



# Zalai Kapocs



A Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja

8. évfolyam 1. szám

## TARTALOM

<i>Gondolatok a drogokról...</i>	1
<i>A jövő kezdete...</i>	2
<i>A mámor világa</i>	3
<i>A mámor világában hamisak a csodák</i>	3
<i>Képes beszámoló...</i>	4-5
<i>Pszichológiai tanácsadás a börtön falain belül</i>	6
<i>Előadássorozat a falakon belül</i>	6
<i>Pillanatok...</i>	7
<i>A tudatmódosítók hatásai...</i>	7
<i>Fájó szívvel</i>	8



## GONDOLATOK A DROGOKRÓL...

FŰ-SZER NÉLKÜL címmel nyújtottuk be ismét drogprevenciós projektünket, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium megbízásából a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézethez.

Célunk igazodik a nemzeti kábítószerügyi stratégia, illetve a kiírók elvárásaihoz abban, hogy ellátjuk a kábítószer miatt elítéltek, illetve fogvatartottak prevenciós tevékenységét. Projektünk első sorban az ismeretátadásra, az alternatívák bemutatására és önismeret fejlesztésére irányult.

Akkor, amikor ma azt tapasztaljuk Magyarországon, hogy a kábítószeres iránti kereslet és kínálat az elmúlt évekhez képest folyamatosan emelkedik, és ezek a szerek hazánkban is bárhol beszerezhetőek, mindannyiunk feladata a folyamatba való beavatkozás. A kábítószer-probléma hazai terjedésének csökkentésében az egyik leghatékonyabb eszköz lehet a különböző színtereken – köztük a börtönben is - zajló prevenciós tevékenység, illetve a résztvevőink környezetében élők elérése, tájékoztatása. Korábbi tapasztalatainkat is felhasználva, mindent meg kell tennünk azért, hogy tudatosítsuk a szerhasználat következményeit az intézet falain belül és kívül.

Közvetlenül a kábítószer-problémával, évekkal ezelőtt, intézeti munkám során találkoztam először. Az általam szervezett drogprevenciós tréningek, előadások, beszélgetések során még ma is, megdöbbenve tapasztalom, hogy az érintettek mennyire nem tudják, hogy a kábítószeres milyen veszélyeket jelentenek az egészségre, közösségre, és a társadalom egészére egyaránt.

Örömmel fogadtam viszont, azt a beismerést, amikor megtudtam, hogy egy-egy előadás nem ért véget a teremben, hanem a beszélgetések a zárkákban foly-

tatódtak tovább. Bízom benne, hogy ha munkánk hatékonysága rövidtávon nem is érzékelhető, de hosszútávon biztosan eléri célját.

Mivel nem tudjuk előre, hogy mikor lesz eredményes, és mikor sikertelen, ezért mindig egyforma felelősséggel kell dolgoznunk. Csak bizakodhatok abban, hogy pl. a tréningeken végzett beszélgetések, gyakorlatok, az akkori érzésekből jövő gondolatok üzenetei is beérnek egyszer, és kiállják az idő próbáját.

Ahhoz, hogy ez sikerüljön, munkánk a jövőben is, nagyon sok megértést, bizalmat, együttérzést kíván.

Fehér Lászlóné  
Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára



## LELKED SZABADSÁGA

Olyan csodálatos érzés, mikor képzeleted szabadon szárnyalhat, mikor semmi sem lehetetlen, semmi sem számít  
Csak egy érzés él benned, hogy szabad vagy,  
s kell, hogy boldog légy,  
mert ez szükséges az élethez, s hogy illúzióktól mentes világban élhess...  
Az álmok, érzéki csalódások, olykor megtévesztőek, mikor azok uralják már egész lényedet...  
Azért kell, hogy óvatos légy, hiszen veszélyes lehet, ha elnyomják tudatodban a valós képeket...  
Ha életed álmokból, s vágyakból építed, letérsz a realitás útjáról, egy más világban találod magad, melyben könnyen sebezhetővé válsz, s végleg eltévedhetsz...

Shelby

## A JÖVŐ KEZDETE...

Filmvetítést szerveztünk a program zárásaként, azzal a céllal, hogy a végén a látottak alapján egy jót beszéljünk. Tudtam, ahhoz, hogy sikeres programot könyvelhessünk el, nagyon körültekintően kell a filmet kiválasztani. Fontos volt, hogy kapcsolódjon prevenciós programunkhoz, érzelmileg megtudjuk érinteni a csoport tagjait, illetve jó alapot képezzünk egy későbbi beszélgetéshez. Választásunk a Jövő Kezdeete c. filmre esett.

Utólag kiderült, ez egy jó döntés volt. A film egy jócselekedet-játékról szól, aminek az a lényege, hogy egy ember is képes megváltoztatni az ellenszenves dolgok menetét. Az „add-tovább” játékból a film során egy mozzanat lett, ami alapján megtudhattuk, hogy Trevor életében és környezetében, hogyan és mennyire működött a játék.

Vetítés előtt több dolog lepett meg: sokan voltak, többségében csoporton kívüliek, voltak idősebbek-fiatalok. Kérdésemre, hogy látták-e a filmet, csupán egy fő jelentkezett. Mivel én láttam, és előzőnap felkészülés címén újra meg is néztem, ezért inkább a csoportra figyeltem.

A hangulat (nem is biztos, hogy elég kifejező) döbbenetes volt. Az elejétől a végéig feszülten figyeltek. A film teljesen magával ragadta a „nézőket”. Figyeltem azt az egy fiút is, aki jelezte, hogy látta a filmet, de ugyanazt az érdeklődést, fedeztem fel rajta is. Ezt a figyelmet alkalmanként az ablakon át beszűrődő zaj, egy-egy biztonsági felügyelő bejövetele törte meg, aki ellenőrizte a fegyelmet. A vetítés ideje alatt teljesen kizárták a külvilágot, csak az előttünk pergő eseményre figyeltek. Egy-egy, számomra a későbbi beszélgetés miatt fontos esemény kapcsán, az arcokon megdöbbenést, haragot, együttérzést véltem felfedezni. A több mint kétórás film végén, bevallom, nem volt könnyű megszólalni. De ahogy vártam, megkönnyítette a helyzetemet az, hogy a cselekmény nagyon hatalmába kerítette a fogvatartottakat.

A beszélgetés kezdetén kértem, gyűjtsük össze azokat a kulcsszavakat, amelyekkel a film cselekményét jellemezhetnénk.

**Megjelent: a szeretet, érzelem, szegénység, körforgás, alkohol, drog, bántalmazás, kapcsolatteremtés, segítség, bizalom, odaadás, önzetlenség, őszinteség és végül közösen fogalmaztuk meg a legfontosabbat, a felelősséget.**

A csoportmunkához nem szokott társaság nagyon aktív beszélgetésbe kezdett. Egymás gondolatát folytatva mondták el véleményüket az éppen aktuális felvetés kapcsán. Megfogalmazódott az is, hogy a film cselekménye akár igaz is lehet, hiszen egyes részei megjelennek a mindennapjainkban, megtörténik velünk, a környezetünkben. A látottak ezért megérintették a csoportot, de azért is, mivel a film erősen az érzelmekre hatott.

Viszont volt egy meglepő dolog, a kivétel: egy olyan csoporttag, aki egyébként a tréningeken sokszor mondta el véleményét, most a beszélgetés során hallgatott, meg sem szólalt. Megkérdeztem őt, hogy: mi a baj? Válaszul annyit mondott, hogy a film, a beszélgetés nagyon elgondolkodtatta.

Biztos vagyok benne, hogy egy négy szemközti beszélgetés során részletesen megfogalmazta volna hallgatásának okát. (Keresni fogom a lehetőséget)

Sajnos időnk lejárt, le kellett zárni a beszélgetést, de örülök annak, hogy visszajelzéseim szerint, a zárkákban, most is folytatódott tovább a film feldolgozása.

Jó érzéssel jöttünk ki az intézetből azért is, mert ez a délelőtt az elmúlt hónapok munkájának egy sikeres összefoglalását is jelentette.

**Hogy nekem mit jelentett ez a délelőtt? Egy olyan plusz élményt, ami igazolta számomra, hogy érdemes, és kell is, ezt a munkát tovább folytatni.**

Fehér Lászlóné  
projektvezető

### A projekt fontosabb adatai:

Pályázati azonosító: KAB-ME-C-748

Megvalósítás ideje: 2012. 01. 03 — 2012. 06. 30.



## A MÁMOR VILÁGA

Akkor, mikor elkezdtem, a poharat emelgettem.  
Pillanatnyilag a múltamat eltemettem.  
De tudom, nem végleg, csak egy kis időre,  
Amíg a bánat katonája, szívembe kidőlne.  
Volt az a kaparós sorsjegy, abból vettem kettőt,  
Jól elittam a nyeresényt, aztán hozzám hívtak mentőt.  
Összeestem az utcán, vittek a detoxba.  
Nem engedtem a csávónak a csövet a számon, lenyomja.  
Egyedül voltam a világba és nem sikerült semmi,  
Minden bánatomat elmondtam, de nem figyelt rám senki.  
Én úgy akartam elindulni, ahogyan kell,  
De nem volt támaszpontom, hogyan rugaszkodjak el.  
Könnyes szemmel, remegő kézzel, és egy kis ésszel,  
Átgondoltam, és mára már értem.  
Sok mindent átéltem.  
Tudom mi az a szégyen.  
Akkoriban a dolgokat nem tartottam kézben.  
Egyik kocsmából mentem a másikba,  
És ott elvarázsolt egy-két szilvapálinka.  
Másnap, ugyanúgy ránézek, de mást is érzek.  
Valami hideget kéne innom, mikor a másnaposság éget.  
Részegen úgy látom, hogy forog a föld.  
Az élet futó homokba dönt.  
És úgy döntöttem felhagyok ezzel,  
Ezzel a nyomorult étellel.  
A szívem rendelkezik akkora hellyel,  
Hogy küzdeni tudjak az alkohol ellen.

Tudod, ha úgy érzed, nem bírod tovább,  
A mámor világában nincsenek csodák.  
Én is idővel a buliból kinőttem,  
Az árnyékból inkább a fényre kijöttem.



Ha éppen nem volt kocsmá, megvettem a boltokba.  
Olyan jól esett, ahogy a gátlásokat oldotta.  
Nem voltam goromba, eleinte jókedvű,  
Ez nem egy sport, így az ital sem volt sportszerű.  
Elbocsátott engem, magával ragadott,  
És miután már rászoktam, igyak, ha akarok.  
Buli után, buli jön, régen azt hittem,  
De másnap azért iszok, hogy magamat tartsam szinten.  
Meg kellett innom, amit a szervezetem követelt,  
Egy kicsit a mélyből engem felemelt.  
Ilyen életvitel után, mindenki utál,  
Csavargónak neveztek a tereken és az utcán.  
Keresem a helyemet, de nemigen találok én.  
Az ital csak egy dologért küzd, a halálomért.  
Nem bírtam letenni egészen eddig  
És most leírtam nektek, mettől tartott, meddig.

Tudod, ha úgy érzed, nem bírod tovább,  
A mámor világában nincsenek csodák.  
Én is idővel a buliból kinőttem,  
Az árnyékból inkább a fényre kijöttem.

H.A. 2012.04.13.

## A MÁMOR VILÁGÁBAN HAMISAK A CSODÁK

H. A. résztvevője volt prevenció csoportunknak, akire már első alkalommal felfigyeltem azért, ahogyan beszélt az eddigi életéről, nagyszüleitől. Elmondása szerint, fiatalsága ellenére, sok rosszat kipróbált, emiatt az intézetbe került, amelyről ő is tudja, hogy rászolgált.

Azt gondolom, hogy az itt eltöltött idő kizökkenti eddigi életviteléből, hiszen, azóta volt, és lesz is ideje átgondolni mind azt, amit ma már bölcsen, verseiben ő is megfogalmaz. Az elmúlt néhány hónapban próbáltuk közösen felismerni saját értékeit. Az elhatározás, az akarat, az „itt és most” helyzet áttekintése, a köztünk lévő bizalmi kapcsolat kialakítása, a kapott munkáltatási lehetőség, mind-mind része annak, hogy szabadulását követően, könnyebben vehesse az akadályokat a társadalomba való beilleszkedésben. Igaz, odáig még hosszú az út, de talán Ő is egyike lehet azoknak, aki segítséggel, innen lesz képes fordítani, új életet kezdeni.

Újságunk jelenlegi számában két versét mutatjuk be, melyeket nekünk rappelve adott elő.  
A mámor világa c. versét prevenció programunk hatására írta.

Fehér Lászlóné



## KÉPES BESZÁMOLÓ A PROJEKTBEN MEGVALÓSULT PROGRAMOKRÓL

Az egészséges életre nevelésnek része a szenvedélybetegségek elleni küzdelem. Ezért, lehetőségeinkhez képest jól felépített, átgondolt terv szerint állíthatjuk össze programjainkat. Úgy gondolom, hogy projektünk sikerének is ez az alapja, hogy az egyes elemeket egymásra építjük. Fontos a személyiségfejlesztés, a helyes önértékelés kialakítása, a felelősségre nevelés, a konfliktusok megoldásának megtanulása. Módszerünk alapján, pozitív minták bemutatásával juttathatjuk el a csoport tagjait a dolgokról alkotott véleményeiknek kimondására, értékelésére.

Ebben a projektben a csoport kiválasztása pszichológus bevonásával történt, ami azért is fontos, mivel egyrészt nagy volt a túljelentkezés, másrészt fontosnak tartottuk az érintettség, vagy veszélyeztettség időbeni kiszűrését.

A döntésünk helyes volt, mivel egy nagyon jó összetételű csoport alakult ki.

### Személyiségfejlesztő tréning

Két csoportban 24 fő részére szerveztük. Az alkalmazott módszer tekintetében, a foglalkozások strukturált-tematikus beszélgetéseken át, helyzetgyakorlatok, illetve könnyedebb játékosnak tűnő gyakorlatok megoldásával zajlottak. A ráfordított idő tekintetében viszont, a csoport néha átírta a



tervünket, mivel egy-egy téma nagyon megérintette őket. A felszínre hozott problémákat az előrehaladás és fejlődés érdekében fontos volt, hogy jól ki-beszéljük, a megoldásokat közösen elérjük.

A képen jól látható, a közös feladat során az együttműködés, mint napi cél elérése.

### Egyéni beszélgetések

Munkánk egyik legszemélyesebb része. A velünk szemben kialakult bizalom hatására, olyan személyes léghőrt sikerül megteremteni, ahol a fogvatartottal nyíltan beszélhetünk problémáiról, örömeiről. Ha szükségesnek látjuk, nevelők, pszichológus segítségét kérjük. Egy ilyen őszinte beszélgetés eredménye volt, hogy H.A. mára azt érezheti, hogy

nincs egyedül. Közös összefogással, belső munkáltatása elindult, így szabadulását követően lesz miből újrakezdeni elrontott életét. De ezek a beszélgetések eredményezik azt is, hogy az intézet elhagyását követően sem szakad meg a kapcsolat. Az egyesület irodájában folytatjuk segítő tevékenységünket. Itt már közösen határozzuk meg a célt, és megkezdjük a szociális ügyintézés. Egyéntől függően mindaddig segítjük a szabadultat, amíg ő igényli.

### Pszichológiai tanácsadás

Mivel a zalaegerszegi intézetnek, nincs főállású pszichológusa, projektünkben a tanácsadással hiányt pótolunk, Az általunk, illetve nevelők által feltárt, krízisben lévő fogvatartottak esetében, fontos volt a szakember bevonása. (Bővebben Czilinger Éva írásából.)

### Ismeretterjesztő előadások

A projektünkben megfogalmazott célok elérése érdekében sokat foglalkoztunk a kábítószerrek káros hatásaival. Az előadások során koncentráltan, azonos témáról, de előadónként más-más szemmel közelítettük meg a problémát. Érdekes volt megismerni a kábítószerrek típusait, a szerek szervezetre gyakorolt hatásait, környezeti hatásokat, beszerzési módokat, ellátórendszerek működését és még sorolhatnánk tovább. Számomra viszont megdöbbentő volt a fogvatartottak viselkedése az előadások alatt. Ha nem ismertem volna már a csoport nagy többségét, akkor is tudtam volna, ki a „nagyemő, a szakértő”.

Az arcokon megjelent a felismerés, a félelem, a döbbenet, és ezt is sorolhatnám tovább. Sokan azt hitték mindent tudnak a drogokról, aztán az előadók újra és újra rádöbbenették a résztvevőket arra, mi az, amit még ők sem tudnak.

Rámutattak arra is, hogy a kábítószer fogyasztás jelensége alapvetően nem csak az egyének, de a családok és a közösségek problémája is. Valamennyiünket érint, ezért együttes cselekvésre kell hogy készítsen bennünket.

Nagyon fontos, hogy váljunk érzékenyebbé a droghatások hatékony kezelése iránt, ezért a megoldás kulcsa a megelőzés, amit csak a különböző segítő szervezetek összefogásával érhetünk el.



Előadásainkat kiegészítettük az életmentés elméleti és gyakorlati ismereteinek bemutatásával is. Kipróbálták a résztvevők az újra-élesztést, stabil oldal-fektetést, a kötözés alapvető típusait.

Átbeszéltük a segítségnyújtás elmaradásának következményeit. Választ kerestünk a napjainkban megfigyelhető közömbösség okaira.



**Második alkalommal** szerveztünk meg, a Zala Megyei Kórház munkatársainak közreműködésével szűrő

programunkat, ahol vérnyomás, vércukor, csontsűrűség, szén-monoxid, légzésfunkció mérésére volt lehetőség. Óriási volt az érdeklődés, szinte a teljes intézetet megmozgattuk. Ennek egyik oka, hogy a fogvatartottak örömmel fogadták azt a lehetőséget, hogy egy előadást követően, rövid idő alatt, alapvető vizsgálatok igénybevételével képet kapjanak egészségük



pillanatnyi állapotáról. A biztonsági felügyelet munkatársainak köszönhetően szerezten zajlott a program.



**Bemutattuk** együttműködő partnereink a Zalaegerszeg Megyei Jogú Város, illetve a Zalaegerszeg Többcélú

Kistérségi Társulás Kábítószer Egyeztető Fórumának tevékenységét azzal a céllal, hogy a résztvevők megismerjék a két munkacsoport céljait, működését.



A szakemberek elmondták, hogy legfontosabb feladatuk a különböző helyi színtereken (iskola, család, szabadidős programokon) résztvevő fiatalokra leselkedő veszélyhelyzetek elkerülésének elősegítése.

Munkájuk eredményessége csak a segítő szervezetek együttműködésével érhető el.

### Egyéb programjaink

Az intézet jellegénél fogva fontos, hogy projektünket kiegészítsük különböző programokkal is. A fogvatartottak igénylik, hogy kijöhessenek a zárkákából, „szórakozzanak” kizökkenjenek a mindennapok egyhangúságából. Ilyen népszerű programunk a sakkverseny, műveltségi vetélkedő, kézműves szakkör, sportprogram. Persze, ezek sem véletlenek, hiszen az elmúlt évek alatt megtapasztaltam f e s z ü l t s é g - levezető, tudásrögzítő, hiánypótló, közösségfejlesztő hatásukat. A versenyek, vetélkedők győzteseit könyvekkel jutalmaztuk.



A fogvatartottak a szakkörön készített tárgyakat családi találkozások alkalmával adják át szeretteiknek. Pl. húsvétkor, anyák napján. Munkánk során fontos számunkra a családi kapcsolatok erősítése is, ezért a nagyobb ünnepek előtt erre még jobban figyelünk a nevelőkkel közösen. Az Intézetben több éve rendezzük meg családi karácsonyi programunkat, Anyák napját, ami minden évben felémelő pillanatokat jelent mindannyiunk számára.



### Fókuszcsoportos beszélgetés - zárás

A projektet fókuszcsoportos beszélgetéssel zártuk. A többórás beszélgetés során összefoglaltuk a megvalósult legfontosabb eseményeket. Egy—egy csoportot érintő témát még egyszer részletesebben átbeszéltünk.

Készítettünk egy tesztet, melynek közös kiértékelése ismét jó alapot jelentett egy hosszabb beszélgetésre. Programunk végén egy elégedettségi kérdőívet töltött ki a csoport azzal a céllal, hogy megismerjük az egyes kérdésekkel kapcsolatos véleményüket is.



Végző zárásként TANUSÍTVÁNYT adtunk át, annak igazolásul, hogy önkéntesen vettek részt a KAB-ME—C-748 azonosító számú projektünkben. Bízunk a folytatás lehetőségében.

Fehér Lászlóné



## PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS A BÖRTÖN FALAIN BELÜL

Tavaly júniusban – immár egy éve – kezdődtek el a rendszeres pszichológia tanácsadások a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben. Ez alatt az egy év alatt nagyon sok fogvatartottal találkoztam a heti rendszerességgel (péntekenként) megtartott tanácsadásokon. Kezdetben számomra is szokatlan volt a feladat, ahogy teltek a hetek egyre többet tudtam meg a rácsok mögötti világról, a börtönben használt szlengről, az írott és íratlan szabályokról.

Kezdetől fogva nagy érdeklődés mutatkozott a fogvatartottak részéről ezekre a tanácsadási alkalmakra. A pszichológiai tanácsadás önkéntes alapon működik, néhány alkalommal a nevelők javaslatára is kerülnek hozzám fogvatartottak, de bármelyik fogvatartott mondhatja, hogy nem szeretne részt venni a tanácsadáson (ritkán ugyan, de erre is akadt már példa). Találkoztam olyan fogvatartottal, aki már a börtönt megelőzően is járt pszichológushoz, de a legtöbben itt (esetlegesen korábbi büntetésük során) találkoztak a pszichológia nyújtotta segítséggel. Adódhat ez abból is, hogy ebben a speciális szituációban kevésbé áll rendelkezésre, illetve kevésbé elérhető a társas támasz (barátok, családtagok stb.).

A börtönben dolgozó pszichológus elsődleges feladata nem a vigasztalás vagy az „átnevelés”. Az előbbit nem is nagyon igénylik a fogvatartottak, az utóbbira pedig az egy-két találkozási alkalom kevés is lenne.

A börtönpszichológusnak elsősorban abban kell segítenie a fogvatartottat, hogy átvészelve az olyan krízishelyzeteket, mint amikor kint meghal valamelyik családtagja, váratlanul hosszabb ítéletet kap, vagy megszakítja vele a kapcsolatot az élettársa (felesége).

Amikor valaki első alkalommal kerül a börtön falain belülre az nagyon sokkoló élmény tud lenni, ilyenkor is elkelhet a segítség. Akadnak olyan fogvatartottak is, akik a felgyülemlett keserűségüket vagy egyszerűen csak a gondolataikat szeretnék elmondani egy őket figyelmesen meghallgató pszichológusnak.

Ahogy a falakon kívüli világban itt is nagyon sok féle ember fordul elő, nem érdemes és nem is lehet általánosítani. A fogvatartottak eltérő szociális körülmények közül kerülnek a börtönbe, mások a mintáik és értékeik, valamint eltérő a normarendszerük. A bezártság (a fogvatartás) a különböző személyiségvonások miatt más-más hatást vált ki az egyes emberekből.

Az sem egységes, hogy ki milyen gyorsan tud alkalmazkodni a megváltozott helyzethez, hogyan tudja elfoglalni magát. A kártyán, a TV-n, a „mozizáson kívül” van-e más, amivel ki tudja tölteni az idejét?

Pszichológusként a napi munkám során folyamatosan emberekkel foglalkozom (akár csoportosan, akár egyéni) tulajdonképpen a börtön falain belül is ugyanazt teszem csak más körülmények között, mint egyébként.

Czilinger Éva szakpszichológus

### ELŐADÁSSOROZAT A FALAKON BELÜL

A Zalai Népfőiskolai Egyesület az AVP (alternatívák az erőszakkal szemben) tréning keretében több programot szervezett nekünk börtönlakóknak, akiket a társadalom kivetett embereinek tartanak. Ebből a sok érdekes programból kiemelnék egyet, ami a szenvedélybetegségekről szólt. Ezek közül is a legveszélyesebbekről, az alkohol, a drog, és a dohányzás. Ezt a többnapos előadás sorozatot zárta egy egészségügyi szűrővizsgálat, amit a Zala Megyei Kórház szakdolgozói végeztek el.



Az előadásokat megdöbbenve kísértük figyelemmel, hogy miként roncsolják szét az emberi testet a káros hatások. Eleinte több fogvatartott társam arcán láttam mosolyt, de mikor képekkel is illusztrálták az elmondottakat, utána már döbbenet ült az arcukra. Az

előadás végén visszatérve a zárkába is beszédtem volt az elítéltek között az előadás elhangzottak.

Én február óta vagyok ebben a bv. intézetben, de bevallom ilyent még nem tapasztaltam, amiről a fogvatartott társaim így el tudtak beszélgetni. Pedig ezek az emberek nagy része sajnos ki is próbálta mindegyiket. Itt a falakon belül a dohányzás maradt meg nekik, és sokan csak most szembesültek a káros hatásokkal.



Sajnos a program a vége felé közeledik, amit mindannyian nagyon sajnálunk. Mert ez az időszak, még folyt a tréning, egy kicsit feledtette velünk, hogy a társadalom kivetettei vagyunk, és nem az elítéltek látták bennünk, hanem, hogy mi is emberek vagyunk.

Ezúton mondunk köszönetet az előadóknak, akik idejüket és a fáradozásukat ránk fordították.

Köszönjük (Fehér Lászlóné) Zsuzsának, hogy lehetővé tette részünkre a programokon való részvétel.

Köszönjük Zsuzsa.

F.F. levelének hiteles másolata

## PILLANATOK...

A börtönben végzett munkám során nagyon sok jó, lelket melengető élményben volt részem. Értékes emberek értékes gondolataival is találkoztam. Számos olyan pillanat volt, mind a tréningek, mind az egyéni beszélgetések alkalmával, amelyeket nem felejtünk el. Zsuzsával (Mindenki Zsuzsa Nénijével) mindig felelgetjük ezeket a pillanatok, ahol megjelennek az arcok és érzések társulnak hozzájuk.

Ebben az írásomban néhány ilyen emlékezetes pillanatot gyűjtöttem csokorba.

- ❖ Gyermeki emlékek- Gyermeki Én előjött a közös rajznál és az építőjátéknál
- ❖ Nagy nevetések a könnyed és élénk játékoknál
- ❖ Célok - vágyak bemutatása a képeken keresztül
- ❖ Okos gondolatok a „Mi az erőszak” című gyakorlat ötletbörzéjében
- ❖ Elmélyült munka a „Holdkutató” feladatnál
- ❖ Hangos kavalkád az „Értéklicitnél”
- ❖ Visszajelzések- vélemények a tréningnapok értékelésénél
- ❖ Közös munka a feldarabolt négyzetek kirakásánál
- ❖ Nagyon jó beszélgetések a gyakorlatok közben és utána.

És még sorolhatnám a sok-sok feladatot, amelyek mindegyike egyedi és megismételhetetlen. Nincs két egyforma gyakorlat, játék. A csoport, a fogvatartottak teszik különlegessé.

Az Én kedvencem - ha lehetne választani- a Kincsesláda című zárás. Ebben a gyakorlatban egy kincses ládát kell elképzelni a csoportnak, amely a terem közepén áll. A ládához tartozik egy képzeletbeli kulcs is, amelyet átadunk egymásnak, azért, hogy a gondolatainkat, érzéseinket beletegyük. Ha erre a gyakorlatra gondolok, mindig eszembe jut, milyen fontos dolgokat fogalmaznak meg a fogvatartottak. Ez egy visszacsatolás-visszajelzés is egyben a tréninggel kapcsolatos érzéseikről és véleményeikről.

Jó pár éve vezetek tréningeket, de még sok hely van a „MI KÖZÖS KINCSELÁDÁNKBAN”, amely arra vár, hogy a fogvatartottak megtöltsék az érzéseikkel és a véleményükkel.

Lipóczki-Török Veronika

**„Szeresd az egészséged, mert ez a jelen.  
Védd a kisgyermeked, mert ez a jövő.  
Őrizd szüleid egészségét! - mert  
Múlton épül fel a jelen és a jövő.”**

(Bárcki Gusztáv)

## A TUDATMÓDOSÍTÓK HATÁSAI...

A tudat, az ÉN, az egyén, a személyiség, a külvilággal, valamint a belső állapottal való reális kapcsolata. A módosult tudat a külvilággal való téves, hamis viszony. Valótlan helyzetmegítélés, vagy akár, a belső élettani pszichés működésekre adott, nem megfelelő ingerválasz. Így vagy túlértékeli, vagy alulértékeli a külvilág, a belső, belülről kapott ingereket. Pl. az álmot valóságosnak véli, és ennek megfelelően képez cselekvési válaszokat. A tudatmódosítók, a tudat mesterséges módosítása, fizikai beavatkozásokkal, illetve kémiai szerekekkel. Fizikai, pl. a keleti dervisek tánca, akik tartós forgással, pörgéssel, tánccal megváltozott tudatállapotba hozzák magukat. Kémiai, pl. gyógyszerekkel, nyugtatókkal, altatókkal, izgató szerekekkel, vagy egyszerűen mérgeknek minősülő szerekekkel hozzák önmagukat, esetleg másokat, megváltozott, illetve megváltoztatott tudatállapotba. Ezek gyakran bűncselekmények elkövetésére készítetnek. Pl. az alkoholos, drogos állapotban elkövetett, már a büntetőjog hatáskörébe tartozó cselekmények.

A napokban hozott a pécsi Ítéletábrla egy tizenhat éves, fiatalos, mondhatni gyerekesemberre, hat éves börtönben letöltendő szabadságvesztést, aki tizenöt évesen meggyilkolta a szeretőjét. A férj elmondása szerint a negyvenéves, négy gyermekes asszony, állandóan alkoholos állapotban került, testi kapcsolatba a fiúval, akitől terhes lett. Miután megmondta ezt, az ifjú felindultságában elkövette halállal végződő bűncselekményét.



Az emberi tudat, az emberi nem legmagasabb rendű tulajdonsága, ami által kiemelkedünk az állatok világából. Ennek nevelése, csiszolása legmagasabb rendű szellemi, lelki, mondhatni Isten által elvárt kötelességünk. Az ebbe való beavatkozás a lélek, a szellem lealacsonyítása, és mondhatni a Dantei pokolba való süllyesztése. Ennek közös megbeszélése és bővebb kifejtése, egyik csoportfoglalkozásunk témája volt.

Dr. Szinku Mihály







## FÁJÓ SZÍVVEL

Régebben történt az, hogy családban éltem,  
Egész életemben az egyedüllétől félttem.  
Egy kis ház ajtaja nyílik, de be is zárul,  
Csak egy villanás az egész, mindent elárul.  
Csillagok világítanak ott át az ablakon,  
Látom mama, öreg kezed, elfáradt nagyon.  
Hiába folyik könnyem, elmentél könnyen,  
De voltak nappalok, mikor örültél, hogy jöttem.  
Visszanézek, mikor elmegyek egy új nap nappalán.  
És nem felejttem el, hogy te voltál az én mamám.  
Én köszönöm, hogy nekem értelmet adtatok,  
Megmutattátok, hogy még létezik pár jó dolog.  
Egy öreg szobában éppen a múlton nevetgélünk,  
Hogy az élet valami rosszat hoz, attól mindannyian fél-  
tünk.

Mindig is voltak váratlan események.  
Az emberek az újtól mindig is féltek.

Megdörzsölt szemmel, ahogy te kelsz fel  
Fájó szívvel, ahogy te lefekszel.  
Minden egyes éjjel, te meg hát, szembesülsz a ténnyel,  
Hogy az alvás, az együtt jár az ébredéssel.

Mostanában minden régi emlék szertefoszlott,  
És úgy érzem, tényleg, csak nekem hiányoztok.  
Felednek titeket, csak hogy nekik ne fájjon  
Kitörölnek titeket az emlékek listájából.  
Engem, a Bartók hetes utcában, ott tanított az élet  
Hát szóljon ez a dal, a mamámék emlékének.  
A két nagyszülőmnek köszönhetek mindent  
Elsősorban azt, hogy a helyes útra vittek.  
Tapasztalatot adtatok, és sok tanulságot,  
Hogy ne csináljak rosszat, amiket később megbánok.  
Igazuk is lett, egyedül maradtam,  
Hiába mentem előre, egyszerűen nem haladtam.

Az idő mindig előttem járt, nem tehetek róla  
M megbántam már ekkor, hogy nem hallgattam az intő szó-  
ra.

Felelőtlenül cselekedtem, volt úgy hogy verekedtem.  
Adtam, vagy kaptam, hát felül keredtem.  
Tudom már, tévedtem, régebben élveztem.  
Most már belém hatolt a múlt, egyre mélyebben.  
De mit kéne tennem, mikor az évek gyorsan telnek  
Háborút indítsak, hiszen az ördög arra gerjed,  
Hogy mi jó, és mi nem, arról beszélhetnek még.  
Addig is mondjunk el egy imát, mindig a szeretteimért.

Megdörzsölt szemmel, ahogy te kelsz fel  
Fájó szívvel, ahogy te lefekszel.  
Minden egyes éjjel, te meg hát, szembesülsz a ténnyel,  
Hogy az alvás, az együtt jár az ébredéssel.

H.A.



### Címzett:



## Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

□ Felelős kiadó: Dr. Szinku Mihály

□ Szerkesztő: Fehér Lászlóné

□ Szerkesztőség címe: 8900 Zalaegerszeg,  
Kosztolányi D. u. 10

□ Tel.: 06/92 598-427 □ Fax: 06/92 598-426

□ Nyomdai munkák: Gura Nyomda, Zalaegerszeg □

A kiadvány megjelenését támogatja Nemzeti Erőforrás  
Minisztérium □

email: zalanep@t-email.hu □

Honlap: www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola