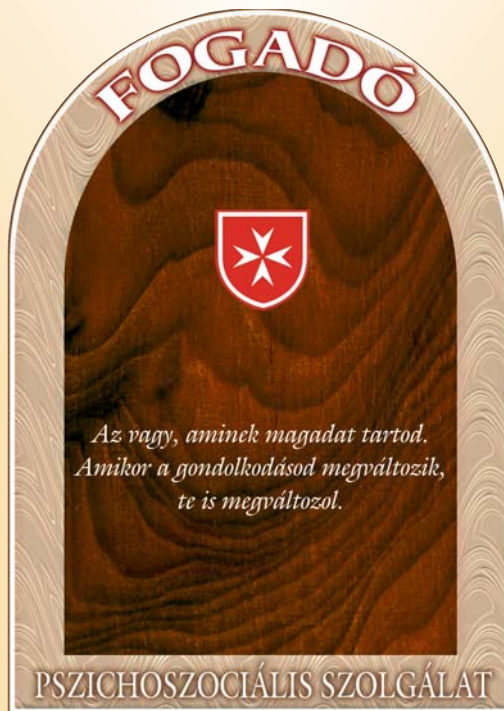


- Mi a függőség?
- Kábítószer-függőséget okoz-e az egyszeri drogfogyasztás?
  - Minden drog függőséget okoz?
- Függőséget okoz-e a kannabisz-fogyasztás?
  - Csak akkor érdemes segítséget kérni, amikor már biztosan kialakult a függőség?
  - Mit tehetnek a szülők?
- Mit tehetek azért, hogy gyermekem ne legyen drogfüggő?
  - Mit tehetek, ha azt tapasztalom, hogy a gyermekem drogot használ, vagy drogfüggő?

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre felelnek ezek az oldalak, egyszerű, gyakorlatias módon szülők, nevelők, hozzátartozók számára megfogalmazva a válaszokat.



# KIMONDHATÓ.?!

2.



# Kinek készült?



Sok helyütt, sokféleképpen beszélnek már a drogokról. Mégsem kevés a bizonytalanság, a tévhit, a téves információ, a félreértés. Hárítás, félelem, tagadás jellemzi a drogproblémát. Sok a titok, az elhallgatás, a tabu. A következő oldalakon elsősorban szülők, nevelők, hozzátartozók számára szeretnénk világos, használható tapasztalatokat átadni, és a leggyakrabban előforduló kérdésekre gyakorlati válaszokat nyújtani.

A **www.kimondhato.hu** honlaphoz, melyen bővebben is kifejtjük az egyes kérdéseket, egy anonim levelezési rendszer is tartozik. E-mailen keresztül is fogadjuk a konkrét helyzetekre vonatkozó kérdéseket, igyekszünk minél előbb válaszolni.

## Olyan szülő vagy hozzátartozó Ön,

- akinek gyermeke (hozzátartozója) még nem érintett;
- aki információkat szeretne;
- aki gondban van, mert úgy látja, hogy gyermeke (hozzátartozója) megváltozott;
- aki szeretné érteni az összefüggéseket;
- aki szeretné ismerni a hátteret;
- aki úgy érzi, gyermeke (hozzátartozója) drogokat használ;
- akinek gyermeke (hozzátartozója) drogfüggő?

**Akkor bizonyára talál a következő oldalakon  
Önnek, Önhöz szóló gondolatokat.**



(Drognak tartjuk természetesen az alkoholt is, mint ahogyan az is. Mégpedig magyarországi viszonylatban a legveszélyesebb drognak. Éppen ezért előző **Kimondható** kiadványunk teljes egésze az alkoholproblémával foglalkozik. Letölthető a **www.kimondhato.hu** oldalról.)

Kérdéseiket, kéréseiket, észrevételeiket várjuk a 355-0337-es telefonon, vagy e-mailben: [segitseg@kimondhato.hu](mailto:segitseg@kimondhato.hu)

**www.kimondhato.hu**

# Mik azok a drogok?

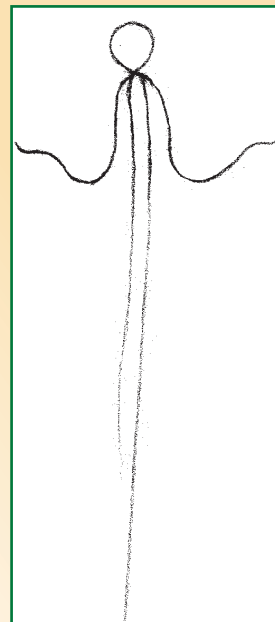
Drogok alatt nem csak az illegális drogokat, (hasis, marihuána, LSD, heroin, kokain, amfetaminok, stb.) értjük, hanem a társadalmilag elfogadott drogokat is, az alkoholt, a gyógyszereket, a nikotint is.

A bennünket körülvevő világ tele van drogokkal.

- Alapjában véve senki sem kivétel az alól, hogy függő lehessen
- Különösen veszélyeztetettek a gyermekek és a fiatalok.
- Nincs általános recept a függőség ellen.

## De:

vannak szülőknek szóló információk, tapasztalatok arról, hogy miként védhetik meg gyermekeiket a drogfüggőségtől, illetve az éppen drogot fogyasztó gyermekeiket hogyan támogathatják abban, hogy megtalálhassák újra a drogmentes élethez vezető útjukat. Ez a füzet erről szól.



## Hogyan hatnak a drogok?

A drogok a központi idegrendszerre és az agyra befolyással bíró pszichoaktív anyagok. Az agyat különböző biokémiai folyamatok vezérlik, céljuk, hogy egyensúlyt és egészséges, jó közérzetet teremtsenek. A drogok beleavatkoznak ezekbe a biokémiai folyamatokba, és megváltoztatják azokat.

## A pszichoaktív szerek csoportosítása

Stimulánsok	Hallucinogének	Ópiátok	Kannabisz	Visszaélésre alkalmas gyógyszerek
<ul style="list-style-type: none"><li>• kokain</li><li>• amfetaminok (ecstasy, speed)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LSD</li><li>• mágikus gombák (pszilocibin)</li><li>• meszkalin (Peyote kaktusz hatóanyaga)</li><li>• fenciklidin (PCP, vagy angyalpor)</li><li>• szerves oldószerek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• heroin</li><li>• morfium</li><li>• máktea</li><li>• szintetikus ópiát (methadon)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• marihuána</li><li>• hasis</li><li>• hasisolaj</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• altatók</li><li>• nyugtatók</li><li>• szorongásoldók</li></ul>

**„A változás, amely után sóvárogsz, nincs messze tőled!  
Mert nincs rajtad kívül. Benned van!”**



# Mi a függőség?

A drogok – de nem csak a drogok – függőséget okoznak. Mindannyian függőségben élünk környezetünkől. Be kell ismernünk, hogy ez – egyéneknek és családoknak egyaránt – újra és újra problémákat szül. Nem oldhatók meg a problémák úgy, ha kikerüljük azokat. A cél az, hogy megtanuljunk ezekkel a problémákkal és nehézségekkel szemben erőt venni magunkon.

## Normális:

- hogy a környezetünkben lévő dolgoktól és személyektől függünk;
- hogy hangulatváltozásaink befolyásolnak bennünket;
- hogy saját magunkkal és a környezetünkkel újra és újra konfliktusba kerülünk;
- hogy a konfliktusok lefolyását, kezelését a családban tanuljuk meg szülői minta alapján, és a nehéz szituációk leküzdési stratégiái során.

## Problémát jelent:

- ha valaki nem rendelkezik saját felelősséggel;
- ha a drogok bármelyik fajtája problémamegoldó eszközként szolgál;
- ha a drogokat félelmeink elleplezésére fogyasztjuk, azért fogyasztjuk, hogy félelmeinket elnyomjuk;
- ha a szülőkkel, a barátokkal, a partnerünkkel, a felettesünkkel való feszültségek csökkentésére használjuk;
- ha a drogokat azért szedjük, hogy a terheinktől megkönnyebbüljünk,
- hogy általa a személyes konfliktusoktól megszabaduljunk.

A problémák drogokkal való elkerülése a legbiztosabb útja a szerfüggőség kialakulásának.

## Fontos,

- hogy saját magunk kezeljük a környezetünkkel való konfliktusainkat;
- hogy minden egyes korrekt konfliktuskezelés erősíti az önértékelést;
- hogy a másokért és az önmagunkért vállalt felelősséget apró lépésekben kell megtanulnunk;
- hogy a drogok a problémákat csupán rövid távon fedik el, és nem oldják meg;
- hogy a drogfogyasztás függőséghez és még nagyobb problémákhoz vezethet;
- hogy a drogok csak a problémáktól való menekülés eszközei.

„Az embernek végtelenül nagy szüksége van arra, hogy tudja: érdemes-e megszületni, élni, küzdeni, szenvedni, meghalni, hogy érdemes-e elköteleződni az anyagi érdekek felett álló ideálok iránt, hogy, egyszerűen kifejezve, van-e válasz a „miért”-re, ami igazolja a földi életet.” (II. János Pál pápa)

# Minden drog függőséget okoz?

Igen. Bár sokszor hallható az az érvelés, hogy egyáltalán nem olyan tragikus dolog egyszer-ször drogokkal kikapcsolódni, még ha valami kis veszélye is van annak, amikor kicsit elkábítjuk magunkat.

Talán nem tragikus. De csapda! Sajnos ez a látszólag kis csapda gyorsan szokásunkká válhat ahelyett, hogy a problémáinkat megoldanánk. Egyre több megoldatlan problémát szorít háttérbe és ezért egyre gyakrabban lesz szükség a „kikapcsolódásra”.

Az ember így kerül bele egy ördögi körbe, amelyet lelki függőségnek nevezünk.

Az összes drog függőséget vált ki, és ezalól nincs kivétel! Az egyik lassabban (alkohol, marihuána), a másik gyorsabban és nagyobb valószínűséggel (kokain, heroin, crack, metamfetamin).

A lelki függőséggel sokkal nehezebb megbírkózni, mint a testi elvonási tünetekkel.

## Kábítószer-függőséget okoz-e az egyszeri drogfogyasztás?

Nem. A különböző drogoknak eltérő az ún. addiktív potenciálja (a rászokás intenzitása, sebessége, ereje), némelyiktől gyorsabban függővé válhat a fogyasztója. A nikotin és a heroin viszonylag magas addiktív potenciállal rendelkezik.

## Mit tehetnek a szülők?

A szenvedélybetegséggel, ill. a szenvedélybetegség veszélyeztetettségével kapcsolatban.

- Az önállóságra és függetlenségre nevelés a legfontosabb ahhoz, hogy a gyerek ne váljon függővé.



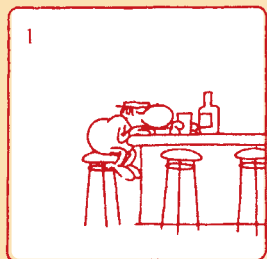
- Nem egyedül a szer tesz függővé, lelki készenlét szükséges hozzá.

Ezért

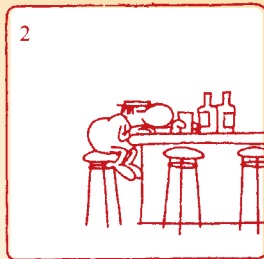
- A meg nem tanított önállóság – azaz az önállótlanság – hajlamosít leginkább a drogfogyasztásra.



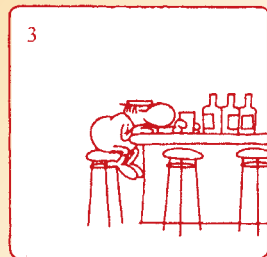
# A felnőtt, mint példakép



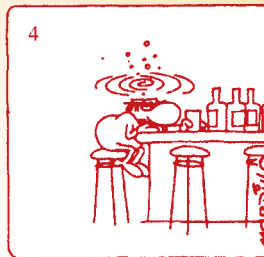
Drogozik a kölyök.



Azt mondja problémái vannak.



Problémáim nekem is vannak...



...és drogozom én?!

A gyermeknevelés egyik fontos (talán a legfontosabb) része az, hogyan saját magunk viselkedünk, hogyan élünk. Gyermkeink ebből tanulják meg, hogy mi hogy viszonyulunk a függőséghez illetve a drogokhoz.

Például

## Az alkoholhoz:

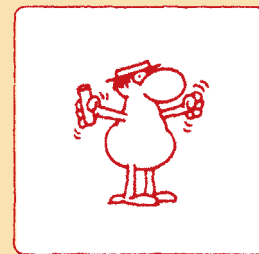
- hogy azt csak alkalomadtán, a hétköznapiok megszépítésére, vagy
- a hétköznapiok nehézségeinek és feszültségeinek feloldására használjuk, vagy
- hogy megszokásszerűen iszunk, azaz egyáltalán nem tudunk alkohol nélkül élni.

## A nikotinhoz:

- hogy gyermekünk előtt állandóan ezzel a függőséggel élünk, vagy sikertelenül próbálkozunk a dohányzás abbahagyásával. (Azok közül a gyermekek közül, akiknek mindkét szülője dohányos, 30%-al többen dohányoznak, és korábban kezdik el, mint a nemdohányzó szülők gyermekei. Az anya dohányzási szokásai különösen bevésődnek.)



# A felnőtt, mint példakép

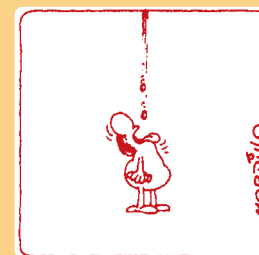


## A gyógyszerekhez:

- hogy minden apró fájdalom esetén gyorsan tablettaért szaladunk, vagy
- beveszünk valamit, hogy jobban érezzük magunkat, vagy azzal csillapítsuk lelki terheinket.

Elfogadott tény, hogy a szülő-gyermek közötti kapcsolat és a gyermek szociális és mentális egészsége szorosan összefügg egymással. A kamaszkor gyakran a bizonytalanságok időszaka is: a tinédzser egyfelől több felelősséggel és elvárással találkozik, másfelől viszont nagyobb szabadságúval. A kamaszok nagy része továbbra is tiszteli szüleit, aktívan részt kíván venni a családi életben, mégis sok családban mérgesednek el a kapcsolatok a pubertáskor során.

Gyermekeink abból tanulnak, ahogyan mi viselkedünk. Ahogyan a nehézségeinken uralkodunk, ahogyan a kívánságainkat és várankozásainkat beteljesítjük, vagy épp lemondunk azokról.



„Régóta tudjuk, hogy veszélyes az ember számára, ha túl jól megy a sora, ha túlságosan is sikeres az a természetes törekvése, hogy jó legyen a kedve, és a kedvetlenséget messze elkerülje. Túl jól megtanultuk elkerülni a rosszkedvet okozó helyzeteket. A technika és a farmakológia segítenek ebben.

Mi, civilizált emberek egyre kevésbé vagyunk képesek elviselni a fájdalmat és a szenvedést. A rosszkedvtől való félelmünknek ez a mértéke, és módszereink, amelyekkel megpróbáljuk azt elkerülni, a bűn határát súrolják.

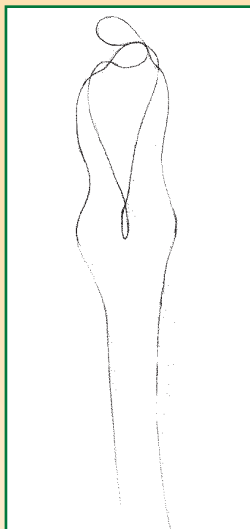
A civilizált ember egyre nehezebben viseli el a rosszkedvet, ezért az emberi élet természet által rendeltetett magaslatait és szakadékait unalmas, mesterségesen kiegyengetett, egyforma szürkeségű, fény- és árnyékhatások nélküli síksággá változtatja. Ez unalomhoz vezet, miáltal sok embernek megnő a szórakozás iránti szükséglete.” (Konrad Lorenz: Az „emberi” leépülése)

„Vajon büszke lenne-e a kisgyermek, aki voltál, a felnőttre, akivé lettél?”



## A gyermekek a szülők párkapcsolatából is tanulnak

- Normális dolog, hogy az együttélés nemcsak harmóniából, hanem konfliktusokból is áll. A kérdés csak az, hogyan oldjuk meg a konfliktusokat.
- Tudunk azokról egymással beszélni?
- Tudunk olyan megoldást találni, amely mindkét fél igényeit figyelembe veszi?
- Meg tudunk egyezni anélkül, hogy az egyik félnek elkeseredetten „le kelljen nyelnie a békát”?
- Szőnyeg alá söpörjük a problémát, s közben „harmóniát játszunk”?
- Munkánkba menekülünk?
- Belecsimpaszkodunk a gyermekünkbe?
- Partnerünkkel egyetértésben neveljük-e gyermekünket, vagy éreztetjük gyermekünkkel a köztünk feszülő különbségeket?



**„Tudod, mi ad erőt?”**

**Anyám, meg Apám családterápiára járnak most. Tudom, hogy ők is ugyanúgy szenvedtek, mint én, hogy nem tudták kimutatni a szeretetüket. Ők is most tanulják. Olyan, mintha csak most kezdene el családom lenni...” Tamás**

**(Rácz Zsuzsa: Kábítószeret)**

### A serdülőkkel való együttélést segítő alapszabályok

1. A gyermekek szeretnek kötődni, és szeretik, ha komolyan veszik őket.
2. A gyermekek olyanok próbálnak lenni, amilyen a többi ember, és ahogy azt szerintük elvárják tőlük.
3. A gyermek viselkedésének mindig célja van. Ez a cél viszont a gyermek számára nem tudatos. A célhoz vezető út megválasztása gyakran téves.
4. A téves magatartás többnyire az elbátortalanodás jele.
5. A gyermeknek nem szabad kedvét szegni, az elismeréshez ugyanannyi joga van, mint a felnőttnek.
6. A gyermek értésére kell adni, hogy mások iránt felelősséget érezzen, és tegye hasznossá magát.

## Hallgass meg...

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg, és te tanácsot adsz, nem teljesíted a kérésemet.

Ha arra kérlek, hogy hallgasd meg az érzéseim, és te elmagyarázod, hogy miért rossz, hogy úgy érzek, akkor rám tiportál.

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg, és te úgy érzed, hogy valamit tenned kell,

hogy a problémám megoldódjon, bocsáss meg, de én úgy érzem, hogy te süket vagy.

Nem kértem mást, csak hogy figyelj és hallgass meg.

Nem kértem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél.

Nem kértem mást, csak hogy figyelj és hallgass meg.

Nem vagyok tehetetlen, csak gyöngé és elesett.

Amikor teszel valamit helyettem, amit nekem kellene megtennem, csak megerősíted a gyöngeségeimet és a félelmemet.

De ha elfogadod, hogy úgy érzek, ahogy érzek, még ha ez az érzés számodra érthetetlen is –, lehetővé teszed számomra, hogy megvizsgáljam,

és értelmet adjak az értelmetlennek.

S ha ez megtörtént, a válasz világossá válik, tanácsra nincs szükség.

Talán ezért használ sok embernek az imádság.

Mert Isten nem ad tanácsot, sem megoldást.

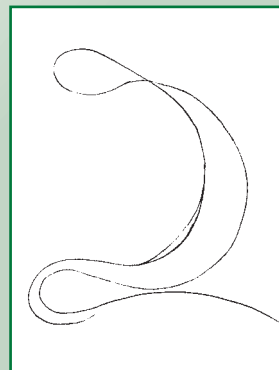
Csak figyelj és hallgat. A többit ránk bízta.

Tehát te is, kérlek, figyelj rám és hallgass meg.

És ha szólni akarsz, várj egy kicsit.

Akkor majd én is tudok rád figyelni

Agnes Begin



*„A kábítószerrel való leszámolást nem segíti a hiábavaló riogatás, ijedtség, sem az elhamarkodott, leegyszerűsített okoskodás. Egyedül annak az erőfeszítésnek van értelme, amely az egyén megismerésére, belső világának megértésére irányul, amely az embert saját emberi méltóságának felfedezésére vagy újra felfedezésére ösztönzi, segíti, hogy új életet kezd-hessen, saját életének aktív részeseként újra felébressze magában azokat az erőforrásokat, amelyeket a kábítószer eltemetett, mozgásba hozza akarátát, hogy bizalommal telve biztos és nemes ideálok felé induljon.”*

II. János Pál pápa

# Függetlenségre nevelés



- Mit jelent a függetlenségre nevelés?
- Hogyan tudnak a szülők biztonságot és függetlenséget közvetíteni gyermekeiknek?
- Milyen is az a nevelés, ami „gondtalanná” tesz?

## Szabadság és határok

Ahhoz, hogy egy gyermek biztonságot és önállóságot nyerhessen, szabadságra, szabad cselekvési térre van szüksége. Szüksége van egy szabad játéktérre, ahol egyedül, a szülők segítsége nélkül tud próbálkozni és bizonyítani.

Egyidejűleg a szülőktől világos eligazodási pontokat, határokat is kell kapnia.

Azok a szülők, akik gyermekeiket elkényeztetik, tőlük minden nehézséget elvesznek vagy megkönnyítenek (például: nem követelnek lemondást semmiben, rájuk hagynak mindent, kívánságaikat azonnal teljesítik), veszélyeztetik gyermekeik személyiség-fejlődését és életrevalóságukat.

Ezért minden gyermek számára fontos, hogy korának megfelelő szabad cselekvési tér álljon a rendelkezésére, hogy ezáltal ránevelődjön a saját magáért érzett felelősségre.

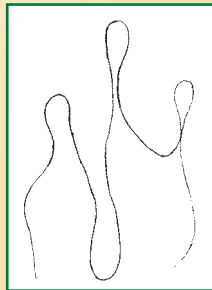
Példák

### • A gyermek

találkozik egy önálló döntéshelyezettel. Ez bizonyos teherrel jár. A helyzet jó kimenetele esetén a gyermek önigazolást él át azzal, hogy saját maga dönthetett. Ha csalódást él meg, vagy nehézségekkel kell megküzdenie, az is pozitív következménnyel, önértékelésének, és a saját függetlenségének a megerősödésével jár.

### • A szülők

engedik, hogy gyermekük korának megfelelően önálló döntéseket hozzon. Engedik, hogy bizonyos kiszámítható kockázatok is megtörténhessenek, és hogy a kockázatokat, és adott esetben azok következményeit is a gyermek saját maga viselje. A szülők nem-beavatkozása és tartózkodása segíti a gyermeket abban, hogy bízhatson saját erejében és lehetőségeiben.



**A függetlenségre nevelés a legjobb előfeltétele annak, hogy valaki ne váljon függővé.**

„A kábítószerfüggő ember a szeretet szegénye, mert nem tudja tisztelni önmagát és az életet. Rossz képet alakított ki magáról és a társadalomról. Pedig az ember képtelen szeretet nélkül élni. Magára marad, érthetatlenné válik önmaga számára, értelmét veszíti az élete, ha szeretetet nem kap, szeretetet nem talál, nem vehet benne részt, és nem sajátíthatja el a szeretetet”

II. János Pál pápa

# Szabadság és határok

Az önállóságban és saját felelősségvállalásban való fejlődéshez gyakorlásra van szükség.

- Minden életkorra érvényes: hogy a határokat meg kell szabni.
- Túl tág határok:

Nevelői segítség hiányában a gyermek eligazodási nehézségekkel küzd. Nem tudja, hol, merre, meddig mehet el. Nem tanulja meg reálisan megbecsülni értékelni a valóságot.

- Túl szoros határok:

Megakadályozzák, hogy a gyermek a saját szabadságát kipróbálhassa, hogy a saját felelősségét reálisan megbecsülhesse fölmérhesse.

- Tisztázatlan határok:

A következetlen és ellentmondó szülői viselkedés a gyermek elbizonytalanodásához, és eligazodási képtelenségéhez vezet. A túl szoros és a túl laza határok közötti ingadozás mellett a gyermek csak nehezen képes megtalálni a saját felelősségvállalásához vezető utat. A saját felelősség kialakulása és vállalása a legfontosabb feltétele az önálló személyiség kialakulásának.

Úgy tűnik, sok múlik a gyermeknevelési elveken: a demokratikus, az érzelmi támogatásra mindig kész nevelési stílus a biztos befutó. Az egyértelműen meghatározott és ésszerű szabályok alkotják eme stílus magját. A közönyös, nem konzekvens szülői magatartás könnyen vezethet később beilleszkedési vagy viselkedési zavarokhoz.

**„Azzal, hogy valakinek a hibái felett szemet hunyunk, neki tesszük a legrosszabbat.”**

„Nem állhattam oda az anyám elé azzal, hogy drogfüggő vagyok. Képtelen voltam megtenni. Nem akartam megint látni őt és a nővéremet, hogy teljesen összetörnek miattam. Ez egy ördögi kör, azokat akiket ismersz és szeretsz azért nem mered megkérni, hogy segítsenek, mert félted őket, akiket viszont nem ismersz olyan jól, azokban nem bízol, azért nem fordulsz hozzájuk. De végül is úgy gondolom mindenkinek magának kell eljutni addig a pontig, ahonnan már tudja nincs tovább, az anyag már csak elvesz, nem ad...” Pityke

(Rác Zsuzsa: Kábítószeret)

„A pszichológusok és a szociológusok szerint a legfőbb ok, amely a fiatalokat és a felnőtteket a kábítószer pusztító élménye felé vezet, abban rejlik, hogy nincs világos és meggyőző erejű motivációjuk az élethez. Valóban, a biztos mértékek hiánya, az értékek pusztulása, az a meggyőződés, hogy semminek nincs értelme és nem érdemes élni, az a tragikus és kétségbeesett érzés, hogy arctalan vándorok vagyunk egy abszurd világegyetemben, bárkit az elkeseredett és csalódott menekülés útjára űzhet. II. János Pál pápa mondja: »Fel kell ismerni a kapcsolatot a kábítószerrel való visszaélés okozta halálos körkép és a lélek betegsége között, amely arra ösztönzi az embert, hogy hamis kielégülést keresve elmeneküljön önmaga és a valóság elől, és végül elveszítse létezésé értelmét«”

(Egyház, kábítószer, drogfüggőség)



# Ha Ön aggódik amiatt, hogy gyermekét a drog veszélyezteti



## Normális, ha kamaszkorban

- az iskolai teljesítmény ingadozik,
- a gyermek visszahúzódik a családi programoktól,
- hangulata az elutasítás, az agresszió, és a régi bizalmasság között ingadozik,
- érdeklődése gyakran változik, és például változtatni akar tanulmányain.

## Problematikus, ha

- az iskolai teljesítmény minden területen hirtelen legyengül,
- a baráti körét feladja, vagy állandóan változtatja,
- a gyermek vagy fiatal teljes elszigeteltségbe vonul vissza,
- addigi érdeklődését a részvétlenségig feladja,
- az iskolai teljesítményromlást teljes rezignációval fogadja,
- a fiatalnak nincs a jövőre vonatkozó perspektívája, ha passzív, „lóg”.
- tisztázatlan módon eltűnnek pénzek.

Hogy pénzhez jussanak adagjuk beszerzése érdekében, sokszor folyamodnak a fiatalok lopáshoz, általában a családon belül.

## Jelzések lehetnek

- általános elvonási tünetek, mint a kézremegés, hirtelen verejtékezés, álmatlanság;
- nyugtalanság és bizonytalanság, a passzív nyugalom és az ideges nyughatatlanság váltakozása.

Ha úgy gondolja, hogy aggodalmái megalapozottak, akkor próbálja meg a saját viselkedését a következőképpen alakítani:

## Az alábbiak a kisebbekre vonatkoznak (kb. 16 éves korig)

- Szenteljen több időt gyermekének!
- Vizsgálja felül a családi együttélés játék szabályait, ill. szükség esetén módosítsa azokat, vagy állítson fel új szabályokat!
- Ne fossa meg gyermekét a felelősségvállalástól, éppen ellenkezőleg: támogassa abban, hogy viselje egyedül tettei következményeit!
- Ugyanakkor a külső „játékteret”, programokat korlátozza (pl. szabadidő csökkentése)!

**Nincs biztos jele  
a kezdődő  
függőségnek!**

## De nagyon fontos:

- Következtesen meleg, biztonságos kereteket biztosítson!
- Erősítse meg a pozitív viselkedéseket támogatással, bátorítással!
- Vegye fel a kapcsolatot a pedagógusokkal!

Ha a fiataloknál ezek a nevelési próbálkozások zátonyra futnak, akkor a szülőknek már a nagyobbak számára javasolt viselkedést célszerű választani.

## Nagyobbakra érvényes (a 16. évtől fölfelé)

- Ha már nincs lehetőség az irányításra és a befolyásolásra,
- ha a szülőket csak még tovább kihasználják, a segítséget és a tanácsokat nem fogadják el,

akkor ettől kezdve Önnek a felelősséget át kell engednie gyermekének.

### *Minden életkorra érvényes*

Mindig meg kell próbálni szemrehányások nélkül tárgyalóképesnek maradni. Ez azt jelenti, hogy azt a döntést is tiszteletben kell tartani, ami nem a szülő fejéből pattant ki.

Önnek ekkor egyértelmű határokat kell felállítania.

- A szülők felelőssége házon belüli, a fiatalok felelőssége pedig saját döntéseikre terjed ki (pl. az iskola abbahagyása).
- Hagynia kell, hogy gyermeke egyedül viselje tetteinek negatív következményeit. Érezhető nyomást kell gyakorolnia a belátás erősítése, ill. a változás lehetősége érdekében.

„A felnőttek dolgoznak, nem érnek rá, kaja a hűtőben, fiam idegent ne engedj be, ne csavarogj. Egy gyerekkel foglalkozni kell. Úgy kell nevelni, hogy le tudja kötni magát, ha nagyobb, akkor már önállóan is. Meg beszélgetni vele. Nem csak azt megkérdezni, hogy na, mizujs a suliban.” Szilárd  
„Anyám sírva fakadt, azt kérdezte, muszáj-e nekem kipróbálni mindent, ami veszélyes. De azt mondta, inkább segít, mint balhézik velem... Próbált rábeszélni, hogy menjek el kezelésre, és rá akart jönni, hogy mi lehet az oka annak, hogy csinálom. Végül is ugyanúgy tudtam vele beszélgetni, mint veled.” Szabolcs

(Rácz Zsuzsa: Kábítószeret)

**„A változás, amely után sóvárogsz, nincs messze tőled!  
Mert nincs rajtad kívül. Benned van!”**

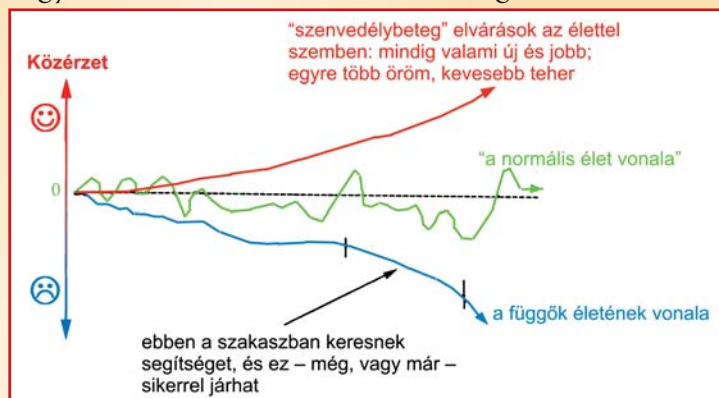


# ***Ha Ön biztos abban, hogy gyermeke drogot fogyaszt,***

és ha a drogfogyasztás bizonyos körülmények között már hosszú ideje tart:  
A szer mennyisége nem döntő. Az ember nem tud kicsit függő lenni, ahogyan nem lehet kicsit várandósna sem lenni.  
A drogfüggőség a fiatalokat alapvetően megváltoztatja.

## **Mit jelent a drogfüggőség?**

- A test drog nélkül nem tud ugyanúgy működni.
- A drogfogyasztás abbahagyására a test elvonási tünetekkel reagál. Ezek akkor múlnak el, ha a test újra droghoz jut.
- Ekkor a drog beszerzése és fogyasztása válik a központi élettevékenységgé.
- A drogfüggőség kortól függetlenül az egész személyt magával ragadja.



Szenvedélybeteg elvárások az élettel szemben

## ***Mit tehetnek a szülők?***

### **Amit a szülőknek tenniük kellene**

Hiábavaló, értelmetlen dolog a bűnösöket és a bűnösséget kutatni. Felesleges elcsüggedni.

Vegyék a fáradságot arra, hogy minél többet beszéljenek a problémáról!

- Haladéktalanul vegye fel a kapcsolatot egy szenvedélybetegség tanácsadó, ill. kezelő szakambulanciával!
- Ott az információkon kívül segítő beszélgetési lehetőséget, és a célszerű viselkedéssel kapcsolatos tanácsokat, segítséget is kaphat.
- Vegyen részt szülőcsoportokon (az elérhetőségeket a segítőhelyeken keresztül kaphatja meg). Ezekben a csoportokban hasonló helyzetben lévő szülőkkel találkozhat. **Címek, elérhetőségek a 23. oldalon, ill. a [www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu) honlapon található.** A beszélgetések alkalmával ötleteket, tanácsokat kaphat a legcélszerűbb viselkedéshez és bánásmódhoz gyermekével, és saját magával kapcsolatban.

• Gondolja, vizsgálja át, hogyan szokott segíteni gyermekének! Például:

- Elhárítja-e Ön gyermeke útjából a rá váró nehézségeket?
- Nagyvonalúan bánik-e Ön a pénzügyi támogatásokkal, zsebpénzzel?
- Hogyan szokott viselkedni, ha ő valamiben kudarcot vallott?
- Elintézi-e helyette olyan dolgokat, amelyekkel ő maga is képes volna megbirkózni?

### **Amit a szülőknek kerülniük kellene**

- Kontrollálatlan pánikreakciók.
- További segítségek a gyermekének. (Nem Ön a valódi segítség.)
- Újra és újra pénzzel segíteni haszontalan. A függők számára a pénz minden ígéret ellenére is megint csak „anyagra” megy.
- Ellentmondásosan hangzik: a függő helyzetbe került és emiatt tehetetlen fiatalot a szülők egyedül nem képesek megszabadítani a drogoktól.
- A saját felelősséget és az önállóságot az összes következményével együtt a szülők nem helyettesíthetik, ha átveszik gyermeküktől. Az erősödő kontroll csak a saját felelősség elvételét szolgálja.
- A szabadságot állandóan növelni kell, ezáltal élesebbek súlyosabbak a következmények, miáltal (segítő) szenvedésnyomás keletkezik.

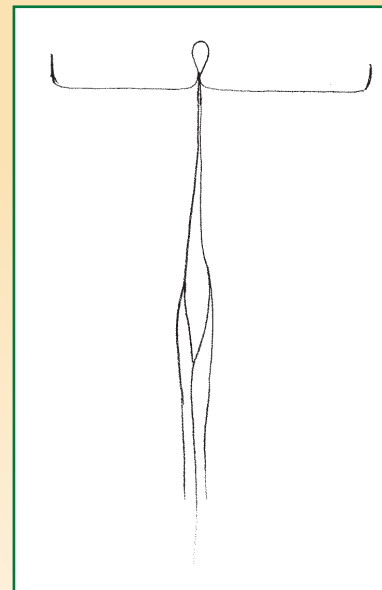
### **Fontos**

A szülőknek határokat kell felállítaniuk annak érdekében, hogy saját életüket a drogfüggő gyerektől függetlenül élhessék. A drogfüggő gyermek által előidézett családi terheket csökkenteni kell, hogy a szülők erejüket megtarthassák, hogy később segíteni tudjanak gyermeküknek. Ezért nem szabad a drogfüggő gyermek és a szülők problémáit összekeverni.

- A szülők nem képesek közvetlenül segíteni. Csupán bizalommal és támogatással egy alternatív drogmentes életformát élhetnek mintaként.
- Követelje meg drogfüggő gyermekétől, hogy vegyen részt kezelésen!
- Szeretetből fakadó következetes szigorúságával segítse gyermekét!

Szeretettel, de következetesen viselkedjen gyermekével!

**A drogfüggőségből a fiatalnak saját magának kell megszabadulnia.**





# Nyílt levél a családomhoz



Drogbeteg vagyok! Segítségre van szükségem.

Ne oldjátok meg a problémámat helyettem. Ha mégis így tennétek, csak elveszíteném a tiszteletemet irántatok, s önmagam felé is.

Ne oktassatok ki, ne prédikáljatok, szidjatok, hibáztassatok, vitatkozzatok. Lehet, hogy nektek jobb lenne így, de a helyzet köztünk csak rosszabbá válna.

Ne higgyétek el, ha ígéretetek. A betegségem olyan természetű, hogy úgysem tudom betartani, habár amikor mondom, komolyan gondolom. Az ígéret számomra az egyetlen út, amellyel késleltetni tudom a drogelvonás fájdalmát. De ha végre megegyeztünk valamiben, ahhoz tartásotok magatokat.

Ne veszítsétek el a türelmeteket. Ez csak ártana Nektek és nekem egyaránt.

Ne erőszakoljátok reám az aggódásokat, hadd tegyem, amit tennem kell.

Ne higgyétek, hogy mindent elmondok Nektek. Gyakran magam sem tudom, mi az igazság.

Ne babusgassatok és ne próbáljatok megóvni tettem következményeitől.

Mindenekelőtt ne szakadjatok el a realitástól, mint ahogyan én tettem. A kábítószer függőség – a betegségem – annál rosszabbá válik, minél régebben tart.

MOST kezdjétek el gondolkozni, tervezni, mi lehet a gyógyulás útja, keressetek egy szakembert, aki segíteni tud.

Segítségre van szükségem Tőletek, egy segítő szakembertől, aki képes lesz megszabadítani ettől a nálam sokkal erősebb Hatalomtól.

Gyereketek

## Droghasználati szokások csoportosítása:

Kísérletező	Tíznel kevesebb alkalommal használja az adott drogot, fő motiváció: kíváncsiság.
Szociális-rekreációs használó	Szórakozáshoz, kikapcsolódáshoz kapcsolódik a droghasználat.
Szituációs droghasználó	Problemátikus helyzet kezelésére, stressz enyhítésére, körülményeinek elviselhetőbbé tételére használja a drogot.
Intenzív használó	Hosszú időn keresztül használja a drogot, régóta fennálló problémáit próbálja így enyhíteni. Szociális szerepei alapvetően nem sérülnek, igyekszik megőrizni helyét a társadalomban.
Kényszeres használó	Régóta fennálló testi és/vagy lelki függőség, leépülés, elszigetelődés, motivátlanság.

## Kérdések és válaszok

Hogyan állapíthatják meg a szülők, ill. a hozzátartozók, a pedagógusok, hogy gyermeküket komolyan veszélyezteti a drog, ill. fennáll a drogfüggőség kialakulásának veszélye?

Tiszta és egyértelmű helyzetek nagyon ritkán léteznek. Sok szülő megpróbálja bebizonyítani azt, amit észlel. Ez aligha sikerülhet. Csaknem az összes tünet, amit a szenvedélykeltő szerek előidéznak, más okból is keletkezhetnek. De minden aggodalomra okot adó változást komolyan kell venni. Figyeljen minél jobban gyermekére, (ez nem azt jelenti, hogy figyelje minél jobban gyermekét!!!), építse fel, alakítsa ki, vagy erősítse meg a bizalmat önök között! Ez adhat lehetőséget a valódi párbeszédre. A nyílt odafordulás, és a bizalom erősítése teremti meg a párbeszéd esélyét. Csak a hozzátartozók saját belátása és készsége adhatja meg a hatékony segítséget. Végeredményben nem az határozza meg az eredményes krízisintervenciót, hogy ténylegesen drog, vagy valami egészen más természetű probléma okoz nehézséget! Ha kétségei vagy kérdései lennének, forduljon bizalommal a segítőhelyekhez.

### Veszélyesebb-e a gyermekeknek és a fiataloknak az alkohollal, gyógyszerrel és droggal való visszaélés, mint a felnőtteknek?

Igen!. A kialakulatlan fizikum és psziché érzékenyebben reagál a károsító anyagokra. A függőség sokkal rövidebb ideig tartó fogyasztás után fellép, mint a felnőtteknél.

Fiatalokban az alkoholfüggőség különösen gyorsan alakul ki; kb. négyszer gyorsabban, mint a felnőttekben.

### Az érintett fiataloknak és hozzátartozóiknak csak akkor érdemes segítséget kérniük, amikor már biztosan kialakult a függőség?

Nem. Minél előbb vesznek igénybe segítséget, annál jobb. Szülők, testvérek, barátok, pedagógusok, és mindenki, aki valamilyen mértékben érintett a problémában, bizalommal kereshet és keressen is információkat és segítséget (saját maguk számára is!), amilyen gyorsan csak lehet!

### Milyen befolyással bírnak a barátok?

Fiatalkorban a kortárs csoport hatása különösen jelentős. Ha a fiatal egészséges önértékeléssel és önbizalommal bír, és viszonylag erős, és pozitív kapcsolatokban fejlődhetett, akkor a baráti kör nem tud függőséget „létrehozni”. A kortárs csoport képes saját belső biztonságot, alternatívát nyújtani. Ha a fiatal a családban nem talál biztonságra, otthonra, akkor a baráti kör nagy befolyással bírhat, akár a drogfogyasztás tekintetében is. A csoport a kockázatos fogyasztásban is szerepet játszhat. De a józan életmód megtartásában is!



# Kérdések és válaszok

## **Függőséget okoz-e a kannabisz-fogyasztása?**

Igen. A tartós kannabisz-fogyasztás pszichés (lelki) függőséget alakíthat ki ehhez az anyaghoz. Az embernek olyan érzése támad, hogy az anyag nélkül nem jó létezni. Többet nem sikerül a fogyasztást csökkenteni vagy abbahagyni. A függőség rendszerint negatív pszichés (kedvetlenség, depresszív szakaszok, a valóságérzet elvesztése, stb.) és szociális (iskolai, munkahelyi nehézségek, kapcsolatok elhanyagolása, stb.) következményekkel jár. A függőség csak a fogyasztás radikális abbahagyásával (absztinencia) és többnyire külső segítséggel (konzultáció, terápia) szüntethető meg. Mai tudásunk szerint a kannabiszt fogyasztók kb. öt százalékánál alakul ki a függőség.

## **Miért nehéz abbahagyni?**

A függőségben lévőknek tudatosan és ismételten tapasztalatokat kell szerezni, hogyan érhető el a megelégedettség és a kiegyensúlyozottság kémiai manipulációk nélkül. Ez a folyamat évekig tart és rendkívül sok erőt követel. Az egykori fogyasztók sokáig veszélyeztetettek maradnak, mert életük során visszaeshetnek a droghasználatba.

## **Büntethető-e a drogfogyasztás?**

Igen. A kábítószer-fogyasztás Magyarországon bűncselekmény. Bár a fogyasztás kifejezés 2003. március 1-től kikerült a törvényből, nincs szó arról, hogy a droghasználat ne lenne büntetendő. A megszerzés és a tartás ugyanis továbbra is bűncselekmény maradt.

Ha tehát valakinek például a vizeletében egy esetleges rendőri vizsgálat valamilyen kábítószer jelenlétét mutatja ki, akkor őt ezért meg fogják büntetni, hiszen gyakorlatilag lehetetlen a nélkül úgy drogot fogyasztani, hogy azt előtte ne szerezze meg, vagy ne tartsa az ember.

Az illegális drogokkal kapcsolatos minden magatartás büntetendő. A megszerzésen és a tartáson kívül tilos a drogok kínálása és átadása, az azokkal való kereskedelem, a drogok termesztése, előállítása, országba való behozatala, kivitele, stb. A kínálást akár egy egyszerű kérdéssel, az átadást pedig akár bármilyen csekély mennyiségű drog ingyenes át- vagy továbbadásával is meg lehet valósítani.

## **Azt mondja a gyermekem, hogy a társaságukban szinte mindenki anyagozik. Bizonytalanok vagyunk, hogy milyen határok és tiltások célszerűek ilyenkor.**

A kannabisz-fogyasztás az utóbbi években a fiatalok között elterjedt. Ez hozzátartozik egyéb fiatalokra jellemző viselkedésekhez. Menő dolog a dohányzás, az alkohol mellett a kannabiszt is kipróbálni. A legtöbb fiatal számára a kannabisz-fogyasztás mulékony átmeneti jelenség. Mint minden szenvedélykeltő szer esetén, önnek, mint szülőnek ki kell alakítania a saját személyes magatartását, és azt megosztania gyermekével. Próbáljon meg a témáról beszélő viszonyban maradni

gyermekével, még akkor is, ha álláspontjuk különböző! A segítők helyek szívesen rendelkezésére állnak a probléma veszélyessége, és az egyéni kockázatok tisztázása érdekében. Fontos, hogy mint minden nevelési kérdésben, ebben is azonos magatartást, és együttélési szabályokat képviseljenek partnerével, melyek mindenkire kötelezően érvényesek.

## **A gyermekem drogfogyasztása engem is egyre jobban megvisel. Már az én életem is csak gyermekem drogproblémája körül forog. De hogyan törődhetnék a saját gondjaimmal és tüneteimmel?**

Sok anya és apa érez önhöz hasonlóan. A szülőcsoportokban a szülők kölcsönösen abban segítenek egymásnak, hogy kikerülhessenek abból a szociális elszigeteltségből, melybe a családi drogprobléma szorította őket. Közös az érinthetőségük, így közös a céljuk is: a szülők és a hozzátartozók segítése.

## **Mit tehetek azért, hogy gyermekem ne legyen drogfüggő?**

A szenvedélykeltő szerektől való függőségnek mindig megvan a maga története, ami nem 14 éves korban kezdődik, hanem már a kisgyermekkortól kezdődő fejlődés következménye.

Az élet krízisei túl sokat követelhetnek gyermektől és szülőtől egyaránt. Fontos, hogy ezekben a krízisekben a szülők támogatást és segítséget találhassanak maguknak, ezzel segítenek gyermeküknek is. A szülők a gyermekek példaképei. Saját mintájukkal mintegy eléjük élik azt a mintát, ahogyan a konfliktusokkal, a krízisekkel, a szenvedélykeltő szerekekkel bánnak. Vizsgálja felül tehát saját viselkedését, és mutasson jó példát! Ha bizonytalan lenne, kérdezze meg a segítők helyeket, pl. családsegítő és gyermekjóléti központokat, nevelési tanácsadókat!

## **Mit tehetek, ha azt tapasztalom, hogy a gyermekem drogot használ, vagy drogfüggő?**

Forduljon bizalommal egy segítők helyhez, ha gyermekének drogfogyasztásával kapcsolatban kérdései vannak! Ha az ön gyermeke drogot használ, vagy függ attól, akkor önnek segítségre van szüksége, hogy erről a megterhelő helyzetről megfelelő képet kapjon. A segítők helyek, vagy a szülőcsoportok a drogvészélyeztetett vagy drogfüggő fiataloknak is segítséget nyújtanak.

**Címek a 23. oldalon.**

### **Prohászka Ottokár: Kő az úton**

*Gondolod, kerül életed útjába  
egyetlen gátoló kő is hiába?*

*Lehet otromba, lehet kicsike,  
hidd el, ahol van, ott kell lennie.*

*De nem azért, hogy visszatartson téged,  
s hogy lohassza kedved, merészséged.*

*Jóságos kéz utadba azért tette,  
hogy te megállj mellette.*

*Nézd meg a követ, aztán kezdj el  
beszélni róla Isteneddel.*

*Őt kérdezd meg, milyen üzenetet  
küld ezzel az akadállyal neked.*

*S ha lelked Istennel találkozott,  
utadba minden kő áldást hozott.*



# Vágyvilág



Biztos nem véletlen, hogy alapvető vágyaink, melyekből szenvedélybetegségeink kialakulnak, elsősorban létfenntartásunkat szolgálják.

Evés, ivás, szexualitás, játék, munka, hatalom. Nélkülük nincs élet. Hogy milyen minőségűvé válik életünk, szintén függ vágyainktól s attól, miként szeretnénk élni velük, hogyan igyekszünk kielégíteni azokat. Ha vágyaink csak az élet fizikai fenntartását szolgálják, ha csak a vegetálást, a minél kellemesebb kedélyállapot megteremtését, akkor könnyű prédájává válunk a következő folyamatnak: a kör, amelyben mozgunk, a lehető legkisebb lesz: a vágytól az élvezetig, az élvezettől a megpihenésig, a megpihenéstől ismét a vágyig. A sóvárgás, az addikció, a függőség kialakulásának, folyamatának köre. Minél régebben tart, annál erősebben megtart.

S közben lépésről lépésre éppen oly áhított kedélyünk betegszik meg, különösen akkor, ha a vágy legyőzi az érzelmet, ami a kedélyen belül a lelket jelenti. Vagy azt hiszed, hogy a vágy vagy az indulat meghal, ha kielégítet? Mert ezek mögött a vágyak mögött ott rejlik a magam, a mások elfogadására való sokkal nagyobb vágy.

Miközben vágyak nélkül nem élhetnénk, vágyaink ügyesen életösztönünk fölé képesek kerekedni. Ha nem vigyázunk, vágyaink fontosabbá válnak életünknel. Akkor vágyaink uralkodnak külső, belső világunk felett, nem mi uraljuk vágyainkat. A vágyak kielégíthetlenségének, kielégíthetlenségének ereje.

Egy példa:

A szülei hadakozását, veszekedését elviselni nem tudó fiú, aki a marihuánához, a fűvel élő, visszaélő kortársaihoz menekül. Mi a vágya? Béke, jókedv, buli, izgalom és nyugalom, biztonság. Mit ígér neki a fű? Társaságot, együttérző, megértő társakat, enyhe bódulatot, kikapcsolódást. Az első iskolából eltanácsolják, a második, harmadik, sokadik pedig már egyre kevésbé érdekli. Közben szeretne változtatni, érzi tehetetlenségét, szeretne kimászni a csapatból, ahol kölcsönösen lefelé húzzák egymást. Mégis, így elviselhetőbbnek látszik az élet. Ezt az életet így lehet elviselni. Legalább egy kicsit jobbnak tűnik, legalább arra a néhány percre.

Egy másik fiatalember, aki keményen, hihetetlen energiákkal sportol, eredményei kiemelkedők. Az elvárások, a kőkemény fegyelem elől a játéktérre lazítást ígérő világába csöppen, s maga sem érti, hogyan lesz néhány hét alatt többszáz ezer

*Naponta kell megtanulni, megtenni, amit nem akarunk, és nem megtenni, amit akarunk.*

# Vágyvilág

forint adóssága. Sóvárgása a játék, a casino után megdőbbsentő. Pedig csak nyerni szeretett volna. A pályán, vagy a gépen?

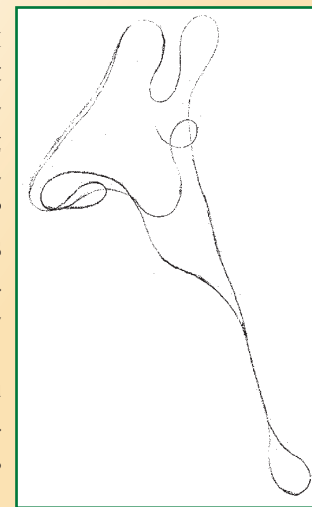
Mindegy. Mindegy?

Vagy ott van a tiszteletre méltó, magas beosztású férfi, akinek – bár már tudja, hogy halálos mennyiségű alkoholt fogyasztott, mája már nem sokáig bírja – a látogat, a beosztás, a mundér becsülete fontosabb, mint saját élete. Most még nem ér rá gyógyíttatni magát. Az elismerés, a megfelelés vágya erősebb, mint az életben maradásé. Létezni pedig az ital nélkül nem képes. Már régen nem vágyik rá. Talán gyűlöli is a szert, mely nélkül nem titkolható el, hogy éppen ennek a szernek betege. Hiszen, ha nem iszik, remeg a keze. Ördögi kör. S akik várják, hogy teljesítsen, elnézik a már régen el nem nézhető. Mert ők is szeretnének megfelelni. Egy látszatnak.

Egy világ belül, bennünk. Ösztöneink, hormonjaink, idegpályáink kémiai és elektromos, biológiai világa, mely egyensúlyra törekszik, finom eszközökkel szabályozni próbál. De ez nekünk sokszor nem elég. Tovább ingereljük, stimuláljuk érzékeny idegrendszerünket, felborítva a kényes egyensúlyt, a belső fizikai és lelki harmóniát. Hogyan érzékeljük, befolyásoljuk belső világunkat, hogy képesek legyünk elhelyezni magunkat a külső világban? Szerekekkel, pótszerekekkel? Sóvárgunk, szenvedünk, kicsit sem bírjuk már ki az anyag nélkül. Mert agyunk nem képes versenyre kelni saját nyugtató, örömet adó belső hormonjaival a százszoros külső adagokkal. A kívülről érkező drasztikus mennyiségű anyag blokkolja a belső anyag termelését.

Milyen is az a világ, amiből oly sokan szeretnének kirepülni, kirohanni, kimászni saját tempójuk, választott anyaguk, viselkedésük szerint. Miközben kifelé igyekeznek a még többre, a fényre, keresve a jobbat, az élhetőbbet, egyre inkább belemásznak az egyre homályosodó fénytelenységbe. Út a szenvedélybetegség felé? Menekülés az ígéretek, a megkönnyebbülés, a csillogás irányába. Legyen jó, még jobb, könnyebb, kellemesebb. Természetellenes vágyak lennének ezek? Sokszor jobban hat hiedelmünk, mint maga az anyag.

Az ember harmóniára vágyik. Akkor is, amikor olyan világot alkot, melyben minden van, csak harmónia alig. Mesteri módon tudjuk egymást, magunkat manipulálni, hogy el tudjuk adni vágyainkért önmagunkat.





Milyen a világunk? Egyre kevésbé hasonlít ez a világ arra, ahogyan gyönyörű magyar nyelvünk kifejezi. Világ, vagyis világosság. Fény, erő, élet. Az élet kívánsága, vágya a legerősebb minden egészséges embernél. De milyen élet vágya?

Hogyan élnek, élünk vissza természetes vágyainkkal? Megkönnyebbülést, felszabadulást, valódi boldogságot ígér az „anyag”, teljesen mindegy, hogy autómárka kávéfajta, tv - műsor, vagy italféleség. A díszes, harsány, ínycsiklandozó termékek hada mind gyengülő kontrollunkat célozza meg csábító ígéretével. A világ világossága helyett a világ hatalmassága, a pénz csábít „jobbnál” jobb életre. Felkorbácsolt vágyainkon uralkodni egyre nehezebb, igényünk nő, kielégítetlenségünk fokozódik, újabb gyönyörökre vágyunk. A feszültség ideig-óráig csökken, majd újra éled, még több kell, hogy kívánságaink kielégüljenek, s már forog is a szenvedélybetegség mókuskereke, soha ki nem elégülő ingereivel hevíti.

Csoda, ha gyermekeink tőlünk megtanulva követik példánkat? Miközben felháborodottan szidjuk őket, értékeiket hiányoljuk, megkérdézzük-e magunktól, ki teremtette ezt a világot számukra? Nem értjük, miért követelik, hogy állítsa meg valaki ezt a világot, hogy kiszállhassanak belőle. Megállíthatjuk ezt a világot? Sötétedő világunkat?

Érdekes kísérletek folynak ez ügyben. Apró részvilágok fényének visszaszerzésért. Több ilyen hely létezik, ahol néhány órára megáll a világ, a vágyvilág helyett a világosság vágya érzékelhetővé válik.

Mesélnék egy ilyenről, egy hétfő estéről. Csak néhány mozzanatot: 12 ember ül kényelmesen, körben, szendvicseket esznek, teáznak. Beszélgetnek. Nem a világról általában, hanem „csak” saját maguk hétköznapi világáról. Hajléktalan fiú albérletbe költözött, szerelmes. Banktisztviselő újra munkába készül. Két gyermekét évtizedek óta egyedül nevelő, hajléktalan szállón élő hölgy magán meglepődve veszíti el negyed órán belül iszonyú rosszkedvét, maga sem érti, hogyan nevethet most. Parkórként dolgozó férfi mondja: odakint mennyivel nehezebb, mint itt. Sóhajt. Beszélgetnek, énekelnek, imádkoznak. Lecsendesültebb vágyak között megnyugodva.

 $(fa)$ 

## Garai Gábor: Jókedvet adj

Jókedvet adj és semmi mást, Uram!

A többivel megbirkózom magam.

Akkor a többi nem is érdekel,  
szerencse, balsors, kudarc, vagy siker.  
Hadd mosolyogjak gondon és bajon,  
nem kell más, csak ez az egy oltalom,  
még magányom kiváltsága se kell,  
sorsot cserélek bárhol, bárkivel,  
ha jókedvemből, önként tehetem;  
s fölszabadít újra a fegyelem,  
ha értelmét tudom és vállalom,  
s nem páncélzat, de szárny a vállamon.  
S hogy a holnap se legyen csupa gond  
de kezdődő s folytatódó bolond  
kaland, mi egyszer véget ér ugyan –  
ahhoz is csak jó kedvet adj, Uram.

## Ahová segítségért fordulhat

**Magyar Máltai Szeretetszolgálat**  
**FOGADÓ**  
**Pszichoszociális Szolgálat**

**Budapest, I. Csap u. 2. 1016**  
**Telefon/fax: 355-0337**

**Budapest, XII. Kékgolyó u. 19/c. 1123**  
**Telefon/fax: 201-1045**

- *Anonim tanácsadás*
- *Egyéni és csoportos konzultáció, terápia*
- *Autogén tréning*
- *Művészeti terápia*
- *Gyermekcsoport*
- *Kézműves foglalkozás*
- *Információs szolgáltatás*
- *Munkahelykeresés támogatása*
- *Internet hozzáférés*

## Szenvedélybetegeket és hozzátartozókat segítő helyek a Máltai Szeretetszolgálatnál:

2100 Gödöllő, Palotakert u. 2/a  
Telefon: 28/416 567

2200 Monor, Kossuth L. u. 88.

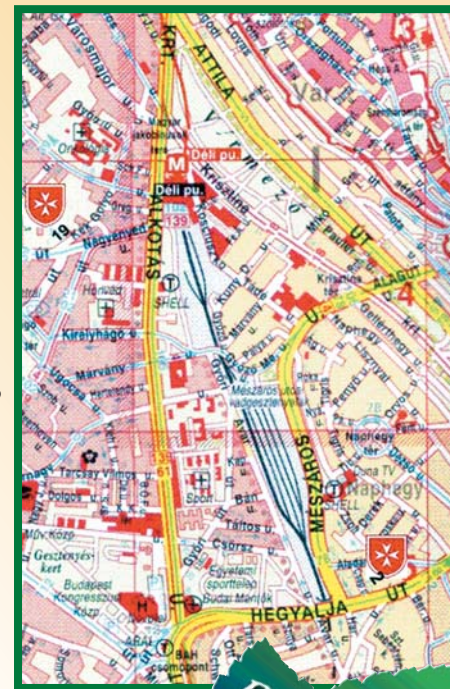
Telefon: 29/413 432

3910 Tokaj, Gróf Apponyi Albert u. 14.

Telefon: 47/352 448

8800 Nagykanizsa, Zárda út 2.

Telefon: 93/310 753, 93/312 439



**segits@kimondhato.hu**  
**www.kimondhato.hu**

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapesti Központ

Felelős kiadó: Győri D. Lajos

## Összeállították a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat munkatársai

Hajszálrajzok: Mazács Zsuzsanna Zsoa

Grafika és tördelés: Barcsik Géza/Solymár Stúdió

Lektorálta: Laczkó Katalin és Kály-Kullai Károly

Nvomdai munkák: Folprint Gyorsnyomda, [www.folprint.hu](http://www.folprint.hu)

A kiadvány megjelenését a Szociális és Munkaügyi Minisztérium támogatta