**MELLÉKLETEK**

1. **MELLÉKLET**

**2021. ÉVI** **KÉPZÉSEK/TRÉNINGEK**

|  |
| --- |
| **SZEMÉLYES GONDOSKODÁST VÉGZŐ SZAKEMBEREK** **SZÁMÁRA AKKREDITÁLT KÉPZÉSEK** |
| **KÉPZÉS MEGNEVEZÉSE** | **KÉPZÉS DÁTUMA** | **KÉPZÉS HELYSZÍNE** | **RÉSZTVEVŐK SZÁMA** |
| Közösségi addiktológiai képzés szociális munkások részére T-05-045/2017; 40 óra | 2021.02.09-2021.03.09. | Távoktatás | 17 |
| Közösségi addiktológiai képzés szociális munkások részére T-05-007/2021; 40 óra | 2021.11.15-2021.11.19. | Távoktatás | 21 |
| Út magamhoz - Út másokhoz (Személyes hatékonyságfejlesztés)S-05-001/2021; 25 óra | 2021.11.26-2021.12.08. | Távoktatás | 5 |
| Út magamhoz - Út másokhoz (Személyes hatékonyságfejlesztés)S-05-001/2021; 25 óra | 2021.12.15-2022.01.28. | Távoktatás | 8 |

|  |
| --- |
| **EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓK** **SZÁMÁRA AKKREDITÁLT KÉPZÉSEK** |
| **KÉPZÉS MEGNEVEZÉSE** | **KÉPZÉS DÁTUMA** | **KÉPZÉS HELYSZÍNE** | **RÉSZTVEVŐK SZÁMA** |
| Út magamhoz – önismeret, önérvényesítés, személyes hatékonyság SZTK-A-79497/2020; 10 óra | 2021.04.19. | Távoktatás | 13 |
| Út másokhoz – önismeret – mások jobb megismerése, tudatosabb kommunikáció – kevesebb konfliktusSZTK-A-79498/2020; 10 óra | 2021.04.26. | Távoktatás | 15 |
| Út magamhoz – önismeret, önérvényesítés, személyes hatékonyság SZTK-A-79497/2020; 10 óra | 2021.11.26. | Távoktatás | 20 |
| Út másokhoz – önismeret – mások jobb megismerése, tudatosabb kommunikáció – kevesebb konfliktusSZTK-A-79498/2020; 10 óra | 2021.12.08. | Távoktatás | 12 |
| Út magamhoz – önismeret, önérvényesítés, személyes hatékonyság SZTK-A-79497/2020; 10 óra | 2021.12.15. | Távoktatás | 9 |

| **TRÉNINGEK** |
| --- |
| **TRÉNING MEGNEVEZÉSE** | **TRÉNING DÁTUMA** | **TRÉNING HELYSZÍNE** | **RÉSZTVEVŐK SZÁMA** |
| Asszertivitás és hatékony kommunikáció 20 óra  | 2021.01.08-2021.01.09. | Távoktatás | 10 |
| Asszertivitás és hatékony kommunikáció 20 óra  | 2021.01.22-2021.01.23. | Távoktatás | 10 |
| Asszertivitás és hatékony kommunikáció 20 óra | 2021.02.26-2021.02.27. | Távoktatás | 22 |
| Asszertivitás és hatékony kommunikáció 20 óra | 2021.05.28-2021.05.29. | Távoktatás | 9 |
| Asszertivitás és hatékony kommunikáció 20 óra | 2021.11.19-2021.11.20. | Távoktatás | 12 |

| **SE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR KÖTELEZŐ SZAKMACSOPORTOS TOVÁBBKÉPZÉSE EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓK RÉSZÉRE** **AZ ALAPÍTVÁNY OKTATÓIVAL** |
| --- |
| **KÉPZÉS MEGNEVEZÉSE** | **KÉPZÉS DÁTUMA** | **KÉPZÉS HELYSZÍNE** | **RÉSZTVEVŐK SZÁMA** |
| Konfliktuskezelés (KTK-2000848/2021/21/9400087) 15 óra | 2021.01.28-2021.01.29. | Távoktatás | 46 |
| Konfliktuskezelés(KTK-2000848/2021/21/9553512) 15 óra | 2021.03.11-2021.03.12. | Távoktatás | 35 |
| Konfliktuskezelés(KTK-2000848/2021/21/9893517) 15 óra | 2021.06.03-2021.06.04. | Távoktatás | 46 |
| Konfliktuskezelés(KTK-2000848/2021/21/10486334) 15 óra | 2021.09.06-2021.09.07. | Távoktatás | 24 |
| Konfliktuskezelés(KTK-2000848/2021/21/10686574) 15 óra | 2021.10.18-2021.10.19. | Távoktatás | 36 |

**EGYÉB KÉPZÉSEK:**

* Ceglédi Toldy Ferenc Kórház szakápolóinak képzése – szerződés – szerint
* ELTE, Pázmány Péter KE pszichológus- és szociális munkás hallgatóinak képzése
* SE V-VI. éves orvostanhallgatóinak képzése
* SE posztgraduális szakpszichológus-képzés gyakorlata
* SE orvos-rezidens képzés (akkreditációnk megújult)
* CME képzés előadásai
1. **MELLÉKLET**

**KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁS BEMUTATÁSA**

**MEGOSZLÁS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NEM** | **FŐ** | **%** | **ÁTLAGÉLETKOR** | **KORMEGOSZLÁS** |
| **NŐ** | 88 | 58,28 | 48 | 19-77 |
| **FÉRFI** | 63 | 47,72 | 42 | 22-68 |
| **ÖSSZESEN** | 151 | 100 | 45 |  |

**BEGONDOZOTTAK ÁTLAGÉLETKORA ÉVENTE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÉV** | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |
| **ÁTLAGÉLETKOR** | 33,5 | 40,9 | 44 | 43  | 43 |

**DIAGNÓZIS SZERINTI MEGOSZLÁS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BNO** | **ÖSSZESEN** | **NŐ** | **FÉRFI** |
| **FŐ** | **%** | **FŐ** | **%** | **FŐ** | **%** |
| **F20..** | 92 | 65,75 | 50 | 54,35 | 42 | 45,65 |
| **F30..** | 42 | 23,29 | 28 | 66,67 | 14 | 33,33 |
| **F40..** | 17 | 10,26 | 10 | 58,82 | 7 | 41,18 |

**LAKÓHELY SZERINTI MEGOSZLÁS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KERÜLET/VÁROS** | **FŐ** | **%** | **KERÜLET/VÁROS** | **FŐ** | **%** |
| II. | 2 | 1,32 | XV. | 8 | 5,3 |
| III | 2 | 1,32 | XVI. | 2 | 1,32 |
| IV. | 8 | 5,3 | XVII. | 6 | 3,97 |
| V- | 2 | 1,32 | XVIII. | 3 | 1,99 |
| VI. | 5 | 3,31 | XIX. | 2 | 1,32 |
| VII. | 9 | 5,96 | XX. | 4 | 2,65 |
| VIII. | 29 | 19,21 | XXI. | 6 | 3,97 |
| IX. | 11 | 7,28 | XXII. | 1 | 0,66 |
| X. | 8 | 5,3 | Érd | 3 | 1,99 |
| XI. | 4 | 2,65 | Budaörs | 3 | 1,99 |
| XII. | 3 | 1,99 | Budakeszi | 1 | 0,66 |
| XIII. | 14 | 9,27 | Százhalombatta | 2 | 1,32 |
| XIV. | 13 | 8,61 |  |  |  |

1. **MELLÉKLET**

**BESZÁMOLÓ A CSOPORTOK TEVÉKENYSÉGÉRŐL**

**JÓZANSÁG MEGTARTÓ CSOPORT**

A heti rendszerességgel megrendezett másfél órás Alap pszichoterápiás csoport lebonyolítási módban igazodott a járványhelyzet alakulásához: az év elején online, a Zoom program segítségével „találkoztunk”, majd a nyári-koraőszi (maszk használatával történő) személyes beszélgetések után november után újra online folytattuk.

Mivel számos új tag csatlakozott, ezért februártól elindítottuk évente megejtett pszichoedukációs folyamatunkat, melyek során előbb dr. Bodrogi Andrea tartott interaktív előadásokat többek között a függőségek, az alkoholbetegség és ennek szövődményei témakörökben, majd Péteri Dávid vezetésével a közösségi addiktológia és ellátás módszertanát sajátíthatták el a csoporttagok.

Mint mindig, idén is az énközlések, megosztások a csoporttagok saját élményei, tapasztalásai voltak a beszélgetések középpontjában, amelyeknek a segítségével, a függőségekkel való küzdelmük egyediségével, de sokszor a megszerzett tudás általánosításával és a módszertan alkalmazásával a többi csoporttag is tudott gyarapodni, fejlődni.

**HANGHALLÓ CSOPORT**

2021-ben is megállás nélkül folytattuk a HH csoportok megtartását. Május végén, a kedvezőbb járványhelyzet miatt, beindítottuk a személyes találkozókat is az Alapítványban. Azóta egyik héten Zoom-on jövünk össze, páratlan heteken pedig személyesen. A csoportot vezeti és moderálja: Gallai István, Mérey Dániel és Mérey Zsolt, szakmai irányítás és felügyelet: Dr. Harangozó Judit.

Mostanáig (december) eljutottunk a 296. találkozóig, csak Budapesten. Zoom-on is megállás nélkül sikeres a csoport, 10-20-an mindig összegyűlünk. A személyes találkozók létszáma még „csak” 10-15 fő, a régi 20-30 főhöz képest. Sok új megkeresést kaptunk sorstársaktól. Néha jelen vannak pszichológus és pszichiáter önkéntesek, hallgatók, ami megtisztelő számunkra. Nagyon jó visszajelzéseket kapunk tőlük a csoportról, illetve a módszereinkről (közösségi szemlélet, Hanghalló Módszer).

A Hanghalló módszer, a hangpárbeszéd és a hangok üzenetének megfejtésén túlmenően továbbra is külön hangsúlyt helyeztünk a támogatott foglalkoztatással kapcsolatos tapasztalatok megosztására. A támogatott foglalkoztatást a felépülés egyik pillérének tekintjük. Az ehhez szükséges, korábban leszázalékolásnak, most komplex minősítésnek nevezett bizottsági eljárást a felépüléshez biztosított lehetőségként értelmezzük.

Tapasztalatunk, hogy a Zoom nagy segítség sokunknak, a távol élőknek. Tervezzük a hibrid csoportokat is, ami a Zoom-os és a személyes jelenlétet jelenti egyidőben.

**ELTÖKÉLTEK - TRAUMAFELDOLGOZÓ CSOPORT**

A Trauma feldolgozó csoport a 2021-es évben nem tartott személyes jelenléttel megvalósuló csoportot. A csoport az online térben ZOOM-on tartotta a találkozóit kéthetente. A csoport alkalomról alkalomra változó létszámmal valósult meg. A személyes jelenléttel megvalósuló csoportokhoz viszonyítva magasabb létszámban vettek részt a beszélgetésen a csoporttagok, érdeklődők. Az online találkozók lehetősége sok résztvevőt akadálymentesített és könnyebbé tette a csoporton való részvételt. A trauma feldolgozó egyéni stratégiák és a trauma tapasztalatok megosztásán túl a mindennapi élet adta aktualitásokkal is foglalkoztunk.

**FILOZÓFIAI KÁVÉHÁZ**

A Filozófiai Kávéház egy olyan csoport, amely általános fogalmakat, kérdéseket vitat meg vezetett, közös eszmecserék formájában, másfél órás időtartamban. Az Ébredések Alapítványnál 2014 végétől vannak rendszeresen ilyen beszélgetések, péntek délelőttönként, 10 órától Dr. Nemes László filozófus, bioetikus vezetésével. A 2021-es év egy részében a Covid-járvány miatt sajnos szünetelt a Filozófiai Kávéház, majd néhány hónapig online működött, zoom felületen. Nehézséget okozott, hogy sok érdeklődő, korábbi résztvevő technikai okokból nem tudott csatlakozni az online gyakorlatokhoz. Szeptembertől aztán újra jelenléti formában tudtunk hetente találkozni, a korábbihoz hasonló módon, természetesen a járványügyi intézkedések betartásával. Néhány olyan fogalmat említek, amely előkerült az idei foglalkozásokon: munka, méltóság, szerelem, kedvesség, zaj, olvasás.

**BARCSAY-ALKOTÓKÖR**

A Barcsay Kör számára az idei év elsősorban a veszteségekről szólt, és ehhez a koronavírus-járványnak csak részben/közvetett módon van köze. Művészkörünk három, meghatározó tagja hagyott itt idén bennünket, akiknek a halála egyenként is nehezen lett volna feldolgozható. Február 21-én halt meg Peisz György, mindannyiunk Gyuri bácsija, az Ébredések Alapítvány és a művészkör meghatározó személyisége, a Barcsay Kör mellett tevékenykedő, azzal szorosan együttműködő Verskör vezetője. Tóth Katalin kezdeményezésére március közepén egy Zoomon tartott beszélgetéssel adóztunk emléke előtt, ill. az Alapítvány Facebook-oldalára is írtam róla egy megemlékező bejegyzést. Május elején hunyt el Suhajda István, művészkörünk korábbi nagylelkű támogatója, aki sok technikai segítséget is nyújtott nekünk, és akinek többek közt a számítógépünket is köszönhetjük. István és Gyuri bácsi temetése, utóbbinak adminisztratív okokból történő rendkívüli elhúzódása miatt egy döbbenetes egybeesés folytán egy napra (május 14.) esett. Ennek ellenére a Barcsay Kör mindkét búcsúztatáson képviselte magát. Október folyamán kaptunk az újabb lesújtó hírt, miszerint hosszú, súlyos betegség után örökre eltávozott Nagy András, a Kör szintén önzetlen mecénása, milejszegi alkotótáboraink házi-gazdája és részben szervezője. Mindhárom ember haláláról email-ben és a Facebook-csoportunkban is tájékoztattam a művészkör-tagokat.

A tragédiák mellett a Barcsay Kör idei évére természetesen a pandémia volt a legnagyobb hatással. A kijárási korlátozás és egyéb járványügyi intézkedések (pl. távolságtartás) miatt, ill. saját egészségünk megóvása érdekében május közepéig nem látogattuk az Alapítvány Kálvária téri épületében lévő helyiségünket, holott hivatalosan nem voltunk eltiltva ettől.

Az év első harmada számunkra tehát nagyrészt az online térben zajlott. Dubniczky Tamással heti 2-3 alkalommal tartottunk Zoom-meetingeket, ahol kb. másfél órában szabadon beszélgethettünk aktuális örömeinkről és bánatainkról. Emellett „szakmai oldalról” (ha már művészeti tevékenységet /is/ folytatunk) minden szerdán délután 16 és 18 óra között rajtanárunk, Blénessy Rita tartott rajzórát szintén online formában. Ezeken Rita képeket vetített, amelyeket különböző szempontok szerint elemeztünk, majd a foglalkozást egy (Boldizsár Ildikó gyűjtéséből származó) mese felolvasásával folytatta, amelyekről azután mindenki elmondhatta a gondolatait. Az órán természetesen rajzolási feladatot is kaptunk (pl. a mese illusztrálása), amelynek befejezése gyakran a „házi feladat” részét képezte.

A járvány harmadik hullámának visszaszorulását követő „kiszabadulásunk” két fontos eseménye volt két vasárnapi kirándulás május 9-én és 30-án Rita szervezésében, amelyre elsősorban a rajzórákon többször aktívan résztvevőket várta. A május 9-ei eseményt inkább egy hosszabb sétának lehetett nevezni Pesthidegkút és Solymár között a Paprikás-patak völgyében, érintve a szépséges Jegenye-völgyi vízesést is, amely a Budai-hegység legnagyobb ilyen természeti képződménye. A pihenő során a mese „természetesen” itt sem maradhatott el, amelyhez játékos feladok is kapcsolódtak. Május 30-án már egy hosszabb túrát tettünk Pilisszentkereszt környékén, melynek során Pilisszántóról indulva érintettük a Dera-szurdokot (pontosabban az azt övező csodálatos panorámájú, ugyanakkor kihívást jelentő („veszélyes útszakasz”) gerincen mentünk végig egy nemrég kiépített turistaútvonalon) és a Szentkút nevű Mária-kegyhelyet. Mindkét kiránduláson kb. tízen vettünk részt. Úgy terveztük, hogy a nyári időszakban rendszeressé válnak ezek a hétvégi események, ugyanakkor Rita egyéb elfoglaltságai sajnos ezt nem tették lehetővé.

Az Alapítvány épületében lévő termünket május közepén „foglaltuk vissza”, ekkortól biztosítottunk újra ügyeletet az azt látogatók számára. A nyitvatartás rendje megegyezett a tavaly nyáron / ősszel megszokottal, azaz minden hétköznap 12 és 15 óra között fogadtuk a rajzolni / festeni vagy csak ott időt eltölteni szándékozókat. Az öt hétköznapra kezdetben négy vezetőségi tag (Annus Marika, Danka Zoli, Dubniczky Tomi és én) vállalta az ügyelet tartását, ez azonban később többször változott, de általánosságban el lehet mondani, hogy az egész időszak alatt létszámhiányban szenvedtünk, ennek ugyanakkor a másik oldalról nézve pozitív okai is voltak (pl. Zolinak sikerült munkát találnia). Ami sajnálatos módon végig jellemző volt az évre, az az általános érdektelenség, amely legjellemzőbb módon a helyiségünk meglehetősen alacsony látogatottságában mutatkozott meg (nemegyszer pl. egész délután csak az ügyeletes volt a szobában). Ennek okairól sokat gondolkoztam (pl. nem elég hatékony kommunikáció, a kijárási korlátozások alatt megszokott, sokszor kényelmesnek tűnő otthon-maradás), de egyelőre nem tudtunk érdemben javítani a helyzeten.

A nyár folyamán Rita többször a Margitszigeten tartotta a foglalkozásokat, amely sokunk tetszését elnyerte, azonban ezeken az alkalmakon is lehettünk volna jóval többen. Rita elfoglaltsága miatt az eddigieknél kevesebb időt tudott velünk tölteni. Ebből az is következik, hogy a rajzórákat ősztől ismét csak a Zoomon tudta tartani, az is igaz azonban, hogy ez egyes „törzstagoknak” (akik vidéken laknak, vagy akik jelenleg dolgoznak) kifejezetten kedvező.

A nyár egyik fontos eseménye volt, hogy július végén a Magyar Nemzeti Galériában megtekintettük a Vágyott szépség című, a preraffaelitákat (és külön teremsorban a magyar képzőművészetre gyakorolt hatását) bemutató kiállítást. Mindezt egy több hetes látogatói „toborzás” előzte meg, azonban végül így is csak nyolcan mentünk. A szervezésbe bevontam Zakariás Jánost (művészettörténész, a Szép-művészeti Múzeum könyvtárának korábbi munkatársa), aki nyártól ügyeletet is vállalt a Kálvária téren). A kiállítást szerencsére ingyen tudtuk megtekinteni a múzeum és az Alapítvány közötti korábbi jó kapcsolatra, ill. a Galériának írt, az Alapítvány által „hitelesített” kérvényre alapozva. A kiváló műalkotások mindannyiunk tetszését elnyerték.

Az ősz eléggé csendesen telt művészkörünk számára. Amikor csak tudtuk, biztosítottuk a termünkben az ügyeletet, és folytatódtak az online rajzórák Rita vezetésével. A negyedik járványhullám felívelésével és a helyiségünk továbbra is meglehetősen kevés számú látogatójából kiindulva decemberre heti három napra (kedd, csütörtök, péntek) korlátoztuk a nyitvatartást.

Az év során kezdeményezésemre többször tartottunk vezetőségi megbeszélést, mindig a Zoomon. A sok téma közül megemlíteném, hogy az egyik ilyenen a meghalt Gyuri bácsi és a még tavaly lemondott Tóth Kati „helyére” vezetőségi tagnak választottuk Blénessy Ritát, a legutóbbin pedig bemutatkozott Zakariás János a számára még ismereten vezetőségi tagoknak.

**BIPOLÁRIS CSOPORT**

A Pandemia óta Zoom-on találkozunk havonta egyszer. Csoportunk nem tematikus, hanem életvezetési nehézségekről, gyógyszer-mellékhatásokról beszélünk. Sorstársi közösségben szívesebben megnyílnak az érintettek. Nézek elébe a következő csoportoknak 2022 évben.

**HOZZÁTARTOZÓI CSOPORT**

A csoport foglalkozásaira 2021-ben is a járványhelyzethez igazodva folyamatosan kéthetenként került sor Zoomon. A találkozókon megjelent hozzátartozók fő problémáját az jelenti, hogy hozzátartozójuk, gyermekük olyan állapotban van, hogy elzárkózik külső segítség igénybe vételétől. Több érintettet sikerült bevonni a HÖCS munkájába. Az új csoporttagokkal megismertettük az Ébredések Alapítvány filozófiáját. Ebben a csoporttagok is aktív részt vállaltak. Sikerként könyvelhető el, hogy egyik csoporttagunk hozzátartozója munkába állt. Az átlagos csoportlétszám gyakran meghaladja a 10 résztvevőt.

**HOLOKAUSZT TRAUMAFELDOLGOZÓ CSOPORT**

2021-ben is, mint tavaly, Zoom-on keresztül tartottuk a Pandémia miatt. Főleg május előtt 2-3 hetente volt megtartva, attól függően, hogy ki hogyan ért rá. Május közepéig rendszeresen tartottam, de sajnos májusban egészségügyi problémáim adódtak, ami miatt háttérbe szorultak a csoportos ülések. Május után orvosokhoz járva nyáron kicsit szünetelt, de az elég volt ahhoz sajnos, hogy az a 3 tag, sajnos lemorzsolódjon, tehát most újra élesztgetem a csoportot.

**PÁRKAPCSOLATAINK (LOVE, ETC.) CSOPORT**

„Kinek mit jelent a szerelem? Elfogad-e a párunk olyannak, amilyenek vagyunk? Mik az értékeink? A plátói szerelem is szerelem? Melyik dal idéz fel benned szerelmes emlékeket? Melyik a kedvenc szerelmes filmed? Milyen magánéleti problémákkal küzdesz? Mi a szeretetnyelved?” – csak néhány kiragadott gondolat az elmúlt hónapok, mintegy 20 alkalmat megért Zoom-os beszélgetéseiből, melyet Surányi Judit és Kéri Péter, a Párkapcsolataink (LOVE, etc.) önsegítő csoport kitalálói, kezdeményezői koordinálnak 2021. április eleje óta.

A csoport egy része már az Ébredések Alapítványban is találkozott személyesen, ám az igazi nagy „bevállalós” kaland egy közös kirándulással vette kezdetét. Vidéken élő csoporttag meghívása alapján, Cserépfalura, a heves megyei kis településre látogattak el egy nyári napon.

Nem egészen 3 héttel a kirándulást követően, közösen ellátogattak a Műcsarnok kortárs fotográfiákat bemutató időszakos kiállításaira. Az egyes fotók elemzése kapcsán egymás látásmódjába is betekintést nyerhettek.

Egy klassz, folyamatosan bővülő, vegyes társaság jött össze, ahol beszélhetnek gondolataikról, érzéseikről. Ahol szeretettel, elfogadással fordulnak egymás felé, és akár szabadidős programokban is részt vehetnek. A csoport vezetői, Judit lelkesedésével, odafordulásával, Péter lendületével, szeretni való, ésszerű gondolkodásával igazán jó párost alkotnak.

Van egy privát FB csoportjuk is, ahol a beszélgetések között megosztják egymással gondolataikat. Magukból egy darabot.

A csoportról a kozosen.ebredesek.hu magazinban olvasható részletesen (<https://kozosen.ebredesek.hu/2021/10/03/love_etc_keri_peter_suranyi_judit/>)

1. **MELLÉKLET** **ANTISTIGMA-DÍJAZOTTAK**

**1) "Ami közöttünk elhangzik, arról nem beszélhetek senkinek"  Magyar Narancs – Bod Tamás**

Interjúalanyunkat kiskamasz korában zaklatta az edzője, aki a korábbi években bizalmi viszonyt épített ki vele. (A fiatal férfit nem valódi nevén, hanem Ádámnak nevezzük.) Amikor értesült arról, hogy a férfival szemben rendőrségi vizsgálat indult, felkereste lapunkat, hogy elmondhassa, mi történt vele. Ezzel is segíteni akar másokon, s a kibeszélés számára az önterápia része. Felkavaró beszélgetés következik.-cikk a linken.

Link: ["Ami közöttünk elhangzik, arról nem beszélhetek senkinek"](https://magyarnarancs.hu/lelek/ami-kozottunk-elhangzik-arrol-nem-beszelhetek-senkinek-242475)

**2) Huszonhárom éve tiszta vagyok” – Kiss L. Tímea az ópiátok rabja volt     Képmás – Jónás Ágnes és Kiss L. Tímea**

„Sokan azt hiszik, hogy csak nagyon problémás családokból kerülnek ki drogos gyerekek, pedig ez nem így van” – állítja Kiss L. Tímea, aki még kamaszként került az ópiátok fogságába, ám kitartásának és még inkább egy kemény terápiának köszönhetően több mint két évtizede „felépülő függő”, vagy ahogyan ő definiálja magát: örök egyensúlykereső.-cikk a linken olvasható.

Link: [„Huszonhárom éve tiszta vagyok” – Kiss L. Tímea az ópiátok rabja volt](https://kepmas.hu/hu/huszonharom-eve-tiszta-vagyok-kiss-l-timea-az-opiatok-rabja-volt?fbclid=IwAR11VngkLpeNqRuusI6LB_e0Ncz2udb2Rk7-WJPMckp3kFnTf0Ol3_fp9iA)