

Zalai Kapocs



A Zalai Népiskolai Egyesület Lapja

15. évfolyam 1. szám

TARTALOM

Megemlékezés magyarságunk jeles napjairól	1
Gondolatok a „Fény-Árnyék”c. KAB-FF-18 projekt megvalósításáról	2-3
Soha nem adjuk fel!	3
Képes beszámoló a projekt megvalósításáról	4-5
Segíteni jó...	6-7
Mindenhol mindenkinek tudnia kell...	7
Aki megment egy embert, egy világot ment meg!	8
A projekt zárása	8



FÉNY-ÁRNYÉK

MEGEMLÉKEZÉS MAGYARSÁGUNK JELES NAPJAIRÓL

Tizenöt éve már, szinte egy időben a börtönbeli munkánk kezdetével, évente, január 22-én megemlékezünk a Magyar Kultúra Napjáról. Most arról emlékeznék meg, akinek köszönhető ez a hagyomány, Kölcsey Ferencről, a Himnusz költőjéről.

Mondhatjuk, az Isten háta mögött, Trianon óta a ma Romániához tartozó Szödemeteren (román nevét nem ismerjük). Középnemes, birtokos családból származik, szüleit és fél szemét korán elveszítette. Rokonai nevelték, majd a debreceni református kollégiumban tanult tovább. Itt filozófiai, történelmi, nyelvi (latin, görög, francia) politikai és gazdasági tanulmányokat folytatott. Iskolai tanulmányait befejezván Szatmár megyei birtokain gazdálkodott. Korán a megye közéletébe, választották. Szatmár megye dietái követévé, azaz országgyűlési képviselővé. Ott barátságot kötött az akkori reformkori haladó

nemesség tagjaival. Széchenyi, Wesselényi és Deák Ferenc bátyja, Deák Antal közeli barátai lettek. Megyéjében is akkor jól ismert megyei tisztséget viselő földbirtokosokkal: Kende Zsigmond, Luby Zsigmond és másokkal volt személyes barátságban. Parlamenti felszólalásai mindig az ország felemelkedése érdekében, és a szegény adózó nép megsegítése érdekében hangoztak el. Pl. a szatmári adózó nép nyomorúságos állapotáról. Igen, egész élete hazája, népe szeretetéből állt, népe mégsem tudta megszeretni, temetésén koporsóját megdobálták. Fiatalon 48 éves korában halt meg Szatmárcsekén. Az Ő költeményét választották a XIX. században a magyar nemzet imájává,

amit Erkel Ferenc 1844-ben zenésített meg. Nem túlzás azt állítani, amikor pl. sportolóink olimpiai aranyérmet vesznek át, és felcsendül a Himnusz zenéje nagyot dobban mindannyiunk szíve.

A program résztvevői is megilletődve, fegyelmezetten, állva hallgatták a Himnusz zenéjét. Őket is megérintette Kölcsey Ferenc és Erkel Ferenc közös műve.



Másik kulturális programunk a József Attila születésnapjához kötődő költészet napi irodalmi programunk, amit zsíros kenyér, tea fogyasztásával egybekötve rendezünk meg. Ebben József Attiláról, Ady Endréről és Nemes Nagy Ágnesről emlékeztünk meg. Maga az esemény Őket is megihleti és előadják „saját börtönben fogant” műveiket.

„Hass, alkoss, gyarapíts: s a haza fényre derül!”

D r . S z i n k u M i h á l y
Zalai Népiskolai Egyesület
elnöke

GONDOLATOK A „FÉNY-ÁRNYÉK” c. KAB-FF-18 DROGPREVENCIÓS PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁRÓL



Projektünk tervezésekor célul tűztük ki az előző évben lezárt KAB-ME-17-B drogprenvenációs projektünk folytatását, az egészségkárosító magatartások visszaszorítását, a drogfogyasztással, alkoholfogyasztással, dohányzással szembeni alternatívák népszerűsítéséért, hogy:

- ♦ résztvevőinknek a kábítószer-használattal szemben pozitív példákat nyújtsunk, illetve:
- ♦ tegyük alkalmassá őket arra, hogy személyiségük fejlődésével könnyebbé váljon szabadulásuk után a társadalomba, szűkebb környezetükbe való visszailleszkedésük.

Megfogalmazott célunkkal így elősegítettük a fokozottan veszélyeztetett és halmozottan hátrányos helyzetű célcsoportunk, társadalmi esélyegyenlőségének elérését.

Különösen azoknak, akiket viselkedési problémáik, életkoruk, szocializációs deficitjük megakadályoz abban, hogy a társadalom hasznos tagjaivá váljanak.

Szakmai programunkban prioritást jelentett a bűnelkövetők életminőségének javítása, azon képességeiknek, készségeinek fejlesztése, melyek a felépüléshez, egy élhetőbb életbe való visszailleszkedéshez, a reintegrációhoz szükséges lehet.

Hitvallásunk szerint csak az önismeret fejlesztésével, a személyiség megerősítésével lehet eredményeket elérni, ezért a személyiségfejlesztő tréningekkel, egyéni beszélgetésekkel célunk, a változás elindítása, az életvitelbeli-életmódbeli- szemléletbeli változásokra való ösztönzés.

A tréningjeinket sok programmal ismeretterjesztő előadással, fókuszcsoportos beszélgetéssel, vetélkedővel, kézműves szakkörrel egészítettük ki.

Így a folyamatos jelenléttel a fogvatartottak szabadidejének hasznos eltöltését, a felgyülemlett feszültségek csökkentését segítettük elő.

Különös jelentőséggel bírtak a filmvetítéssel egybekötött fókuszcsoportos beszélgetések (pl. az Erőpróba, A szív bajnokai, A lila köd fogságában, A jövő kezdete, „Nemadomfel” riportjai) melyek jó alapokat adtak arra, hogy a résztvevőkkel részletesen megbeszéljük a látottakat. Ezek a filmek jól tükrözik projektünk témáját, a felelősség, az erőszak, a szeretet, az összetartozás, a bizalom, kitartás, remény stb. terén. Továbbá, teret biztosítanak a fogvatartottak közötti kölcsönös eszmecserének, véleményváltásnak, csoport interakciónak, ami jobban szemlélteti a résztvevők nézeteit, meggyőződéseit a droghasználatról, a kezelési lehetőségekről, a drogprenvenációs programokról.

Ismeretterjesztő előadások, interaktív beszélgetések, keretében mutattuk be pl. a kábítószeres káros hatásait, több előadóval, más-más szemmel a hallgatóság bevonásával.

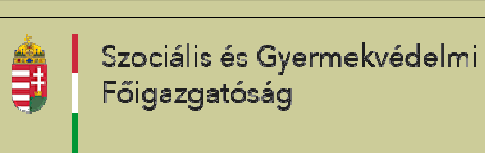
Az előadások hatására, többen ekkor szembesülnek azzal, mire kellett volna figyelniük, hogy ne kerüljenek összeütközésbe a törvénnyel.

Kiemelt előadások keretében foglalkozunk a kábítószeres káros hatásainak következményeivel, a szűrések fontosságával, környezetvédelemmel, életmentés-elsősegélynyújtással, a zárkákban- sétakertben végezhető sportolási lehetőséggel.

Résztvevőink megismerhették együttműködő partnerünk: a Zalaegerszegi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum, és a Drogambulancia tevékenységét, céljaiknak megvalósulását.

A projekt ideje alatt (2018.09.01 – 2019.06.30.) az egészség megőrzése, a feszültség levezetése és a szabadidő hasznos eltöltése érdekében műveltségi vetélkedőket, kézműves foglalkozásokat is szerveztünk, ami jó lehetőséget jelentett a kreativitás, önmegvalósítás kifejezésére, továbbá, fontos volt a feszültségcsökkentő, közösségfejlesztő hatása is.

Megtapasztaltuk az évek során azt is, hogy mekkora örömet okoz az a lehetőség, különösen az ünnepek előtt, (nőnap, húsvét, anyák napja), hogy a szakkörökön családtagjaik, gyermekik részére készíthetnek ajándékokat.





Ilyenkor egyaránt jól érzi magát fogvatartott és szervező, de alkalmas ez az idő arra is, hogy a beszélgetés során felelevenítsük az ünnepekhez kapcsolódó szokásokat, hagyományokat is.

Az együttműködés, bizalom és a szabadidő hasznos eltöltése érdekében, módszereink alapján egyéb kulturális programokat is szerveztünk, hogy színesebbé, hasznosabbá tegyük az intézetben töltött időt.

Hagyományos programjaink pl:

- Év végén, a két ünnep között, filmvetítést és beszélgetést szerveztünk
- A magyar kultúra napja alkalmából szavalóversenyt szerveztünk

Költészet napján (ebben az évben) József Attilával és Ady Endrével, saját versekkel, azok keletkezésének körülményeivel foglalkoztunk, az intézettől kapott tea és zsíros kenyér fogyasztása közben.

Programjaink népszerűek, a fogvatartottak igénylik a jelenlétünket. Talán azért is, mert lehetőségeinkhez mérten figyelembe vesszük javasataikat, ötleteiket, projekteink tervezéskor. Építünk az együttműködésükre, bevonjuk őket az előkészítő, szervező munkákba.

Munkánk sikerességének alappillére, a bizalom és együttműködés, mely megjelenik az Intézet munkatársai és a fogvatartottak részéről is.

A tíz éve folyamatosan működő drogrevenüciós programunk ezért egy visszatérő, eredményes projektté vált, mivel programjaink sokszínűségét, résztvevőink személyes fejlődését biztosítja, ez által az önismertet értékeli, táplálja.

Fehér Lászlóné
Zalai Népfőiskolai Egyesület
titkára, programvezető

SOHA NEM ADJUK FEL!

Főiskolás koromban az egyik tanárom invitált a narkológiai speciális kollégiumba. Csak sejtéseim voltak a témáról, hiszen 1988-at írtunk. Nem nagyon szabadott beszélni a drogokról, bódulatkeltő szerekéről az egész tabunak számított. Gondoltam, ha van ilyen képzés, miért ne ismerkednék meg a területtel. Az „ismerkedés” oly jól sikerült, hogy azóta is a drogvilág elkötelezettje vagyok. No, nem a „klasszikus” értelemben, hanem a segítség, megelőzés oldaláról. Fontosnak tartom, hogy minél többen megismerjék a kábítószer okozta károkat, kénokat és sorsokat. Az államnak megvannak a sajátos eszközei és szabályrendszere a kábítószerrel visszaélőkkel szemben, de nekünk civileknek a megelőzés a legfontosabb. Ennek több színtere van. Nekem az egyik legfontosabb a másodlagos, harmadlagos prevenció, mely nem más, mint azokkal való foglalkozás, akiket elért a törvény szigora és változtatni szeretnének. Több mint egy évtizede a Zalai Népfőiskolai Egyesület felkérésére felvilágosító előadásokat tartok a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben.



Előadásaimból, hamar interaktív foglalkozások lettek, mert a résztvevők nem laikusok, mint én voltam egykor, hanem vérbeli profik. Többségük kapcsolatban volt már a drogokkal és ezen változtatni akar. A kapcsolattól szabadulni, elutasítani és megelőzni az újabb találkozást. Erről szólnak a foglalkozások.

Bevallom a Zalaegerszegi Kábítószerügyi Fórum társelnökeként minden alkalommal, hallok olyat, amiből tanulok és a tanulságokat megoszthatom a fiatalokkal és nevelőikkel. A kábítószerektől való elszakadás, elszakítás nagyon komoly kihívás nem mindig sikerül elsőre, másodikra-, de csinálni, csinálni kell, soha nem adhatjuk fel!

Major Zsolt

KEF társelnöke

KÉPES BESZÁMOLÓ A PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁRÓL**A PROJEKT FŐBB ADATAI**

Azonosító száma: KAB-FF-18-26152

Megvalósító: Zalai Népfőiskolai Egyesület

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

Megvalósítás ideje: 2018.09.01.—2019.06.30.

Közvetlen résztvevők száma: 24 fő

Cél: Szenvedélybetegek felépülési folyamatának támogatása

Támogatta: Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

A projekt szakmai zárása mindig egy leltári folyamatot jelent számomra, mivel ilyenkor kell áttekinteni, összegezni a megvalósult programokat. Ez egy visszaemlékezés is, mivel a képek, programok hatására megelevenednek a különböző gyakorlatok, őszinte beszélgetések. Igen, amit mi 15 éve csinálunk az egy hosszú folyamat, még akkor is, ha résztvevőink állandóan cserélődnek. Programunk felépítése, módszere viszont változatlan, ami köszönhető annak, hogy egy elkötelezett, másoknak segíteni akaró csapattal dolgozom. Nekünk nem az számít, hogy KI ül velünk szemben, hanem az, hogy nekik segítsünk. Részünkről miben nyilvánul meg a segítség? Hasznos ismeretek átadásával, nyílt, őszinte beszélgetésekkel, vidámsággal.

Főbb programjainkról röviden:**◆ Személyiségfejlesztő tréning**

Mindenkori projektünk központi eleme, melynek gyakorlatai során alapozzuk meg a mindannyiunk számára fontos bizalmat, és együttműködést, teremtjük meg azt a közösségi légkört, mely elősegíti tervezett célunk megvalósítását. A tréning során a különböző témákban – talán a külső szemlélő el sem hinné – hihetetlen beszélgetések zajlanak, amit sok esetben a résztvevők zárkaikban is folytatnak. Témáink: család, erőszak, konfliktuskezelés, közösségépítés, melyek mind-mind a pozitív értékek tudatosítását szolgálják.

◆ Egyéni beszélgetések,

Programunk meghatározó, egyben legszemélyesebb eleme, melynek során a négyszemközi beszélgetés keretében résztvevőink megosztják velünk problémáikat, de előfordul az is, hogy csak általános dolgokról szeretnének beszélni. Sok esetben csak azzal tudunk segíteni, hogy meghallgatjuk őket, de tudjuk, adott esetben nem is várnak többet. Nem könnyűek ezek a találkozások, mégis nagyon várjuk Verával ezeket a pénteki beszélgetéseket.

◆ Ismeretterjesztő előadások

Az egyes előadások megtartására felkért előadóink szakmailag felkészült, programunkat régóta jól ismerő, visszatérő szakemberek.

Az előadások interaktívak, mindenkor építünk hallgató-ságunk aktivitására.

Jelen projektünk előadói közül kiemelném:

Vargáné Csóbor Lujzát, aki részletesen mutatta be a kábítószeres káros hatásait, a család, barátok felelősségét. A Lila köd fogságában c. film vetítését követően a csoporttal közösen beszéltek át MAX rövid idő alatt mindenét elvesztő életútját, a krízisből kivezető út lehetőségeit, tanulságait. Lujza előadásai nagyon érdekesek, mivel mindig vannak ismerősei a csoportban, akikkel a drogambulancián már egy-két érdekes vitát folytattak a drogról.

**Major Zsolt**

Szemléletesen, megtörtént esetek bemutatásával beszél a kábítószeres fogyasztásának egészségre, a társadalomra ható káros következményeinek, veszélyeiről. Ismerteti a ZM KEF működését, a világszerte, június 26-án tartott drogfogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napjának fontosságát, a megyénkben szervezett rendezvényeket. (Témával kapcsolatos gondolatai 3. oldalon.)

Czilinger Éva pszichológus a stressz és a szorongás egészségügyi hatásairól tartott előadásokat, amit a folyamatosan felgyülemlett feszültségek idéznek elő.



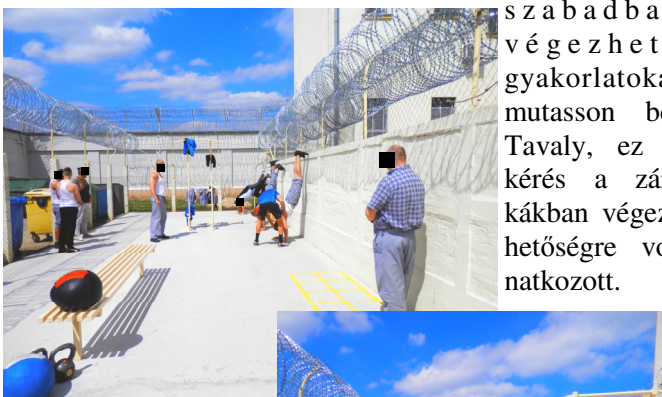
De beszélt a kismértékű stressz jótékony hatásairól is, melyek oldására kisebb gyakorlatot is mutatott a csoport tagjainak.

Tóthné Koller Mária szintén szívügyének tekinti programunkat. A gondosan felépített, fogvatartottak kérdéseire reagáló előadása keretében kimerítő válaszokat ad a feltett kérdésekre is. Az általa közvetített tudást egy másik alkalommal csoportos vetélkedő során ismételtük át egészségmegőrzés, egészség-környezetvédelemről szóló kérdések alapján. (Gondolatai 8. oldalon.)



Szabó Sándor mentőtiszt elsősegélynyújtás, életmentésről szóló előadásai a fontos ismeretek átadásán túl, alkalmat adnak arra, hogy az előforduló esetek pánik nélküli megoldására nyújtson segítséget. (Gondolatai 7. oldalon.)

Gáspár László erőnléti edző, akit arra kértem, hogy



s z a b a d b a n v é g e z h e t ő gyakorlatokat mutasson be. Tavaly, ez a kérés a zárkákban végezhetségre vonatkozott.

A sétakertben szervezett előadását meghirdetve sokan jelentkeztek, akik a program végére „kellemesen” elfáradva próbálták elsajátítani az ajánlott gyakorlatokat, amiről tudom, hogy lehetőségeikhez mérten ma is használják.



Dr. Szinku Mihály

Elkötelezett előadója börtönprogramunknak.

Sokrétű tudását kihasználva szívesen tart előadásokat irodalom, egészségügy, környezetvédelem témakörben. (Gondolatai 1. oldalon.)

♦ **Műveltségi vetélkedő Fehér Lászlónéval**

Kedvelt eleme programunknak, mivel a zárkából kilépve, felszabadultan vesznek részt egyéni, vagy csoportos formában. A különböző kérdések jó lehetőséget adnak arra, hogy tudásukat, ismereteiket gyarapítsák.

A legjobb eredményt elérőket apró (társszervektől kapott) ajándékokkal jutalmazzuk pl. TIT (Élet és Irodalom, Természet Világa c. folyóirat, rejtvényújság, toll, képeslap, stb.

♦ **Fókuszcsoportos beszélgetések**

Ebben a projektben öt alkalommal szerveztem filmvetítéssel egybekötött beszélgetést, ami több alkalommal emlékezetesen zárult. Ugyanis a film és a csoport ereje nagy hatással volt mindanyunkra.

A témával kapcsolatos értékes gondolataikat zárkáikban maradt társikkal is megosztották. Bízom benne, hogy az itt szerzett élmények, közös beszélgetések sokak jövőjére is hatással lesznek.



♦ **Kézműves szakkörök**

Nagyobb ünnepek előtt (nőnap, húsvét, anyák napján) szerveztük meg, hogy ajándékokat készíthessenek családtagjaik számára. Munka közben jókat beszélgetünk pl. családi szokásokról, hagyományokról. A szakkör végén örömmel mutatják kinek, mit készítettek. De megfogalmazzák azt is, hogy „gondolatban családjaik körében jártak”.



♦ **A projekt értékelése, zárása**

A program megvalósításának beszámolóját, értékelését meghívott vendégeink, partnereink elfogadták. Folytatásra érdemesnek tartják.

A számbavétel megtörtént: „kész a leltár”.

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

Fehér Lászlóné, programvezető

SEGÍTENI JÓ...

“Nagy dolgokat tenni nem tudunk, csak kicsiket, nagy szeretettel” (Teréz Anya).

A börtönben végzett szakmai munkám során mindig azt tartottam szem előtt, hogy minden emberben van valami jó, értékes.

A börtön népfőiskolai programok a bűnelkövetők társadalmi reintegrációját szolgálják. Ezen programoknak a lényege, hogy az elkövetőket amennyire csak lehet, védjük a börtönártalmaktól, kíméljük a napi rutinfeladatok sivárságából, erősítjük a családi kapcsolataikat. Fontos cél, hogy megmutathassák a társadalomnak, hogy ők is tudnak és akarnak is jól cselekedni és természetesen mindezek mellett hozzájáruljanak ahhoz, hogy az elítéltek a beilleszkedés szándékával térjenek vissza a társadalomba.

A Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben a fogvatartottak számára lehetőség van az egyéni szociális munka keretében a bizalmas beszélgetésekre is, ahol a négy szemközt találkozókon, segítő beszélgetéseken egyszerre csak egy emberre fókuszálunk. Közel 15 éves gyakorlati tapasztalataim azt mutatják, hogy nagyon sokat jelent az emberi szó, a megértés, az odafigyelés a börtönben lévő ember számára. A legkülönbözőbb családi- környezetből kerülnek ki a fogvatartottak: vannak, akik nagyon jó háttérrel rendelkeznek, mások azonban csomagot sem kapnak, a benti körülmények még mindig sokkal megfelelőbbek számukra, mint az otthoniak voltak. Az elkövetett bűncselekmény sok mindenkire hatással van. A család súlyos terhet hordoz, míg az esetek túlnyomó többségében a család fenntartója börtönben van. A család gyakran szétesik, nehéz és ritka a kapcsolattartás lehetősége a börtönben lévő családtaggal. Anyagi nehézségeket, a gyereknevelés minden gondját, a társadalom megvetését kell magára hagyottan viselnie az otthon maradó szülőnek. A segítő munkában fontos, hogy kifejezzük együttérzésünket, a fogvatartottak számára jól esik, ha elmondhatják, mit éltek át, fontos, hogy megfogalmazhassák igényeiket. Kérdéseinkkel, hozzászólásaikkal elindul a fogvatartottakban egy fejlődés, mert gondolkoznak az esetleges problémákról, azok megoldási alternatíváiról. A legtöbb esetben a börtönbe kerüléssel egy teljesen új világba csöppenek bele a z

emberek munkahely, lakás, anyagi és családi háttér nélkül. A börtönben végzett segítő munka keretében igyekszünk a Zalai Népfőiskolai Egyesület lehetőségeihez mérten segítséget biztosítani a z ú j r a k e z d é s h e z . A fogvatartottakkal végzett munkát nem lehet egyedül végezni, ez egy igazi csapatmunka. A Börtön Népfőiskolai munka keretében részt vevő szakemberek s z a k m a i t e a m e t a l k o t n a k a a hatékony munka érdekében.

Ez a program a társadalmi befogadás, reintegráció erősítésének céljából indult el a segítségnyújtás alapelveinek és a szakmai etika szabályok betartásával. A szakemberek empátiája arról tanúskodik, hogy mennyire értékelik a segítő munkával járó felelősséget és mennyire érzékelik a börtön falain belül élő emberek s z ü k s é g l e t e i t . Szakmai munkánkkal segítjük, hogy az elítéltek helyes útra és a bűnmentes életre mondjanak igent. Az egyéni beszélgetések során sok életút, történet megismerésével különböző élethelyzetekbe, problémákba pillanthattam bele. A segítő beszélgetés során próbáltunk választ, iránymutatást adni a fogvatartottak által megfogalmazott kérdésekre. A közel 15 év alatt sok elítélt beszámolóját ismerhettem meg, ami rengeteg nehézséggel és kudarccal teli történet volt. Hiszem, hogy a befektetett munka megtérül, látható eredményei vannak mind a bűnelkövető, mind a családja számára. A fogvatartottak visszajelzéseiből kiderült, hogy hasznosak voltak a számukra szervezett AVP tréningek, fókuszcsoportos beszélgetések, előadások. A börtön népfőiskolai program legfontosabb célja véleményem alapján, hogy az elítéltek a programokban való részvétellel meg tudják mutatni a helyi közösségeknek, hogy tudnak és akarnak is jó dolgokat tenni, vissza tudnak és akarnak is adni a társadalomnak, amelynek szabadulásuk után hasznos tagjaivá szeretnének válni. A sok éves gyakorlati tapasztalatok, az interjúk kérdéseire adott válaszok, azt mutatják, hogy a fogvatartottak szeretik a börtönben folyó programokat, mert érdekesekek, sok tanulságot nyújtanak, sok új dolgot ismernek meg. A személyiségfejlesztő tréningek segítik elviselni a negatívumokat, ráadásul a programoknak köszönhetően gyorsabban is telik az idő a börtönben. A programokon való részvétel közelebb hozta a fogvatartottakat egymáshoz, megértőbbek, segítőkészebbek lettek egymással szemben. Javult a

fogvatartottak hangulata, önkifejezése, könnyebben oldják meg a konfliktusaikat, kevesebb a fegyelmi vétség. Véleményem szerint mindezek alapján megkérdőjelezhetetlen a program sikere.

A fogvatartottak képesek jót tenni, akkor szabadulásuk után nemcsak a bűnelkövetőt látják majd bennük, hanem a cselekményét megbánó, a társadalomért tenni akaró embert is.

Bízom abban, hogy a programok hozzájárultak ahhoz, hogy a fogvatartottak a börtönévekre ne az életük megrovidítésére gondoljanak vissza, hanem lehetőséget kaptak arra, hogy fejlődjenek, értékrendjükön változtassanak, jobb emberek lehessenek, jót tehsenek.

Teréz Anya gondolata alapján "A kedves szavak rövidke és könnyen kiejthetőek, de a visszhangjuk valóban végtelen"

Lipóczy-Török Veronika

szociális munkás, AVP tréner

MINDENHOL MINDENKINEK tudnia kell...

Talán furán hangzik, de minden tavasszal várom, hogy hívjanak a börtönbe. És én megyek is. Sőt! Szívesen megyek. Nyilván a cél okozza ezt a lelkesedést, hiszen azért járok (talán fogalmazhatok így) a Büntetés-végrehajtási Intézetbe, hogy interaktív előadást tartsak. Méghozzá elsősegélynyújtás témaköréből. Mert MINDENHOL MINDENKINEK tudnia kell elsősegélyt nyújtani!

Mindenkinek tisztában kell lennie azzal, hogy az elsősegélynyújtás nagyon egyszerű, könnyen elsajátítható beavatkozásokból áll. Amíg a mentő megérkezik, az elsősegélynyújtó kezében van a beteg vagy sérült élete, és nagyban befolyásolja a beteg gyógyulási esélyeit a helyszínen végzett ellátás.

Ennek megfelelően ebben az évben is örömmel mentem az Intézetbe (immáron 8. alkalommal), hogy fentiekéről beszélgetsek a fogvatartottakkal, majd a gyakorlatban is bemutassam azon egyszerű fogásokat, amikkel megmenthető egy ember élete.

Hálás vagyok Fehérné Zsuzsának, és a Zalai Népfőiskola Egyesületnek, hogy lehetőséget biztosít erre.

Örömmel tapasztaltam, hogy az érdeklődők mindig nagy számban vannak jelen az előadásomon. Így volt ez idén is. Az is szinte természetes már, hogy több aktív hallgató gyakorolja is az ellátást. Most is beszélünk

az elsősegélynyújtásról általában arról, hogy mennyire fontos a helyszín biztonsága.

Az újraélesztés témakörénél megbeszéltük, hogy amennyiben eszméletlen embert találunk, minél előbb meg kell állapítanunk, hogy van-e légzése. Amennyiben nincs, azonnal mellkaskompressziókat (mert megtanultuk, hogy a szívmasszázs ez a hivatalos neve) kell kezdenünk, és mentőt kell hívatnunk. A gyakorló babán több érdeklődő gyakorolta is az újraélesztést. Eszméletlen, de lélegző beteg esetén a fontos az, hogy a levegő útját biztosítsuk, így kézenfekvő megoldás, hogy az oldalára fordítsuk betegünket. Stabil oldalfekvő, vagy mentési helyzet néven mutattam be az eljárást, amit szintén többen gyakoroltak, ekkor különösen oldott volt a hangulat...



Szó volt még a súlyos vérzések csillapításáról, légúti idegentest (félrenyelés) ellátásáról, sőt a leggyakoribb rosszullétekről is beszélünk, többek között a cukorbeteg rosszullétéről, vagy az epilepsziás roham alatti teendőkről.

A foglalkozás végén a jelenlévők kérdezhettek, megtárgyaltuk azokat az eseteket, amiket a jelenlévők már átéltek és tanácstalanok voltak, vagy amitől a legjobban tartanak, hogy bekövetkezik.

Remélem, hogy a fogvatartottak életét legalább annyira színesítik ezek az előadások, mint az enyémet és abban is töretlenül bízok, hogy a jövőben is lesz alkalmam hasonló foglalkozások megtartására.

Szabó Sándor
mentőtiszt

AKI MEGMENT EGY EMBERT, EGY VILÁGOT MENT MEG!

Immáron sokadszorra léphettem át a rácsos ajtókat! Mindig izgalommal tölt el, hogy vajon hogyan fogadnak, tudok-e elég információt adni, mennyire érdeklődnek majd a fogvatartottak az egészségfejlesztés iránt! Az értékátadás az egyik hobbim, nagy örömmel tölt el, ha segíthetek valakinek abban, hogy élete sikeres, boldog legyen. Ehhez elengedhetetlen a nyitott szív, a tudás-szomj, az igazság keresése, egészségmagatartás.

Most is arról számolhatok be, hogy érdeklődés fogadta, az amúgy nehéz, kényes témákat is átölelő szenvedélybetegségek témaköröket. Óriási öröömre szolgált, hogy akik tavaly leszoktak a dohányzásról, azóta sem gyújtottak rá, számukra érték lett az egészség. Belátták rabságukat, és felismerték, hogy mennyit nyerhetnek azzal, ha káros szenvedélyeiktől megszabadulnak. Ahhoz, hogy csodák történjenek, nem kell varázspálca. Az egészségfejlesztő foglalkozás sikere abban is áll, hogy a résztvevők aktív részesei a szemléltető, apróbb részletekre is kitérő foglalkozásoknak. Bátran kérdezhetnek, és kiderül, hogy miért ártalmas a dohányzás a fejünk tetejétől a lábujjunkig, miért is lehet hólyagrákot kapni egy dohányosnak, hogyan hat a szívünk működésére a drog és dohányzás, az alkohol okozta májsugorodásnál miért nagyobb a máj, ha a neve zsugorodásról beszél, stb. Most is kétszer volt lehetőségem találkozni a fogvatartottakkal. Akik az első foglalkozásra eljöttek, szívesen hozták társaikat is a második alkalomra. Ez nekem mindig megerősítés értékű, hogy bizony van értelme a munkánknak. Azért beszélhetek többes számról, mert én csak az egyik láncszeme vagyok annak a team-nek, akik segítségére vannak a szabadulni vágyóknak. Ha valakinek problémája van, annak fontos, hogy segítséget kapjon.

Ha magára hagyjuk, akkor általában csak egyre lejjebb kerül, a megoldások nehezen jönnek. A szeretettel való tudás átadás, életvezetés, iránymutatás mindig példát statuál, és egyben lehetőséget arra, hogy az életek megváltozzanak, jó irányt vegyenek! A legtöbb lecsúszott élet mögött a szeretet, biztonság hiánya áll, az elutasítás, a meg nem értés, ami tagadásba megy át az élet számos területére, devianciát eredményez. Mi, akik fogvatartottakkal foglalkozunk, valljuk, hogy:

„A legszebb emlék a szeretet, amelyet mások szívében hagyunk.”



Tóthné Koller Mária
egészségfejlesztő

HOGYAN TOVÁBB?

NEM TUDOM...

Jelenleg támogatás hiányában, önkéntes munkával folytatjuk reszocializációs tevékenységünket. Várjuk a lehetőséget, a harmincéves egyesületünk, tizenöt éve tartó börtönnépfőiskolai munkájának folytatására.

Bízunk abban, hogy az az ajtó, amely eddig nyitva állt, nem zárul be végleg támogatottjaink előtt.

Fehér Lászlóné, programvezető

"Te magad vagy az az erő, amely életre hívja a történeteket - a jót, a rosszat egyaránt. Rajtad áll, melyikre tartod magad érdemesnek: helyes gondolkodással a szerencsét idézed meg, vagy gondolkodás nélkül cselekszel, és bajokat zúdítasz az életedre. Rajtad múlik, bearanyozod-e napjaidat vagy feketére fested magad körül a világot".
Tatiosz



Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

Felelős kiadó: Dr. Szinku Mihály

Szerkesztő: Fehér Lászlóné

Levelezési cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 47-51.

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

Nyomdai munkák: Gura Nyomda, Zalaegerszeg

A kiadvány megjelenését támogatta : Emberi Erőforrások
Minisztériuma Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

e-mail: zalanep@t-email.hu

Honlap: www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola