

Zalai Kapocs



A Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja

12. évfolyam 1. szám

TARTALOM

<i>Gondolatok a népfőiskola jelenéről</i>	1
<i>Változás erejének a kulcsa: A siker</i>	2
<i>A lila köd fogságában</i>	3
<i>Összegzés, képes összefoglaló a projekt megvalósításáról</i>	4-5
<i>Egészségfejlesztés a börtönben</i>	6
<i>Stressz hatása a testi-lelki egészségre</i>	7
<i>Belátás - Esély - Változás</i>	7
<i>Karácsonyi készülődés</i>	8



GONDOLATOK A NÉPFŐISKOLA JELENLÉTÉRŐL...

28 éves a Zalai Népfőiskolai Egyesület, melyből 12 éve állunk kapcsolatban a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézettel. Mint civil szervezet veszünk részt az intézet nevelő munkájában. Munkánk során fontos a történelmi, társadalmi ünnepekről, eseményekről való megemlékezés.

Ilyenek: Magyar Kultúra Napja, 1848-49-es megemlékezés, Költészet napja, Művelődés hete- a tanulás ünnepe, az Aradi vértanúk emléknapja, és a családtagokkal való kapcsolattartást segítő karácsonyi és anyák napi programok megszervezése.

A közel jövőben megrendezésre kerülő költészet napja emlékezetes azért is, mert mindig feltűnik egy-egy kiemelkedő versmondó, sőt megismerünk néhány saját verssel jelentkező intézeti ideje alatt verset író fogvatartottal is. Minden bentlakó, illetve a lapot olvasó számára tanulságos József Attila: **MILYEN JÓ LENNE NEM ÜTNI VISSZA** c. verse.

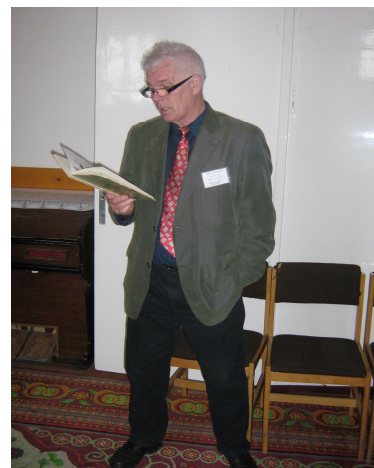
A vers bevezető sorai:

**Mikor nagyokat ütnek rajtunk,
milyen jó lenne nem ütni vissza
se kézzel, se szóval,
világítani a napvilággal,
elaltatni az éjszakával,
szólni a gyávaság szavával,
de sose ütni vissza.**

Az ilyen programok végén számunkra jó érzés az arcokon látható megnyugvás, békesség, a jelen helyzetükről való megelégedés.

Nem mindegy, hogy hova születik az ember és milyen gyerekkor adódik számára.

Van aki, születésekor „az istenek kegyeltjeként szerencsésebb, jobb módú családba születik. Szeretetteljes gyerekkort kap ajándékba a sorstól, a jó



Istentől, s felnőve ezt maga sem tudja értékelni. Van, akinek éppen az ellenkezője jut, keserű gyerekkor, hányatott sors. Ilyen volt József Attila élete is, de Ő tehetsége által a világirodalom legnagyobbjai közé került, s emléke örökké élni fog.

Dr. Szinku Mihály
Zalai Népfőiskolai Egyesület
elnöke



KÖSZÖNET AZ ADÓFORINTOKÉRT

Egyesületünk köszönetét fejezi ki mindazoknak, akik 2014. évi személyi jövedelemadójuk 1 %-át egyesületünknek ajánlotta fel.

A befolyt 56 231 forintot Börtön Népfőiskolai programunk folytatására használjuk fel.

**KÖSZÖNJÖK
TÁMOGATÁSUKAT!**

ADÓSZÁMUNK: 19267371-1-20

A VÁLTOZÁS EREJÉNEK KULCSA : A SIKER



Népfőiskolai projektjeink során eddig több száz fogvatartottal kerültem kapcsolatba. Vannak közöttük olyanok is, akikkel az évek során többször is találkoztam hosszabb, rövidebb ideig. Ők már ismerik a munkánkat, ezért bekerülésüket követően azonnal keresik a segítő kapcsolatot. Nevelőiken, társaikon keresztül jelzik, hogy szívesen csatlakoznának az aktuális igényeiknek, érdeklődési körüknek megfelelő programhoz. Elmondásuk szerint szerencsések azok, akik bekerülnek a csoportjainkba, mert akár előadókká is válhatnak.

Egyéni, személyiségfejlesztő tréningeken van lehetőségem arra, hogy megismerjem a résztvevőinket. Megtudjam, hogyan élt, mit tanult, mik a félelmei, mit szeret csinálni, elzárásának ideje alatt mivel tölti legszívesebben az idejét. Ezek az ismeretek, információk

segítenek abban, hogy a különböző általam szervezett ünnepségeken, rendezvényeken ki az, aki feladatot tudna vállalni a tervezett előadásban. Véleményem szerint fontosak ezek az események, mint pl. kultúra napja, 1848-49-es megemlékezés, költészet napja, október 6-i megemlékezés. Talán a legmeghatóbb az anyák napi, vagy a családi karácsonyi programunk. Ilyenkor nem csak az a feladat, hogy valaki elő tudjon adni egy verset, egy szerepet, hanem az is, hogy azt meg is tudja tenni társai, szerettei jelenlétében. Gyakran találkozom azzal egy rendezvény szervezése előtt, hogy egy szépen beszélő, jó hangú, jó kiállású ember nem mer feladatot vállalni, mert gyakorlatlansága miatt fél a kudarctól, mert elhiti magával, hogy ("ezt úgysem tudom megcsinálni"). Az ilyen ember önbizalmát, ha társaikkal közösen megerősítjük, és elhítjük vele, hogy képes a feladat elvégzésére, sikert érhetünk el, és a jövőben bátran néz szembe az előtte álló kihívásokkal. A korlátok megszüntetéséért meg kell tanulnia bízni önmagában, élni a feladat adta lehetőséggel azért, hogy legközelebb hasonló helyzetben ne csak kifogásokat keressen, mint pl.

„Én erre nem vagyok képes!”, **„Nekem ez nem sikerülhet”**, hanem tegyen is ellene valamit.

Az elmúlt karácsonyi rendezvényünkkel bebizonyítottuk, hogy míg vannak akik, meg sem próbálják megmászni a hegyeket, feladják, addig mások leküzdik a nehézségeket és erős akaratukkal, kitartással és mások segítségével sikert érnek el.

A Karácsonyi fény című darabunk egy keserű ember megtérésének, a jóság diadalmaskodásának folyamatát mutatta be. Erre a szerepre egy olyan fogvatartottat kértem fel, akinek nem volt könnyű elviselni a „tapasztalatlan” olykor nyegle fiatalokat, akik gyakran ugratták a sokat próbált „öreg motorost”, amin persze mi jókat nevtünk.

A szerepet mintha csak rá szabták volna. A felkészülés érdekesen alakult, hogy miért?

Számomra csak az első próbán derült ki, hogy a darab szereplői egy zárkában vannak. Megtudtam, hogy mennyire komolyan veszik a vállalt feladatot, továbbá egész nap erre készülnek. Ennél jobb nem is történhetett volna velünk, hiszen ez által egy IGAZI CSAPATMUNKA valósult meg.

Elmesélték, hogyan gyakorolnak. Egyszerűen élvezték, szerepet játszottak.

A próbákön kíváncsian várták a korábbi utasításaim ellenére tett változtatások rám gyakorolt hatását. Önállóságukat nagy örömmel fogadtam, hisz számomra az volt a fontos, hogy az ünnepi alkalmakra egy igazán szívhez szóló előadást nyújtsanak társaiknak, szeretteiknek. Azért itt zárójelben meg kell említenem, hogy az általam előre jelzett család, gyermekek jelenléte bizony próbára tette vagányságukat, egy addig ismeretlen új arcuk bemutatásával. Aztán sikerült leküzdeni, az addig ismeretlen akadályt.

Az ünnepet követő első találkozásunk alkalmával jó érzés volt látni az örömet, amikor elmesélték, hogy a felügyelők, társaik és családjaik hogyan dicsérték Őket.

Megbeszéltük, ki, hogyan élte meg a sikert követő változást, de elmondták azt is, hogy hiányoznak a próbák.

Januárban a Magyar Kultúra Napja alkalmával szavalóversenyt hirdettem. Jó volt látni, hogy előzetes felkérés nélkül, a darab előadói önként jelentkeztek az újabb kihívásra. Karácsonyi darabunk főszereplője olyan átéléssel adta elő Petőfi Sándor: Falu végén kurta kocsmá c. versét, hogy az eredmény kihirdetését követően (társai szavazatai alapján első helyezést ért el) felkértem, még egyszer szavalja el a verset. Jó volt látni, hogy tetszett az újabb siker, az elismerés.

Jelenleg készülünk az 1848-49-es megemlékezésre, ahol Ő, előadásával újra feladatot vállalt.

Programjaink hatására azt gondolom, hogy ennek az embernek a vágya teljesült azzal, hogy kibontakoztathatta magából addig szunnyadó lehetőségeinek maximumát és kreativitását.

Kérdés számomra az, hogy példája alapján a többiek is elhiszik-e, hogy lehet másképp, hogy van bennünk annyi erő, hogy eljussanak oda, ahol az életük megváltozik.

Ahol rádöbbenhetnek arra, hogy még rengeteg kinyitásra váró ajtó és **LEHETŐSÉG** áll előttük, ami megváltoztathatja az életüket, csak **BÍZNIUK KELL ÖNMAGUKBAN!**

Fehér Lászlóné
Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára

A LILA KÖD FOGSÁGÁBAN...

A Zalai Népőiskolai Egyesület által szervezett programok szerves része a filmvetítés és a feldolgozáshoz kapcsolódó fókuszcsoporthoz beszélgetés. A filmek kiválasztását a fogvatartottak igényei és a célcsoportot foglalkoztató problémák határozzák meg.

A tréningek és egyéni életutak megismerése, valamint a szakemberek előadásai során kiemelt téma a drogfogyasztás és hatásai. A Lilla köd fogságában című film e témakört dolgozza fel. A filmvetítés témájának előkészítését megelőzte a kábítószerokról tartott szakmai előadás.

A főszereplőt alakító Max Hansonnak van érzéke a művészetekhez, csakhogy sportolni, jégkorongozni sokkal jobban szeret. Édesanyja viszont azt akarja, hogy fia inkább a művészeti pályát válassza, és akarata érvényesítése érdekében valójával rátelepszik Maxre. Az édesanya fia pályaválasztásában a saját, be nem teljesült álmait szeretné megvalósítani.

A fiún állandó a nyomás, és mikor beleszeret Mollyba, az egyik iskolatársába, aki bevezeti őt a partik és drogok világába, Maxben valami elpattan. Innentől kezdve csak lefelé vezet az út: a fiú rövid időn belül mindent elveszít, amit fontosnak tartott - még Mollyt is -, és mikor elsökkik otthonról, anyja úgy dönt, hogy megpróbálja őt hazahozni, de ehhez mindkettőjüknek újra kell értékelni a viszonyukat.

Erős, érzelmi szálak szövik át a filmet, elgondolkodtató az anya és fia, apa és fia kapcsolat, illetve fiú és lány között kialakult szerelem. A film pontos képet ad arról, hogy a drogfogyasztásnak milyen testi és lelki hatásai vannak. Miként alakulnak át a családi és baráti kapcsolatok.

A film feldolgozása során a fogvatartottak részletesen megfogalmazták a film lényegét és a tanulságokat, valamint, hogy mit és hogyan kellett volna másképp a

szereplőknek megoldania.

Jól látták a család életében meglévő krízishelyzeteket és érzelmi kapcsolatokat.

A fogvatartottak nyíltan vállalták véleményüket, saját élményt is megosztottak társaikkal. Én azt gondolom és a sok éves tapasztalat is azt tükrözi, hogy a film megnézése kiszakította a fogvatartottakat a mindennapok szürkeségéből, valamint a visszajelzésekből látható, hogy a zárkában is beszéltek a látottakról.

Hiszem és tudom, hogy filmet nézni jó, a történetekből, élethelyzetekből lehet tanulni és fejlődni.

Lipóczi-Török Veronika
szociális munkás, AVP tréner

MEGSZÜLETNI ÚJRA

Megszületni újra a világtól félni,
Édesapám karjaiban- nyugalomban élni.
Megérinteni arcod s téged csodálni.
Remegő térdekkel meg tanulni járni.

Óvodából iskolába félszegen ballagni,
Az összes mesét újra neked olvasni.
Azért, hogy mosolyogj mindent megtenni,
Egy kis copfos barna lányba szerelmesnek lenni.

Homokvárat, 100-at, fel-felépíteni,
Csodálni a szülőket, de őket nem érteni.
Mosollyal az arcomon, ölből ölbe járni,
Lágy simogatásokra percről-percre várni.

S ahogy telik az idő egyre komolyodni
Homokvár, tündérekre már csak emlékezni.
Akkor is, ha fáj az igazat mondani,
A terheket a lelkemben egyedül hordani.

De jó is volna gyermeknek maradni.
Egy csendes kis kápolnában hűséget fogadni.
Kit a szívünk választott, soha el nem hagyni.
Végül az álmok tengerében lassan elmerülni,

Halovány szemeimet az égre emelni.
Kérni az Istent, hogy óvjon téged
Apám,
Aki egy életen át vigyáztál reám.

V.K.



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

NEA
NEMZETI
EGYÜTTMŰKÖDÉSI ALAP



ÖSSZEGZÉS, KÉPES ÖSSZEFOGLALÓ A PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁRÓL**A PROJEKT FŐBB ADATAI**

Azonosító száma: NEA-TF-15-SZ-0027

Megvalósító: Zalai Népfoiskolai Egyesület

Megvalósítási helye: Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet, Zalaegerszeg, Várkör 4.

Megvalósítás ideje: 2015.04.01—2016.03.31.

Résztevők száma: 31 fő

Cél: egészségmegőrzés, egészséges életmódra nevelés

Támogatta: Emberi Erőforrás Támogatáskezelő

NEA Civil Támogatások Igazgatósága

Mindig nehéz feladat egy projekt összegzése. Számomra talán azért, mert ilyenkor az események, képek újra felidéznek az egyes programokat, így nehezebb a kiemeléshez szükséges választás. A képek láttán szinte megismétlődnek a történések, a beszélgetések, az előadók, fogvatartottak részéről a köszönet, hogy részesei lehetnek ennek a projektnek. A különböző előadások végén magam is azt érzem (még 12 év után is), hogy valami új, valami más élménnyel, tudással lettem gazdagabb. Szinte már törvényszerű, hogy egy tréning, vagy előadás után meg kell állni, be kell ülni egy kávéra, hogy ki ventiláljuk az elmúlt órák eseményeit. Fontosak ezek a beszélgetések mert a megismert és ki nem beszélt emberi sorsok, történések akár nyomasztóvá is válhatnak. Érdekes, hogy mekkora a különbség egy sok-sok éve „visszajáró” vagy egy első „tettét” elkövető előadó érzéseinek kibeszélése között. Az összehasonlíthatatlanság különbségét nem csak a hely szelleme, hanem ez emberek állandó változása is jelenti. Ezért tartom eredménynek projektünk hosszát, a tervezés sokszínűségét, mert így egymásra építve, az elért változásokra reagálva érjük el kitűzött célunkat.

A projekt ideje alatt 51 alkalommal találkoztunk a résztvevőinkkel, akiknek száma nem 34 fő, hanem bőven 100 fő fölé tehető, hiszen a nyílt előadásainkra bárki jelentkezhetett. **Főbb programjaink:**

◆ Személyiségfejlesztő tréning

Projektünk legfontosabb eleme. A különböző témák és gyakorlatok során itt ismerjük meg egymást, itt alakul ki a bizalom és együttműködés.



◆ **Egyéni beszélgetések, pszichológiai tanácsadás a projektjeink legszemélyesebb és a fogvatartottak által leginkább igényelt eleme.** Résztvevőink nagyon igénylik a személyes, csak rájuk figyelő beszélgetéseket, ahol őszintén tárják fel megoldhatatlannak tűnő problémáikat. Ezekre a beszélgetésekre Ők is készülnek, pl. magukkal hozzák gyermekeik, hozzátartozóik fotóit, hogy azokat megmutassák, és előre eldöntik, hogy magukról őszintén beszélnek. Ezért is szeretjük ezeket a péntek délutánokat.

◆ Ismeretterjesztő előadások

Az előadásokat szakemberek bevonásával szervezzük. Témáink voltak: életmentés, kábítószeres káros hatásai a szervezetre, egészségmegőrzés, testi-lelki egészség, a stressz hatásai, környezetvédelem.

Vargáné Csóbor Lujza, Major Zsolt

Kábítószeresről tartott előadását mindig nagy érdeklődéssel fogadják. Ilyenkor szeretnek vitatkozni az előadóval, talán azért is, mert sokan ismerik, fogyasztják a kábítószereket, véleményük szerint komoly tapasztalattal rendelkeznek.

**Szabó Sándor mentőtiszt**

Visszatérő előadónk. Fontosnak tartom, hogy az elsősegélynyújtás világnapján évente átismételjük a legfontosabb tudnivalókat.

Dr. Szinku Mihály

Különböző témakörökben szívesen tart előadást. Legyen az egészségmegőrzés, környezetvédelem, higiénia, irodalom stb.



♦ **Fókuszcsoporthoz beszélgetések**

Sok éves tapasztalat alapján a filmvetítéssel egybe kötött beszélgetések jó alkalmat adnak az új élmények keresésére, arra, hogy a jelentkezők kiléphetnek a zárkák ingerszegény világából. A programok elsődleges terápiás céljai között szerepel az önismeret fejlesztése, a türelem és az egymással szembeni tolerancia kiépítése, a kommunikációs készség, a problémamegoldó képesség és a kreatív gondolkodás fejlesztése. A filmekről való beszélgetés lehetőséget ad a színvonalas eszmecsere.

♦ **Egyéb programok**

A szabadidős tevékenységek folyamatos biztosítása a reszocializációs tevékenységünk egyikét képezi. Ezért lehetőséget kell adnunk a fogvatartottaknak a művelődésre, hogy ez által hasznosan töltsék el szabadidejüket. Ennek elemei:

♦ **Olvasószakkör:** az olvasás népszerűsítésére indítottuk el, mely segítséget adhat a fogvatartottaknak más szemszögből látni a problémákat. Lehetővé teszi, hogy következmények nélkül átgondolhassanak különféle megoldásokat, megismerjenek más értékeket és életutakat, aminek következtében árnyaltabbá, válhat a világképük, értékszemszövegük.

♦ **Kézműves szakkör:** a művészeti, alkotó tevékenységek, jó lehetőséget teremtenek a lelki egyensúly elérésére, kikapcsolódásra, a felgyülemlett feszültségek csökkentésére. A programok célja az is, hogy nagyobb ünnepekre (karácsony, nőnap, húsvét) ajándékokat készíthessenek családjuk tagjainak.



♦ **Műveltségi vetélkedők:** azzal a céllal, szervezzük, hogy kötetlenül, szórakoztatva, juthassanak a résztvevők hasznos ismeretekhez, egyéni vagy csoportos formában, melynek közösségfejlesztő hatása is van.

A projekt ideje alatt megvalósult kiemelt programok:

- Harmadik alkalommal tartott előadást a zalaegerszegi HS Színház az intézet falai között. Az OLIVETTI 82 c. darab bemutatását követően fókuszcsoporthoz beszélgetés keretében dolgoztuk fel a látottakat. (honlapunkon bővebben olvashatnak a különleges előadásról)



- **Megemlékeztünk** az aradi tizenhármakról, 1848-49 tavaszának eseményeiről fogvatartottak előadásában.

- **A Magyar Kultúra Napján** szavalóversenyt szerveztünk. M.L. teljes átéléssel adta elő Petőfi Sándor: Falú végén kurta kocsmá c. versét.



- **Költészet napján** „Irodalmi Teaház”

- **Anyák napján** köszöntöttük az édesanyákat, nagymamákat.

- **Hetedik alkalommal szerveztük meg a családi és intézeti karácsonyt**, melyről a ZTV és ZH tudósított.



Családi karácsony

Évről-évre felemelő érzést nyújt ez a délután midnyájunknak, amit igazán meg sem lehet fogalmazni. A szereplők a Karácsonyi fény c. darabot mutatták be.



(A felkészülésről, a darab hatásáról két cikkünkben is olvashatnak.)

Köszönöm a Zala Megyei Büntetés-végreható Intézet parancsnokának, munkatársainak, hogy lehetővé tették és elősegítették projektünk sikeres megvalósítását.

Fehér Lászlóné

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS A BÖRTÖNBEN

„Az előrejutás titka, hogy el kell indulni.
Az elindulás titka, hogy a lehetetlenül nagynak tűnő
feladatot fel kell bontani kis, kezelhető részfeladatokra,
aztán el kell kezdeni az elsőt”
„Mark Twain”

Ha a börtön szót meghalljuk, sok embernek a hidegség, durvaság, ítélet, rideg cella, rabság juthat eszébe. Személyes tapasztalatommal mindezt szeretném megcáfolni.

Amikor felhívott Tóthné Földő Gyöngyi, hogy mehetek a börtönbe egészséget fejleszteni, nagyon nagy örömmel fogadtam a kérését. Már többször volt ő előttem a Zalai Népfőiskolai Egyesület megbízásából a zalaegerszegi börtönben, és mindig nagyon nagy érdeklődéssel hallgattam a beszámolóit. Bevallom egy kicsit irigyeltem is. Azt hiszem mindkettőnkről elmondható, hogy az egészségfejlesztés életünk nagy mozgatórugója, minden lehetőséget szeretünk kihasználni, ha ismereteket adhatunk át az egészséges életmóddal és betegségek megelőzésével kapcsolatban, az élet különböző színterein.

Nagy izgalommal léptem át a nagy bejárati ajtót, nem tudván, hogy mire is számítsak, mert sohasem voltam



még börtönben. Miután átvizsgálták a táskám és kinyíltak a vaskapuk, melyeken nagy biztonsági felügyelet mellett áthaladtunk Fehér Lászlóné Zsuzsával, különleges izgalom fogott el. Nagy tisztelet és figyelem övezte érkezésünket. A könyvtárban szépen berendezett széksorokkal vártak bennünket.

Vegyes érzések kavargtak bennem. Zsuzsa nagyon nagy szeretettel végzi munkáját, a rabok nagy szeretettel várták, a tisztelet legmagasabb fokát tanúsították irányába. Úgy éreztem, nagyon hamar elfogadták személyemet is, bátran kérdeztek, és a rizikójáték aktív résztvevői voltak.

Jó hangulat, humor, tolerancia, együttműködés jellemezte a programot. Amint elkezdtek az egészségfejlesztést, nyomban elfelejtettem, hogy hol vagyok. Úgy éreztem, hogy sikerült kizökkentenem a fogvatartottakat nehéz helyzetük nyomása alól, talán 1-2 órára megfeledezhettek arról, hogy hol vannak, és valóban azt éreztem, hogy „szabadok”. Nagy figyelemmel és érdeklődéssel hallgatták az új ismereteket, bátran tettek fel kérdéseket, együtt gondolkodhattunk.

A játék egy kicsit visszarepített bennünket a gyermekkor gondtalan szépségeibe. Az egészségfejlesztő foglalkozás alatt számos új hasznos ismerettel gyarapodott a fogvatartottak tudása, a csapatmunka erősödött, az egészségtudatuk növekedhetett, azt hiszem, hogy hasznos volt mindenki számára. Én legalább annyit épültem, mint a játékosok, soha nem felejttem el ezt a napot. Külön köszönöm mindenkinek a tiszteletet és szeretetet, amit irántam tanúsítottak, és kívánom Isten áldását minden ott dolgozóra és minden fogvatartott számára.

Nem utolsósorban köszönet illeti a Zalai Népfőiskola Egyesület és Fehér Lászlóné sokéves odaszánt áldozatos munkáját, amivel segítik, hogy a jó útról eltévedő embereknek ösvényt mutassanak, és minden lehetőséget próbálnak megadni ahhoz, hogy a fogvatartottak új alapokon állva térhessenek vissza az életbe.

Tóthné Koller Mária
Védőnő, Egészségtan-tanár



SZÁMOK

Egyesületünk 2004 – 2015 között a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben 31 pályázatot valósított meg, több száz fogvatartottak bevonásával.

Állandó jelenlétünket az alábbi számok mutatják:

A 31 projekt keretében 120 különböző programot, 338 fő előadóval, 919 napon valósítottunk meg a fogvatartottak reszocializációjának elősegítése érdekében.

Eddigi munkánk során, sok eredményt értünk el, melyről bővebb információ honlapunkon található:

www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola

STRESSZ HATÁSA A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGRE

A projekt keretében interaktív előadást hallgathattak meg a programba bevont fogvatartottak a Stressz hatása a testi-lelki egészségre címmel.

Az előadás során szóesett arról, hogy milyen tényezők befolyásolják testi-lelki egészségünket. Az egészséget veszélyeztető tényezőket a fogvatartottak kiscsoportba gyűjtötték össze, a stressz szinte minden csoport listáján kiemelkedő helyet foglalt el.

Manapság a stressz negatív hatásairól sokat lehet hallani, kevesebb szó esik a pozitív következményeiről. A pozitív (eustressz) stressz cselekvésre sarkall, segít megküzdni. Nem véletlenül nevezte Selye János - a stresszkutatás atyja - az élet sójának a stresszt, nem a stressz ártalmas, hanem az úgynevezett distressz (negatív stressz), ezért szokták Selye mondását átiratban is használni: „A stressz az élet sója, distressz annak megrontója”. Két amerikai pszichológus Thomas Holmes és Richard Rahe összeállítottak egy skálát a stresszkeltő eseményekről, ezen a listán előkelő helyet foglal el a börtönbüntetés.

Ennek a megterhelő életesemény skálának a fogvatartottakkal való átbeszélése nagyon tanulságos volt, szinte kivétel nélkül egyetértettek a börtön magas pontértékével a skálán, szóesett arról is, hogy a családtagok számára is mennyire megterhelő ez a helyzet.



Ezt követően a különböző stresszcsoökkentő megküzdési technikákról, illetve ezek gyakorlati alkalmazásáról beszélgettünk.

Az előadás végén az Edmund Jacobson chicagói neurofiziológus által kidolgozott villámrelaxációt is kipróbáltuk közösen. Ebben a technikában nem kell tudni lazítani, csak sorra kell feszíteni a megfelelő izmokat, ha végigfeszítjük az izmokat, majd egyszerre kiengedjük a feszítést átélhetjük a központi idegrendszer által reflexesen végbemenő spontán ellazulást.

Czilingér Éva
pszichológus

BELÁTÁS—ESÉLY—VÁLTOZÁS

Amikor Fehérné Zsuzsa több évvel ezelőtt először felkért egy börtönbeli előadásra, nem tagadom sokféle érzés kavargott bennem. Noha szakmai munkám során sokszor kerültem olyan helyzetbe, hogy olyan emberekkel kellett megpróbálnom kapcsolatot építeni, azoknak igyekeztem segítséget nyújtani, akik ezt nem kérték, akik nem voltak motiváltak a változásra, akiknek élete, értékei nagyon különböztek az enyéimtől, azért ez a helyzet másfajta együttműködést kívánt.



Sok mindent tapasztaltam és sokat tanultam is ezekből a találkozásokból: megtanított a türelemre, hogy a változtatás szükségességének belátásához idő kell. Idő kell, hogy belássák a hibás a helytelen magatartás nem csak a társadalom, a közösség ellen való vétek és megszenvedik szeretteik is az ő büntetésüket. Megtanultam gyakorolni az esélyadást, hinni újra és újra a változásban, az emberekben, hogy talán ők is megérzik a jó szándékot, megértik és elfogadják a támogatást. Megtapasztalhatom azt is, mily nagyszerű, amikor megérezzük a másik emberben az elszánást, a változtatás igényét.

Néha meglepő és fájdalmas találkozásokra is sor került a börtönbeli munkám során, amikor volt klienseimet láttam a zárt falak között. Utána sokáig nyomasztott a gondolat: mit kellett volna másképpen csinálni?

A Zalai Népfőiskolai Egyesület börtönbeli tevékenységéről méltatlanul keveset tudnak az emberek.

Az egyesület szervezésében igen értékes segítséget kapnak az elítéltek, Zsuzsa áldozatos szervező munkájának köszönhetően. Tisztelet, elismerés és sokkal több megbecsülés járna érte a társadalomtól, a helyi közösségtől, hiszen ez mindannyiunk érdeke.

Vargáné Csóbor Lujza
addiktológiai konzultáns

KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS

Azt gondolom, hogy talán nem is árulok el vele nagy titkot, ha azt mondom, hogy létezik egy ünnep a földön, amely meghitté, megértőbbé teszi az emberek lelki világát, nézetét, körülményektől függetlenül. Hisz egészen biztos vagyok abban, hogy minden ember számára nyilvánvaló az a tény, hogy vannak emberek, akik számára „úgymond” nehezebb az élet, akiknek az előírt, és a meghatározott törvények betartása mellett kell élniük a napjaikat.

A vastag falak és a sűrű rácsok mögött élők világáról beszélek, akik valamilyen oknál fogva börtönbe kerültek és itt töltik életüket. Azt hiszem, mindenkinek van némi elképzelése az úgynevezett börtön világról. Rendezettség, önfegyelem, törvények sokasága, és mind csak ezek betartása mellett. Még emlékszem egész pontosan a karácsonyi ünnep első jeleire. Az advent első gyertyájára, és azokra a napokra, pillanatokra, amelyek egyre közelebb vittek, sodortak minket a karácsonyhoz. Ahogy közeledett ez a nap azt vettem észre, hogy a karácsonyi ünnep képes egyedül arra, hogy ezt a börtön világot és a benne élők világát átjárja, és teljes egészében, lelki-ekben felszabadítsa. Sokan kipróbált nehéz fiúk, ahogy én is, és mégis megérintett minket a karácsony szinte megmagyarázhatatlan varázsa. Oldódni kezdett mindenkiben (beleértve az itt dolgozókat is) az a feszültség, amit az elzártság és minden velejárója okoz a falak mögött. Vannak, akik karácsonyi versekkel és vannak, akik egy-egy színdarabbal készülnek az ünnepre. Büszkén állíthatom, hogy társaimmal összefogva egy nagyon szép és meghatározó színdarabot adtunk elő, amely emelte az ünnep hangulatát. A színdarab egy öreg tábornokról szólt, aki nem találta meg a boldogságát addig, amíg meg nem tért. Ezért sokan segítségére voltak.

Henrik szerepében T. Attila, aki az öreg Scheideberg tábornok szolgálója volt. Kunce Pál szerepét saját magam játszottam el. Ez a kisfiú kedves szavaival ébresztette fel a tábornok úr érdeklődését a Biblia olvasása iránt.

Henrik pedig, aki amúgy a tábornok úr házában élt, ő az egyszerűségével, a szeretetével és a szorgalmával segítette az öreg tábornokot abban, hogy megtalálja boldogságát a világban.

Talán mondanom sem kell, nem csak tapsot, elismerő kézfogásokat kaptunk a színdarab előadását követően.

Büszkék voltunk önmagunkra, a segítőkre, és a dolgozókra, hogy mindezt lehetővé tették nekünk, és ha nem is sok időre, de pár óra erejéig életre tudtuk kelteni a Karácsony meghittségét még ilyen nehéz helyzetben is.

Meghatottság látszott mindenki arcán. A legjobban talán az öreg tábornokén, akit M. Lajos adott elő.

Jó volt örülni a közös sikernek, és nagyon felemelő érzéseket tudhatunk magunknak a sok-sok próbának köszönhetően.

Sok nevetés, sok-sok hülyeség és jókedv övezte körül a felkészülés heteit.

V. Krisztián



Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

□ **Felelős kiadó:** Dr. Szinku Mihály

□ **Szerkesztő:** Fehér Lászlóné

□ **Levelezési címe:** 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 47-51.

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

□ **Nyomdai munkák:** Gura Nyomda, Zalaegerszeg □

A kiadvány megjelenését támogatja az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő

email: zalanep@t-email.hu

Honlap: www.nepfiskola.hu/zalainepfiskola

A PROJEKT ZÁRÁSA

Projektünk értékeléséről, eredményes megvalósításáról, együttműködő partnereink, meghívott vendégeink körében, illetve részt vevő csoportunkba számoltunk be.

Összegzésül: megállapítottuk, hogy mind a pályázat kiírója, mind az általunk kitűzött célok teljesültek.

Mindkét értékelés során megfogalmaztuk, hogy a programunk folytatására érdemes, ezért bízunk a döntés előtt álló újabb pályázatunk sikerében.