



AJÁNLÓ



drogkutató
intézet

A KALLÓDÓ IFJÚSÁGOT MENTŐ MISSZIÓ HÁROM ALKALMAS PREVENCIÓ SOROZATA

POGÁCSÁS NÓRA - TÓTH ENIKŐ

A Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió prevenciós programján jártunk, amit Harsányi Gergely, a Ráckeresztúri Drogterápiás Otthon pszichológusa és Hamar János addiktológiai konzultáns, tapasztalati szakértő, a KIMM járóbeteg ellátó szakmai vezetője tartott. Milyen a jó prevenció? Hogyan és miben látja a megelőzés fontosságát egy felépülő függő szakember és egy pszichológus? Cikkünkben többek között ezekre a kérdésekre keressük a választ egy tapasztalati, és egy nem tapasztalati szakértő segítségével.

A program három alkalmas prevenciós sorozat, aminek nem kifejezett célja a drogok hatásának, illetve veszélyeinek bemutatása, sokkal inkább azokat a kompetenciákat helyezi fókuszba, amelyek abban segíthetik a fiatalokat, hogy ne váljanak függőkké. Az első alkalommal a terembe lépve szinte azonnal párbeszéd indul a felnőttek és gyerekek között - tulajdonképpen a fiatalok maguk definiálják a függőség fogalmát, ami szintén közelebb hozza hozzájuk a témát, mivel legtöbbször a saját tapasztalataik alapján határozzák meg azt.

Mi a prevenció második alkalmára látogattunk el. Az iskola célcsoportjába tartozó diákok közvetlenül és barátságosan üdvözölték a már ismerős előadókat. Érezhető volt, hogy az

első alkalommal már kialakult köztük egy jóhangulatú, bizalmi légkör, mely teret adott egy őszinte, szorongásmentes beszélgetésnek. Az alkalom végére a gyerekek azt a feladatot kapták, hogy szervezzenek néhány társukkal egy olyan szabadidős programot, amihez (és aminek időtartama alatt) nem használják az okostelefonjukat - így jutunk el a harmadik alkalom témájához a kompetenciákhoz.

Sajnos korunkban sok fiatal nem rendelkezik reális önképpel, mivel a közösségi médiában megjelenő (ál)tökéletesség a mérce számukra, sokszor a külsőségek által határozzák meg saját magukat. Emiatt nem ismerik fel, hogy mennyi belső értéket hordoznak magukban, mennyi képességük van ahhoz, hogy teljes életet éljenek, vagy hogy értéket teremtsenek. Az előző héten végrehajtott feladatuk alapján viszont lehetőség adódik arra, hogy objektíven és reálisan tekintsenek rá arra, hogy a szabadidős program alatt milyen képességeket használtak és ezekben mennyi lehetőség rejlik a számukra. A prevencióssorozat tulajdonképpen ezáltal válik egyedivé és ugyanakkor teljessé is, hiszen az informálástól indulva, a saját mély felismeréseket követően a résztvevők kapnak egy önreflexiós eszköztárat és távlatot a saját életük vezetéséhez.

A prevencióss módszerek hatékonyságáról és saját tapasztalatukról kérdeztük meg Harsányi Gergely pszichológust és Hamar János felépülő függőt, addiktológiai konzultánst, akik mind a tapasztalati, mind a nem tapasztalati szakember oldaláról szemlélik a megelőző tevékenységeket.

Milyen prevencióss tevékenységet végeztek a KIMM-mel?

Harsányi Gergely: Egy pályázat keretében Fejér megye több településén tartunk munkatársainkkal prevencióss foglalkozásokat általános iskolás diákok részére. A bevezetőben általánosságban a függőségekről, azok természetéről, valamint kialakulásának okairól és következményeiről beszélgetünk. A további alkalmak fókuszába

napjaink talán legtöbb embert érintő dilemmáját helyezük: a digitális eszközök „okos” használatát, az online világ és a közösségi média életünkre gyakorolt hatásait és a képernyő-függőség jelenségét. A képernyő-függőség fogalma viszonylag új a szakirodalomban, éppen ezért egyre nagyobb érdeklődéssel kutatott terület, hiszen tudjuk, hogy a viselkedéses függőségek is épp olyan negatívan képesek befolyásolni életünket, mint a szerfüggőségek. A pszichés tényezők pedig, melyek a két jelenség kialakulása mögött állnak, gyakran egy töről fakadnak.

Hamar János: Sajnos ez a pályázat a tanév végéig tartott, viszont annyira hiánypótló és összetett ez a három alkalmas program, hogy reméljük, hogy nyitottságra találunk más iskoláknál, illetve tankerületeknél és igénybe fogják venni ezt a prevenciós formát.

Szerinted milyen a jó prevenció?

Harsányi Gergely: Interaktív, és élményalapú. Ha a résztvevők biztonságban érzik magukat, és felteszik a személyes kérdéseiket, megosztják saját viszonyulásukat, vagy épp dilemmáikat a témával kapcsolatban, akkor kialakul egy bizalmi légkör. Itt helye van egymás meghallgatásának, a gondolatok, érzések megosztásának és ezek mentén létrejöhetnek mélyebb felismerések is.

Szerintem a jó prevenció semmiképp nem a tiltással és csupán a negatív következmények hangoztatásával operál, hiszen tudjuk jól, hogy ez akár még jobban felkelti a kíváncsiságot és ezáltal gyakran csak még vonzóbbá válik a „tiltott gyümölcs”. A jó prevenció ezzel szemben arra mutat rá, hogy mi az a „pszichológiai vákuum”, amit a függő be akar tölteni a szerhasználattal, vagy éppen a kütyüfüggőséggel. A függőségek kialakulásának hátterében gyakran jelenik meg az eszképzimus, vagyis a menekülési motiváció a hétköznapok valóságának fájdalmai, nehézségei előtt. Itt a lényeg az, hogy

mindenki lehet rosszul, lehet elesett, vagy gyenge; az a nem mindegy, hogy hosszú távon milyen „ön-gyógyyszerelést” választ magának megküzdésül. A prevenciónk fő üzenete azt hiszem pont ebben rejlik, hogy merhetünk gyengék és elesettek is lenni, nem kell mindenben tökéletesnek lennünk és ha elakadásaink vannak merjünk segítséget kérni!

Hamar János: A jó prevenció lényege hogy működőképes legyen, hogy érdekeltté tegyük a fiatalokat a témában. A három alkalmas prevenció során azt tapasztaltuk, hogy a gyerekek szívesen kapcsolódnak ehhez a témához, meglátják, hogy nem csak üres szónoklatról van szó, hanem amiről beszélünk az tényleg valós.

Mi volt a legmegdöbbentőbb tapasztalatod?

Harsányi Gergely: A prevenciók alkalmával meg szoktuk kérni a résztvevőket, hogy nézzék meg a képernyő-idejüket a telefonjukon, vagyis azt, hogy mennyi ideig aktív a képernyőjük, egy nap. Megdöbbentő számok szoktak elhangozni. Egy-egy fiatal arról számolt be, hogy egy átlagos napon nem ritka, hogy akár 5 órát is használja a telefonját. Ez heti szinten akár majdnem másfél napot is kitehet összességében. Könnyű utánaszámolni, hogy ezzel az átlaggal éves szinten nézve mindez csaknem 76 teljes napot jelent! Számomra ez a szám már önmagában is elég megdöbbentő.

Hamar János: Nekem kettő volt, az egyik szintén a képernyő-használati idő. Erre a második alkalommal kérdeztük rá a gyerekeknél. Ahogy Gergő mondta az átlag az 5-6 óra, de majdnem minden osztályban volt legalább egy extrém, 18 órás képernyőidő is - hétvégi napokon.

A másik ilyen tapasztalat akkor volt, amikor ti is ott voltatok és a megfelelési kényszerről beszéltünk velük a közösségi média kapcsán. Egy kislány elkezdett sírni, mert ahogy bontottuk ki a témát hirtelen elkezdte meglátni, hogy mindez mennyire mindent meghatározó módon van jelen a saját életében.

Nagyon jó volt, hogy szakemberként, mint pszichológus és coach ti is segítették őt a tanóra után megnyugtatni és új perspektívát adni neki.

Mi volt a legjobb, legszívmelengetőbb tapasztalatod?

Harsányi Gergely: Többször előfordult, hogy a foglalkozás után odajöttek hozzánk a fiatalok és meséltek. Bizalommal és őszintén osztották meg kérdéseiket, nehézségeiket. Az egyik alkalommal egy lány látszólag is nagyon megérintődött. Úgy érezte sosem tud megfelelni a közösségi média gyakori elvárásának, ami azt sugallja számára, hogy „légy mindig tökéletes”. A foglalkozás végére azonban feloldódott azáltal, hogy ezek a megélések kimondhatóvá, megélhetővé váltak. Ha az érzelmi szükségleteink (jelen esetben: „elég jó akarok lenni másoknak és magamnak”) felismerhetővé válnak, akkor nagyobb az esélye annak is, hogy a számunkra legegészségesebb módon próbáljuk betölteni azokat. Nem pedig a lájkok soha véget nem érő hajszolásával töltjük az időnket, vagy épp pár sörbe fojtjuk bánatunkat, mert úgy érezzük „nem vagyunk elég jók” mások számára. És úgy vélem egy igazán jó prevenció erre is rávilágít.

Hamar János: Az egyik utolsó alkalom után egy egész osztály odaállt elénk és mondták, hogy nekik igazából már csak egy kérdésük maradt hozzánk, hogy megölelhetnének-e minket. Így történt, hogy az egyik osztály öleléssel köszönte meg nekünk, hogy ott voltunk velük.

Milyen visszajelzések érkeznek a fiataloktól?

Harsányi Gergely: Az hiszem többségében a fiatalok nagyon örülnek a beszélgetés lehetőségének. Úgy gondolom nem csak azért, mert így nem egy matek vagy nyelvtan órán kell részt venniük. Hanem pont azért, mert látszik, hogy mennyire szükségük van arra, hogy beszélgethessenek olyan dolgokról, amik foglalkoztatják őket. Amikről esetleg egyébként nem

tudnak, mert nincs vagy nehezen elérhető egy felnőtt, aki meghallgatná őket, vagy épp lenne ilyen személy, csak „cikinek” éreznék megosztani, hogy mi zajlik bennük.

Egyébként a foglalkozások alatt az öröm kölcsönös volt, mi is rengeteget kaptunk a srácoktól, akár mély megosztások, érett hozzászólások vagy épp humor formájában!

Hamar János: Nagyon pozitívak, ami megdöbbenő. Sokszor a prevenciók után megkeresnek Facebook üzenetben, vagy eljönnek hozzám egyéni konzultációra és őszintén elmondják, hogy drogproblémával küzdenek.

Milyen visszajelzések érkeznek a pedagógusoktól?

Harsányi Gergely: Mivel általában (kifejezett kérésünkre) a pedagógusok nem szoktak bent ülni a foglalkozásokon, így viszonylag kevés visszajelzés érkezik tőlük. Azonban közülük már többen odajöttek hozzánk, hogy „milyen jó, hogy jöttünk, hiszen fontos a téma és nagyon fontos erről beszélni a gyerekekkel is!”. A szülőktől viszont külön kérünk visszajelzést az alkalmakat követően. Általában ők is hálásak a lehetőségért.

Hamar János: A szülők a kérdőívekben általában azt jelzik vissza, hogy mennyire hiánypótló és mennyire szükséges, hogy legyenek ilyen előadások. Megdöbbenve látták, hogy a gyerekek egy napig nem gépeztek, amikor a tőlünk kapott feladatot csinálták és ez nagyon pozitív volt.

Miért hasznos, hogy egy tapasztalati és egy nem tapasztalati szakértő együtt végez prevenciósz foglalkozást?

Hamar János: A tapasztalati szakértő megmondja, hogy mit ne csináljanak, egy nem tapasztalati szakértő pedig el tudja mondani, hogy mit csinált, hogy ne legyen szenvedélybeteg. Én arról beszélek, hogy hogyan ne, Gergő pedig arról, hogy hogyan igen.

Harsányi Gergely: A tapasztalati szakértő sokkal hitelesebben tud mesélni saját szerhasználatáról és függőségeiről, mindezt kontextusba helyezve történetében. Rávilágíthat a főbb csomópontokra, választakra az életében. Szerintem ennek óriási a jelentősége, hiszen a fiatalok figyelmét is jobban megragadhatja a saját élményű narratíva, mint a száraz szakirodalmi ismertető és felvilágosítás. Jani szerintem rendkívül jó érzéssel képes megtalálni az egyensúlyt a személyes történetének elmesélése és a szakmai információk átadása között. Az én szerepem picit mondhatni objektívebb, én pszichológusként inkább a szakmai oldalt képviselem. Viszont úgy gondolom remekül kiegészítjük egymást, és ez a beszélgetések beindításában abszolút megmutatkozik. Többször ki is szoktam emelni, hogy a függő és a nem függő személy épp ugyanolyan hús-vér ember, és ugyanúgy küzd nehézségekkel az életében. Amiben eltérünk egymástól, hogy milyen megoldásokat választunk ezek leküzdésére, hiányaink betöltésére. És ezzel nem azt akarom mondani, hogy én mennyivel különb lennék, mert jól választottam: pont ellenkezőleg! Ha életem egy-egy pontján számomra is azok az utak nyíltak volna meg, mint Jani előtt, akkor ki tudja, lehet ma fordított felállásban tartanánk a prevenciót is, és én lennék a tapasztalati szakértő... Szerintem ebben is rejlik egy nagyon fontos üzenet!

Amennyiben a prevenció alkalmáról kérdésük van, alábbi e-mail címen érdeklődhetnek: hmrjns@gmail.com

