosságának megfelelő helyét és szerepét úgy a közgondolkodásban, mint a társadalom humánpolitikájában.

# Az egyesület távlati tervei

---

1. Megyei módszertani bázissá fejlődés
2. Hajléktalanok pszichés gondozása
3. Részvétel az önkormányzat mentálhigiénés ügyekkel kapcsolatos döntés-előkészítésében

## 1996. évi tervek

1. A már működő humánszolgálatok továbbfejlesztése.
2. "Házi segítő beszélgetés" szolgálat előkészítése és indítása.
3. "Őszinte Szó" közönségszolgálati levelező rovat szerkesztése a Tolnai Vasárnapban.
4. Club 30 menedzselése, Club 45 kezdeményezése
5. Állami és volt állami nevelőotthonok fiatalok egyesületének kezdeményezése
6. Fogyatékos gyermekek szülei részvételével önszervező szervezet kezdeményezése.
7. Önfejlesztő, asszertív /hatékonyságnövelő/ tréningek indítása nőknek, szülőknek, házastársaknak és fiataloknak.
8. Módszertani csomag készítése középiskoláknak.
9. Agykontroll tanfolyam
10. Exkluzív előadások humánszakembereknek és más érdeklődőknek az "Azt tanultam, hogy..." sorozatban. /individuálpaszichológia-pszichodráma-családterápia-játékterápia-enneagram-Schef, Gordon, autogén és örömtreningek/.
11. Mentálhigiénés szakemberek és tréningek közvetítő szolgálatának előkészítése és indítása.
12. Csatlakozás az United Way Nemzetközi Alapítványhoz, amely a hazai humanisztikus civil kezdeményezéseket meddzesli és támogatja
13. "Együttműködési-alapellátási" javaslat ismételt kezdeményezése a Városi Önkormányzatnál, amelyet lehetővé tesz az 1993. III. törvény.

# ZÁRSZÓ

---

---

Egyesületi lehetőségeink igen korlátozottak. Műhelyünk csak meghallgató, együttgondolkodó, segítő, támasz és "tűzoltó" funkciókat tud ellátni.

Nem tudjuk megszüntetni a társadalmi, gazdasági, szociális problémákat, a szocializációs folyamat, a családi és iskolai nevelés hiányosságait, a pszichokulturális állapotot. Mindezek változásához csak igen részlegesen és közvetetten tudunk hozzájárulni sajátos lehetőségeinkkel, - néhány vödör vízzel- egy erdőtüzet oltó helikopterral helyett. Vödreinket azonban visszük.

Hogy ezt megtehetjük, **köszönet** azoknak, akik támogatják munkánkat.  
**Tisztelet** azoknak, akik bizalmasukká fogadnak bennünket.

## **A Városi Mentálhigiénés Egyesület támogatói**

Szekszárd Város Önkormányzata, Babits Mihály Művelődési Ház, ÁNTSZ Tolna Megyei Intézete, MATÁV, Ady Endre Szakképző Iskola Kollégiuma, Tolnai Népújság, Szekszárdi Vasárnap, Tolnai Extra, TARR Kft., Szekszárdi Rádió, Alisca Rádió, Antritt Rádió, Szekszárdi Városi Tv, Szekszárd 1-es helyi Tv.

Pályázati úton támogattak:

Magyar Országgyűlés Társadalmi Szerveket Támogató Koordinatív Bizottsága, Országos Egészségbiztosítási Pénztár, Közművelődési Alap, Soros Alapítvány.

# Mellékletek

---

---

## I. sz. melléklet

### A Városi Mentálhigiénés Egyesület küldetése

Az egyesület azzal a céllal jött létre, hogy lelki segítséget nyújtson egyének és családok életműködésének, egészségének javításához. Eszközöket, módszereket ad ahhoz, hogy akut problémáikat hatékonyan megoldani, ill. bármikor felmerülő problémáikat hosszú távon is kezelni tudják.

Módszerek, formák:

- pszichológiai kultúra fejlesztés /előadások, tanfolyamok/
- szociális készségfejlesztés /személyiségfejlesztő tréningek/
- önszorgató civil szervezetek indukálása és támogatása
- személyes és telefonos segítő szolgálatok /kölcsönös konzultáció, tanácsadás, krízisintervenció/

Működési területe Szekszárd város és környéke, valamint Tolna megye

## 2. sz. melléklet

### A VÁROSI MENTÁLHIGIÉNÉS EGYESÜLET TÍZPARANCSOLATA

Készült 1989-ben Szálkán, az intenzív, közösségfejlesztő hétvégén.

1. Forró szívvel-hideg fejjel.
2. Nyitott fül-csukott száj.
3. Ne halat - hálót adj!
4. Mindenhatóságot nem kaphatsz, de lehetőséget igen.
5. Sohase mondd, hogy túl vagy már mindenem!
6. Pihe nélkül nincsen psziche!
7. Ez jó játék, csináljuk komolyan!
8. Lépünk, hogy haladjunk!
9. Céltalan hajósnak nem kedvez a szél!
10. Ne felejtse, a piacról élünk!



