

Önsegítő csoportok

Továbbra is jól működik a számos önsegítő csoport, a Barcsay alkotókör szép kiállításon mutatta be az elmúlt évek alkotásait.

Tapasztalati és kísérő szakértőink sikerei új szakmai kapcsolatokat alakítottak ki, illetve régieket erősítettek meg, amelyek mentén együtt tudunk működni más szervezetekkel a hazai pszichiátriai ellátás fejlesztésében, hatékonyságának javításában.

Hanghalló Csoport (HH)

Dr. Mérey Zsolt – Gallai István

A HÖCS foglalkozásaira ebben az évben is a járványhelyzethez igazodva folyamatosan hetenként került sor Zoomon, ill. személyesen a Kálvária Központban. A csoportot vezeti és moderálja: Gallai István, Mérey Dániel és Mérey Zsolt, szakmai irányítás és felügyelet: Dr. Harangozó Judit.

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. Ugyanakkor nagyra értékeljük a szabad munkaerőpiacon való elhelyezkedést, melyben jobban érvényre juthatnak az egyéni adottságok, készségek és képességek.

Tevékenységemben fontos szerepet játszik a Rogers-i értelemben vett kísérő figyelem. Több csoporttárrsal tartom telefonon vagy emailben a kapcsolatot figyelemmel kísérve a fejlődés során elért eredményeket. A csoporttalálkozásokon kívül néhány csoporttag Maastrichti kérdőívének kiértékelésében egyéni segítséget adtam.

Az elmúlt év fontos üzeneteként kiemeltük, hogy a hanghallás természetes emberi tapasztalat, képesség, melyet nem lehet automatikusan betegség tüneteként értelmezni.

A foglalkozásokon látogatóként rendszeresen részt vesznek gyakornokok és önkéntes munkatársak, valamint érdeklődő vendégek. A felhasználók átlagos létszáma foglalkozásonként 25-30 fő. 2012 májusa óta eddig 348 találkozásra került sor, a csoporttagok száma: kb. 350. Volt szerencsénk különböző cikkekben, írásokban, konferenciákon, előadásokon, rádióban terjeszteni a HH csoport és módszer hírét, hatékonyságát.

Gallai István:

Idén is mozgalmasan teltek a HH Csoport alkalmai.

Minden héten megtartottuk, kivétel nélkül. 1-2 alkalom volt, mikor én nem tudtam jelen lenni, akkor Dani és Zsolt kollégám kisegítettek. Páros héten Zoom-on, páratlan héten

személyesen tartottuk az Alapítvány székhelyén. Nyáron is és télen is az ünnepek alatt volt csoport.

Az év utolsó harmadában a személyesen látogatók száma megnőtt. Többször volt, hogy 25-30 fő volt jelen személyesen. Viszont, Zoom-on is 10-en legalább voltunk minden alkalommal.

A csoportok hangulata mindig jó volt, probléma nélkül teltek. Egy alkalommal volt, hogy két csoporttárs összeszólalkozott valamin. Különböző nézetten voltak valamiről. Orvosoltuk a problémát. Megkértük őket, hogy tartsák tiszteletben a másik véleményét. Ők külön időpontokban fognak járni, egyikük Zoom-on, másikuk személyesen.

Jöttek új látogatók is, sorstársak, jópáran. Szülők is. Voltak, akik úgy döntöttek, hogy nem folytatják a részvételt, mert nem igazán az ő problémájukhoz kapcsolódik, vagy elhelyezkedtek közben a munkaerő piacon. Volt, akit más ellátóból küldtek, volt, aki ismerősén keresztül jött. Volt, aki a neten, vagy a médiában talált ránk és felvette valamelyikünkkel a kapcsolatot. Többen nem az Ébredéseknél vannak kezelve. Őket is szívesen látjuk. Rég látott sorstársak is szoktak csatlakozni. Változó a jelenlét.

Voltak nálunk pszichológus hallgatók, önkéntesek is, akiknek tetszett a csoport, a HH Módszer. Több hallgató ebből írja/írta szakdolgozatát, nekik sikerült interjút is készíteniük sorstársakkal.

Közösségi Pszichiátriai képzés keretében többen gyakorlat keretében látogatták/látogatják a csoportot. Ők valamilyen családsegítőben, gondozóban dolgoznak.

Reméljük mindenkinek sikerült kis reményt adni, hogy van felépülés a skizofréniából. Én személy szerint mindig elmondom az újaknak is, hogy járjanak rendszeresen, mert csak akkor változik meg a szemléletük a hagyományos pszichiátria után, vagy csak több alkalom után éreznek rá a lényegre, a skizofréniára magára, miről is szól. Hogy mik is azok a hangok, tünetek. Ezek akár el is tűnhetnek, vagy együtt lehet velük élni jó életminőségben.

Több fejlődésnek voltam szemtanúja, akik elindultak a felépülés útján. (a jövő Tapasztalati Szakértői)

A hét eleji értekezleteken rendszeresen megbeszéljük a HH csoportokon történt fontosabb eseményeket.

Hozzá tartozói Önsegítő Csoport

Dr. Mérey Zsolt

A csoport foglalkozásaira 2022-ben is folyamatosan kéthetenként került sor Zoomon. A találkozók lehetőséget adnak a segítségre szoruló hozzátartozók állapotának, fejlődésének folyamatos figyelemmel kísérésére, helyzetük közös megbeszélésére. A csoporttársak egymásra figyelése segít a realitáskontroll megtartásában.

A felvetett problémák jellege nem változott. A találkozókra megjelent hozzátartozók fő problémáját az jelenti, hogy hozzátartozójuk, gyermekük olyan állapotban van, hogy elzárkózik külső segítség igénybe vételétől. Több elakadással küzdő érintett hozzátartozót

sikerült bevonni a Hanghalló ÖCS munkájába. Az új csoporttagokkal megismertettük az Ébredések Alapítvány filozófiáját. Ebben a csoporttagok is aktív részt vállaltak.

A nővérképzéseknek köszönhetően megnövekedett az érdeklődés a hozzátartozói csoportunk tevékenysége iránt. Az átlagos csoportlétszám gyakran meghaladja a 10 résztvevőt a szakmai érdeklődőkkel együtt.

Tapasztalati Szakértői Kör

Kéri Péter

Az Ébredések Alapítvány, a FOF pályázat keretében nyert támogatást egy olyan tapasztalati szakértői kör létrehozásában, mely az alapítvány hagyományait, tapasztalati szakértői képzéseinek eredményeit ápolja és tovább viszi.

Az ideai képzés után alapítványunk összesen 65 tapasztalati és kísérőszakértői vizsgával rendelkező kollégát bocsáthatott útjára.

Ideai projektünk egyik alappillére az volt, hogy ezek a szakértők egész éven át mint önálló team működhessenek és országszerte – a felmerülő igények ismeretében – beilleszkedhessenek az ellátórendszer más-más pontjaiba.

Tapasztalati szakértői körünk működése rendkívül sok tanulságot mutatott. Megérthettük, ki miért marad hosszú távon ezen a pályán és azt is, hogy többen mi okból nem szeretnének tapasztalati szakértőként dolgozni. Megismerhettük heti rendszerességű klubtalálkozóinkon, hogy az aktív tapasztalati szakértők milyen kihívásokkal néznek szembe az ellátórendszerekben, milyen nehézségeket tapasztalnak akár saját állapotuk változásában működésük során.

A kör működése alatt szervezésben eljutottunk vidéki egészségügyi, szociális és egyházi intézményekbe is amire nagyon büszkék vagyunk. Tapasztalati szakértőinket sikerült bevonnunk nemzetközi kutatásokba, konferenciákba betegcsoporttól függetlenül. Igen fontos volt minden segítő visszajelzés ami az Ébredések Alapítvány kollégáitól és más ellátóktól érkezett, hisz működésünket így tudtuk a legjobb útra terelni.

Büszkék vagyunk arra, hogy több tapasztalati szakértőnk kap kisebb nagyobb fizetést is azért, hogy e munkában tevékenykedik, továbbá arra is, hogy csapatunkat a legkülönbébb ellátók, csoportok, közösségek is megkeresik.

Több konferencia felkérést is kapott teamünk az idén, ebből a Pszinapszis pszichológiai konferenciát emelném ki, mely látogatói először kaphattak előadást a tapasztalati szakértelem mibenlétéről. Fantasztikus érzés, hogy ezek az eltökélt segíteni vágyók (peer workerek, csoportvezetők, élőkönnyvek), mind-mind aktívan vettek részt a munkánkban. Óriási megtiszteltetés csapatunknak, hogy következő FOF pályázatunk révén – a nehézségek megismerése után – újabb évet láthatunk magunk előtt.

Közösségünk nem csak itthon, hanem külföldön is elismertté vált, ami különleges dolog.

Traumafeldolgozó csoport

Bulyáki Tünde – özv. Szabóné Streit Zsófia

A traumafeldolgozó csoport minden második héten, havonta két alkalommal került megrendezésre. A csoporttalálkozók az online térben ZOOM-on valósulnak meg. Azt tapasztaltuk, hogy az online csoporton többen vesznek részt mint a korábbiakban a személyes jelenléttel megvalósuló csoportokon. Terveink között szerepel, hogy ha már nem kell fűteni részben visszatérnénk a személyes jelenléttel megvalósuló csoporttalálkozóra.

A csoportokon rendszeresen vannak vendégek az Ébredések Alapítvány gyakornokainak köréből. A csoporttagok nem csak az Ébredések Alapítványtól érkeznek, sokan interneten, facebook bejegyzésekben találnak rá a csoportra.

A csoportokon a traumákkal való megbirkózás személyes tapasztalatának a megosztásán túl a csoporttagok mindennapi életeseeményeivel is foglalkozunk. A csoporttagok támogató közösségként vannak jelen egymás életében a felépüléshez vezető úton.

Párkapcsolataink kör (LOVE, etc.)

Kéri Péter

A csoportot két éve alapítottuk alapítványunknál. Olyan online közösség, melyben nem számít a mentális egészségügyi diagnózis és nem számít az sem, hogy a résztvevők az Ébredések Alapítvány kliensei-e. Hetente rendezzük meg másfél órás összejöveteleinket fix időpontban melyen átlagosan 12-15 ember vesz részt.

A csoport moderátorai Surányi Judit (aki elfoglaltságai miatt az utóbbi 7 hónapban igazoltan van távol) és a csoport alapítója Kéri Péter.

Alkalmaink lehetőséget adnak arra, hogy a kapcsolatainkban megélt érzésekről, helyzetekről, könnyű és nehéz körülményekről beszélgethessünk.

Mivel a szeretet, a szerelem, a család mindannyiunk életében kiemelten fontos szerepet játszik témaköreink ezekre a pillérekre épülnek. E témák más-más perspektívából való megközelítése lehetőséget teremt a csoport tagjainak arra, hogy véleményüket, megélt helyzeteiket átbeszéljék, megfogalmazzák, egymás álláspontjaiból okuljanak, vagy segítsenek egy-egy élethelyzet megértésében, értékelésében akár átértékelésében is.

Idén több mint 40 csoportot tartottam, így összességében közelítünk a századik alkalomhoz amire nagyon büszkék vagyunk.

Szerveztünk közös programokat is melyek során az egymáshoz való szeretettel, tisztelettel, megértéssel való viszonyulás jelentette a fő hangsúlyt.

Voltunk fotószafarin, ahol a csoporttagok portrékat vihettek magukról, hiszen fontosnak gondolták, hogy hogyan is jelennek meg az online párkeresés világában. Szerveztünk tárlatlátogatást, ahol a képzőművész érzéseit próbáltuk megérteni közösen, sőt a vállalkozók egy vidéki túrán is részt vehettek mely örök emlék maradt.

Együttműködünk az alapítvány Tapasztalati Szakértői Körével, akik gyakran ebben a csoportban tanulják, hogyan moderáljanak önsegítő beszélgetős zoom-találkozókat.

Fontos, hogy zárt Facebook csoportot is üzemeltetünk, mely a szeretettel, a szerelemmel a párkapcsolattal összefüggő gondolataink megosztásának non-stop helyszíne. Itt osztunk meg operákat, filmeket, zenéket, novellákat a szerelemről, családról, szakításról és az ezzel kapcsolatos témákról.

Csoportunk cikkezett már a Közösen magazinban is és tartott előadást működéséről, más ellátóknál is.

Külön öröm, hogy vannak sorstársak, akik a csoport működése alatt találtak partnert és ezt meg is tudták tartani, visszajelzésük szerint ebben sokat köszönhetnek a LOVE etc...-nek.

Különösen izgalmas, hogy gyakran olyan tagjaink is tiszteletüket teszik akik semmilyen mentális problémával nem élnek így a neurodiverzitás látványosan megjelenik nálunk.

Angol nyelvkörök

Tóth Katalin

Jelenléti formában péntekenként 2-4 ig tartjuk a Kálvária tér 5. 1. em. 17. szobájában az Angol kört.

Online forájában ZOOM-on tartjuk a haladóknak hetente csütörtökönként, illetve kezdőbbeknek kéthetente szerdánként 5-7-ig.

A haladók közép-és felső fokú tudással rendelkeznek, míg a kezdőbbek álkezdő szinten vannak.

A haladó szinten négyen vagyunk, a kezdőn is négyen vagyunk érintve.

A haladó szinten mindenki hoz valamilyen, angol feliratos alkotást érdeklődési területe szerint. Ez volt már a daloktól kezdve detektív történeteken keresztül nevezetességek, városok bemutatása is a YouTube-on, Google-n többek között.

Kis, közös társalgás, örömkör után megbeszéljük, hogy milyen sorrendben nézzük meg a hozott műveket, és ezután nekikezdünk a feldolgozásnak. Fordítjuk is az anyagot, de ha nem szükséges, akkor csak beszélgetünk vele kapcsolatban.

A kezdő csoportban is van igény saját művekkel való foglalkozásra. Itt hosszabb meséket, mint pl. a Három kismalac meséjét fordítottuk, illetve Maugham: Salvatore novelláját, és a Lessie hazatér című könyv első négy fejezetét.

Videón a Let's speak English és a Let's speak English Level 2 sorozatot vesszük, rövid történetek és mesék mellett a társalgás alapjául.

A Duo Lingo szolgáltatással tanul otthon két fő, igen szorgalmasan.

Akinek igénye van rá, a kezdők közül használhatja az Opening Strategies könyvet is, aminek segítségével a jelenléti formában tudunk haladni.

Mindenkit buzdítok, hogy a Google, YouTube mellett vegyen ki könyveket a Szabó Ervin Könyvtárból, azért, hogy abból, és azt tanuljuk egyénre szabottan, amit ő szeretne, nem azt, amit én szeretnék tanítani. Sokkal nagyobb az érdeklődés, ha maga választja a tananyagot a felnőtt ember.

Kellemes hozadéka együttléteinknek egymás szorosabb megismerésének lehetősége, és ez hozhat ismereteket, barátságokat magával.

A Kör önszervező, mert a tagok részben egymást is hívták rá, és nem központi tananyaggal vezérelt, ezért is önsegítő. Másokat is segít fejlődni mindenki, ez az értelme igazán.

Köszönöm szépen társaim nevében is, hogy az Ébredések Alapítvány körein belül működhetünk.

Barcsay kör beszámoló

Dubniczky Tamás

A 2022 -évre is sajnos a pandémia rányomta a bélyegét.

Kevesebb ember kereste fel a Barcsay kört, de 2-3 taggal bővültünk, akik rendszeresen, felkeresik valamelyik programunkat. A nappali kórház páciensei is fel szokták keresni a Barcsay kört. Blénessy Rita vezetésével hétfőnként 17:00 óra kezdettel rajz foglalkozást tart, ahol beszélgetünk és alkotunk és felnőt mesét is olvas a Boldizsár Ildikótól. 5- 8 fő között szoktunk lenni.

Tóth Katalin Vers és irodalom kis próza kört tart minden 2 hetente Szerdán Zoomon és Angol nyelvleckét. Minden, pénteken is 12:00 órától 15:00 óráig a Barcsay kör termében.

Március 25-én pénteken a Nyitott kör Egyesület Csomagoló Papír bagózást tartott, amelyre Kéri Péter csinált plakátot is. Készíts Egy embert! címmel. Sajnos nem volt népszerű a workshop, de azért 6 személy volt rajta. (Foglalkozásvezetők: Farkas Attila, Jozifek Zsófia)

Múzeumban is szoktunk látogatni a Kós Éva szokta, szervezni.

2022.Október, 02-án Vasárnap délelőtt megnéztük a Magyar Zene Házát , tárlatvezetéssel.

A szépművészeti múzeumban jártunk két kiállításon:

Henri Matisse Henri Matisse – A gondolatok színe

El-Greco kiállítását 2022.12.17- Szombaton11 órától

Vers- és Kispróza kör

Tóth Katalin

Ez egy önszerveződő, nyitott, önszervező kör. Jelenléti formáját péntekenként 12:00-14:00 közt tartjuk a Kálvária tér 5. szám 1. em. 17. termében. Online formáját pedig kéthetente szerdán 17:00-19:00-ig, a ZOOM-on.

Öten-nyolcan szoktunk lenni, de voltunk már hárman is, és akkor is megtartottuk.

A Kör rendelkezik saját, nagy szekrényi könyvtárral, benne kb. 50 verseskötettel.

Ez teszi lehetővé, hogy a beérkezéskor megkérdezzem, hogy otthonról ki milyen verset, vagy elbeszélést hozott? Én is szoktam hozni, és más is. De aki nem hozott, azt megkérem, hogy a könyvtárunkból válasszon kötetet, és verset. Miután ez megtörtént, fénymásolok példányokat, úgy, hogy két-két személy nézzen egyet. Hiszen a versek olyan sűrített képeket tartalmaznak, amelyek kifejtésénél minden szónak fontos jelentése van, ezért nem csak hallani, látni is kell őket.

Ha ezzel készen vagyunk, leülünk, és 1-2 vers után félidőben szoktuk az elbeszélést elővenni, tárgyalni, majd utána 1-2 verssel zárunk.

A közös beszélgetéseink témái nem csak a művek, és azok történelmi háttere, vagy a szerzőről ismeretek átadása. Leginkább arra törekszünk, hogy azt éljük át gondolatilag és érzelmileg, hogy hogyan kötődünk egy-egy műhöz a mi saját belső világunkkal. Azaz, az a fontos nekünk, hogy mi a mi olvasatunk, és hogy ezt kulturáltan, a többiek érzékenységre tekintettel hogyan kommunikáljuk egymásnak.

Ez nem egy előre tanmenettel megtervezett irodalom óra, ahol a tanár tanít egy anyagrészt. Itt mindenki azt a verset hozza, amelyik neki szimpatikus, és az ő verse sem marad ki a beszélgetésből, ahol mindenki hozzászól a többiek által hozott alkotásokhoz is.

Így beszélgetési élménnyel, értelmi és érzelmi többlettel hagyjuk el a termet minden alkalommal.

Nagy kötődéseket, barátságokat alakított ki a kör a gyakran, szinte mindig összejárók között, és ez igen fontos a covidos elszigetelődés ellentétéképpen.

2022. dec. 2-án elkezdődtek a Karácsonyi versek gyűjtései, és a dalok és versek próbái. A Karácsonyi műsort a Barcsay Verskör szokta főképp rendezni és előadni mások segítségével.

Előzőleg nem fontossági szempontok figyelembevételével felsorolok néhány magyar és külföldi szerzőt, akiktől voltak versek:

Tóth Árpád, Tóth Krisztina, Kós Éva versköri tag két esszéje, Christie Raigh, Vas Zoltán, Weöres Sándor, Háy János, Kónya Lajos, A tojásból teremtett leány (népmese), Képes Gábor, Debreczeny György, Tu Fu, Basho, Jammes, Somlyó György, Szvoren Edina, Babits Mihály, Esterházy, József Attila, Karinthy Frigyes, Arany János, Petőfi Sándor, Radnóti Miklós, Moravia, Veress Miklós, Villon, Kosztolányi Dezső, Vörösmarty, Kálnoki László, Rónai Balázs Zoltán, Turi Tímea, Csokonai Vitéz Mihály.

Egy dossziében őrizzük azoknak a műveknek 1-1 fénymásolt példányát, amelyekről beszélgettünk.

Tisztelettel megköszönöm társaim nevében is a lehetőséget az Ébredések Alapítványának, hogy lehetőséget ad a Vers- és elbeszélés körök megtartására.