

Írta: Szalay Beáta

A LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ ALAPÍTVÁNY

Az alapítvány célja:

Az 1993-ban létrejött Lelki Egészségvédő Alapítvány célja, hogy lelkigondozó ambulanciákat hozzon létre és működtessen krízishelyzetben lévő, életvezetési, családi és lelki problémákkal küzdő emberek számára.

Lelki egészségvédő hálózat kiépítésével és ambulanciák létrehozásával széles rétegnek biztosítunk elérhető pszichológiai és pszichoterápiás segítséget. Fennállásunk óta a hozzánk fordulók százainak nyújtottunk segítséget és gyógyulást.

Szolgáltatásainkkal a lakosság egészségmegőrző kultúráját több irányban fejlesztjük. Ambulanciáink célja a betegségmegelőzés, a problémák korai kezelése. Az eddigi tapasztalatok és a segítségre szorulóknak nagy számára való tekintettel alapítványunk országos hálózat kiépítését kezdte el 1995 januárjában. Budapesten négy kerületben, vidéken három városban működnek lelkigondozó ambulanciáink.

Munkatársaink megfigyelései szerint az önismeret és személyiségfejlődés elősegítésével, a belső értékek, belső világunk gazdaságának feltárásával csökken a szorongás, lehangoltság, depresszió, az életvezetés sikeresebbé válik.

Az alapítvány szakembergárdája egyetemi hallgatók és egészségügyi intézmények dolgozóinak oktatásában működik közre. Esetmegbeszélő csoportok vezetésével a pszichoterápiában való jártasságot mélyítjük el.

Alapítványunk egyik alapító tagja az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kara. Együttműködésünk keretében gyakorlóintézetet hoztunk létre a Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék pszichológia szakos hallgatói számára.

Az alapítvány munkatársai:

Pszichológusok, pszichoterapeuták, mentálhigiénikusok és szociális munkások. Ambulanciáink munkatársai folyamatos továbbképzésben részesülnek. Holland és svájci szakemberek vezetésével korszerű terápiás módszereket sajátítanak el.

Az ambulanciák ellátást nyújtanak:

- mindazoknak, akik önként keresik fel a rendelőt
- akik orvosi beutalóval érkeznek
- szolgáltatásaink korhatár nélkül vehetők igénybe
(az óvodáskorúakkal gyermekpszichológusaink foglalkoznak)

Az ambulanciák ellátási formái.

Egyéni vagy csoportos pszichoterápia keretében:

- személyiség és önismeret-fejlesztő foglalkozások
- stresszkezelő és problémamegoldó tréningek
- kapcsolatfejlesztő-kommunikációs csoportok
- családi konfliktusok kezelése
- étkezési zavarral és testsúlyproblémával küzdők terápiája
- autogén tréning és más relaxációk
- pszichológiai tanácsadás

- krízisintervenció
- magatartási és tanulási problémák kezelése

Hogyan jelentkezhet az ambulanciákra? Az ambulanciákra telefonon jelentkezhet. Munkatársunkkal telefonon megbeszélheti az időpontot, amikor személyesen tudjuk fogadni. Ha hívására csak a rögzítő válaszol, kérjük hagyjon üzenetet, amint tehetjük, visszahívjuk. Levelére postafordultáival válaszolunk.

Telefon: 384-1961, 351-3159
Ambulanciáink címei: Budapest
Belváros-Lipótvárosi Ambulancia Nádor utca 36.
Terézvárosi Ambulancia Izabella utca 46.
Erzsébetvárosi Ambulancia VII. István utca 44.
Zuglói Ambulancia XIV. Amerikai út 48.

Vidéken
Kapuvár
Tel.: (96) 242-438
Sárvár
Tel.: (96) 320-650
Vasvár
Tel.: (96) 370-123

A Lelki Egészségvédő Alapítvány /LEA/ elsőként tett kísérletet alkoholista családban élő gyermekek korai intervenciójára, egy nyári tábor keretében történő pszichológiai segítségnyújtás formájában. Sajnos egyre gyakoribb az alkoholizmus, s a probléma a gyerekeknél csak később jelentkezik, abban az esetben ha az otthoni élményeket nem tudják feldolgozni. Ha nem kapnak segítséget, ideális szülőpótlást, a mintakövetéssel az eredeti, káros szülői minta rögzül.

1997 nyarán tizenhárom, hat és tizenkét éves kor közötti gyermek, nyolc fiú és öt lány nyaralt együtt a Lelki Egészségvédő Alapítvány által szervezett nyári táborban Nagybörzsönyben. A LEA újsághirdetés alapján keresett olyan általános iskolás korú gyermekeket akinek szülei, vagy egyik szülője alkoholbeteg. A hirdetésre főleg pedagógusok jelentkeztek, de voltak gyerekek, akiket a szomszéd ajánlott ismerve a körülményeket, akiket az édesanyjuk hozott férjük italozása miatt, és olyanok is, akiket kigyógyult alkoholista mamájuk hozott. Meglepő volt, hogy az összes jelentkezés vidékről jött, mintha a városban nem létezne alkoholprobléma.

A tábort egy-két hónappal megelőzte egy ismerkedési nap, amikor is a gyerekek feljöttek Budapestre, a LEA VI. kerületi székhelyére. Itt a gyerekek és a foglalkoztatók játékosan megismerkedtek, megtanulták egymás neveit, megbeszélték, mit is várnak a tábortól. Kitaláltak a csapatuknak egy elnevezést – Csibészek – és egy jelszót, amellyel az induláskor a pályaudvaron majd egymásra ismernek.

Nagybörzsöny egy érintetlennek tűnő falucska a Börzsönyben. Az ifjúsági tábor az erdőben bújik meg, a szobák egy patakra néznek, ideális környezet a gyógyuláshoz, a pihenéshez. A táborban a gyerekekkel három pszichológus és négy egyetemista foglalkozott. A pszichológusok magatartását a gyerekek felé a feltétlen, minden körülmények közötti elfogadás, az odafigyelés és a melegség jellemezte. Naponta délelőttként nagycsoportos, délután kiscsoportos foglalkozást tartottunk a szabadban. A pszichológusok relaxációs és imaginációs módszerekkel segítették, hogy a gyerekek traumatikus élményeiket lereagálják. Mert azáltal, hogy elmesélik, egyáltalán beszélnek a velük történekről, vagy szimbolikusan jelenítik meg az elfojtott indulataikat, végeredményben válaszolnak a

traumatikus élményekre, melynek eredményeként megkezdődik a probléma feldolgozása. A gyerekek megnyílnak, érzelmi involválódásuk kiteljesedik. Javul a személyiségészlelés, az önkifejezés, az önismeret.

A gyerekek az első perctől fogva rendkívül értelmesek, kedvesek és barátságosak voltak. Egymást segítették, gondoskodtak a másokról, és az ilyen korú közösségekben megszokott agresszív megnyilvánulásokat csak elenyésző mértékben tapasztaltunk. Azonban a tudattalanba fojtott indulatok szimbolikusan előjöttek a rajzokban, a különféle alkotásokban, amiket a gyerekek készítettek, s előjött a fantáziában. Csodálatos, sokszínű képzeleti tevékenységet figyeltünk meg náluk, mintegy a szegényes, szürke, ingerszegény körülményeik kompenzációjaként. Esetenként a gyerekek szó szerint egymást büntették az agresszív megnyilvánulásokért. Hisz saját bőrükön tapasztalják nap mint nap, hogy milyen a testi-lelki fájdalom, az érzés, mikor az általuk szeretett személyt bántalmaznak, vagy ő maguknak kell túrni a fájdalmat. Az egyik kisfiú elmesélte, hogy mikor az édesapja részegen tér haza, nekiáll valamivel bántalmazni, ütlegelni az édesanyjukat, és egy alkalommal olyan mérhetetlen düh öntötte el a fiút, hogy megragadott egy a keze ügyébe kerülő, különben súlyos tárgyat és nekirohant az apjának, hogy megvédje az édesanyját. Idősebb testvére fogta le, különben agyonütötte volna. Kiderült, hogy olyan mértékű indulatot váltott ki a gyakran előforduló jelenet a kisgyerekekben, hogy képes volt megemelni azt a tárgyat, amit normál körülmények között alig tudna megmozdítani.

A gyerekek, főleg akiknek testvéreik is vannak, sokszor kénytelenek felvenni az egyik szülő szerepét, leginkább azét, aki „hiányzik” a családból. Például egy családban, ahol három gyerek van, és az apa gyakorlatilag kómában tölti az életét, ott az anyának szinte éjjel-nappal dolgozni kell. A gyerekek egyedül maradnak, de a nagyfiú irányításával járnak iskolába, intézik a dolgaikat, mennek a földekre dolgozni. A legidősebb fiú lesz az apa, a férfi, s ennek megfelelően viselkedik. Keménynek kell látszania, érzelmeket vagy gyengeséget nem mutathat, minden körülmények között racionális marad, és tartja a lelket az öccseiben. Szigorúan felügyeli őket és gondoskodik róluk, amint ezt az édesanya el is várja tőle.

A felnőtt szerepbe kényszerített gyermek normális személyiségfejlődése megáll, és ez súlyos sokszor gyógyíthatatlan felnőttkori pszichés betegséghez vezethet. Esténként a táborban magyar népmeséket vagy Andersent olvastunk a gyerekeknek, akik elbűvölve hallgatták, mivel nekik még soha senki nem olvasott mesét, és mint kiderült, nem ismertek egyetlenegy sem. Az egyik napon a nagybörzsönyi polgármester rendelkezésünkre bocsátotta a falu különleges, 1000 éves templomának kulcsát, így a foglalkozást azon a csodálatos, nyugodt helyen tarthattuk. Ennek a helynek aurája van, valamiféle ősi nyugalom, meghittség és biztonság lengi körül. Egy langyos délutánon itt, ezen a különleges helyen leültünk a puha fűbe, meleg szellő lengedezett, és csak mi voltunk a gyerekekkel, távol a falutól, az emberektől. Egyikünk egy érdekes mesét olvasott fel a gyerekeknek. Miután meghallgattuk, kisebb csoportokra oszlottunk, és ők eljátszhattak azokat a részleteket, amelyek a legjobban tetszettek nekik. A mese meglehetősen sok agresszív jelenetet tartalmazott, hogy minél több lehetőséget adjon az indulatok leereagálására. Talán a hely is tette, de a gyerekek itt megnyíltak, és olyan élethűen játszották a szerepüket, hogy megdöbbentő volt. Mindegyikük azonnal a halott, levágott fejű lány vagy a gonosz boszorka akart lenni, és lehetőségük is volt minden szerepet eljátszani.

Egyik délután egy állatvárost alapítottunk, melyben mindenki egy általa kiválasztott állat bőrébe bújt, és így vett részt a város életében. Ebben a városban volt Pöcelég, mely a szennyvízszállítást végezte, Varánuszgyík, aki tejet és kenyeret árusított, Delfin, aki az uszodát vezette, Ló, aki a szállítást végezte, Pásztorkutyák, akik őrizték a várost, volt fagyaltárusító Majom, és még sorolhatnám. A városunk döbbenetesen életszagú lett.

A LEA elhatározta, hogy ha anyagilag teheti, ezentúl ezeket a gyerekeket minden évben táboroztatja. Sőt, néhány napra évközben is találkozónának, mint múlt év októberében, mikor ugyanazok a gyerekek, akik nyáron együtt voltak, három napra újra összejöttek. A három nap

programja meglehetősen zsúfolt volt. Járunk az állatkertben, ahol mindenki megkereshette a kedvenc állatát, ami szívesen lenne, voltunk a bábszínházban, moziban, a városligeti játszótéren. Ezalatt a három nap alatt újra átélhették azt a boldogságot, izgalmat, ami minden kisgyereknek jár, és az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen.

A LEA vezetője, Dr. Antalfai Márta úgy látja, szükség volna minél több hasonló sorsú gyermekkel rendszeresen pszichológiailag foglalkozni. Budapesti lakosok gyermekeinek akár hetenkénti foglalkozást is lehetne indítani, ha ehhez kapna társadalmi támogatást. Ezáltal a gyermekek egészséges szülői mintát is látnának maguk körül, s még talán sok esetben megelőzhető lenne az alkoholizmus vagy a súlyos pszichés károsodás.