



# **Megálló** Csoport Alapítvány **Szakmai beszámoló**

## IMPRESSZUM

Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért  
1084 Budapest, József u.49.  
T: +36 1 303 65 74  
E: megallocsoport@gmail.com  
<http://stopgroup.hu>  
<http://www.facebook.com/megallocsoport>

Szerkesztette: Kopeczny Kata

Lektorálta: Hepke Bori

Design: Brávác Balázs

## Szerzők:

Ács Sándor, színház terápiais csoportvezető

Pap Tibor, zene terápiais csoportvezető

Kopeczny Kata, mozgás terápiais csoportvezető

Kinter Alexandra, óraadó- látványtervező, Tér-képző csoportvezető

Tillmann Hanna, Képző kör csoportvezető

Minyo Sziert Károly, FotoNoire csoportvezető

Brávác Balázs, Megálló Filmklub csoportvezető

Laskai Linda, Tánc csoportvezető

Kopeczny Kata, Reiki csoportvezető

Pórfy Csaba, jógaoktató

Olaszy Csaba, az alapítvány elnöke

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>1. BEVEZETŐ.....</b>	<b>5</b>
<b>2. TEVÉKENYSÉGEK .....</b>	<b>7</b>
2.1 Drop in (alacsonyküszöbű szolgáltatás) .....	7
2.2 Szenvedélybetegek nappali ellátása.....	8
2.3 Szenvedélybetegek közösségi ellátása.....	11
2.4 Megelőző-felvilágosító szolgáltatás (elterelés) .....	14
2.5 Félutas lakás program .....	15
2.6 Fejlesztő Felkészítő Foglalkoztatás.....	16
2.7 Szenvedélybetegek speciális oktatási programja.....	17
2.8 Pszichológia és addiktológia.....	20
Pszichológusi munka a Megállóban .....	20
Az addiktológus munkája .....	22
<b>3. TERÁPIÁS CSOPORTOK.....</b>	<b>23</b>
3.1 Csoport-tevékenységek.....	23
Megálló csoport .....	23
Félutas csoport.....	25
Szülőcsoport.....	26
Foglalkoztatási csoport.....	27
3.2 Művészetterápiás csoportok.....	28
Színház.....	28
Zene - Zörgőkör .....	31
Mozgás .....	34
Tér - képző.....	36
Képző kör .....	39
FotoNoire .....	42
Megálló Filmklub .....	44
Tánc.....	46
3.3 Rekreációs csoportok.....	47
Reiki .....	47
Jóga.....	48
3.4 Speciális terápiák – sport tevékenységek.....	49
Sziklamászás .....	49
Foci.....	54
Pingpong.....	55

3.5	Független csoportok .....	56
	Nyitott Ház Program.....	56
<b>4.</b>	<b>SZERVEZET, ALAPÍTVÁNY .....</b>	<b>57</b>
4.1	Munkatársak.....	57
4.2	Kuratórium .....	57
4.3	Kommunikáció.....	58
	Arculatfejlesztés.....	58
	Online megjelenés.....	59
	Facebook kommunikáció .....	60
	Sajtómegjelenések 2011-ben.....	61
4.4	Megvalósított – folyamatban lévő pályázatok, projektek .....	62
	Úton .....	62
	„MENTES” Romkocsmá és közösségi tér drogok és alkohol nélkül .....	63
	Grundtvig projekt.....	66
	„Átváltó” - Reintegrációs program fogvatartottaknak, szabadultaknak.....	68
	NKA – Táncművészeti Kollégium .....	69
	MVES.....	70
	Tesya.....	70
	Oktatási program .....	71
	Félutas program.....	71
	Varázshegyen is túl II. - lengyelországi mászás 2. alkalommal (2010. szept., 2011. május) .....	72
	NRSZH fejlesztési támogatás.....	72
	EVS – európai önkéntes szolgálat/fiatalok lendületben program, 2. alprogram.....	72
4.5	Külföldi és vidéki utak .....	74
4.6	Szakmai tervek .....	75
4.7	Támogatók, partnerek.....	76
<b>5.</b>	<b>MELLÉKLET .....</b>	<b>77</b>
5.1	Beszámolók .....	77
	Lengyelország (Monar 2011.07.25.-08.01.).....	77
	Euro Tc – színházterápiás szeminárium (Reichenau an der Rax, 2011.12.8-11.).....	79

## BEVEZETŐ

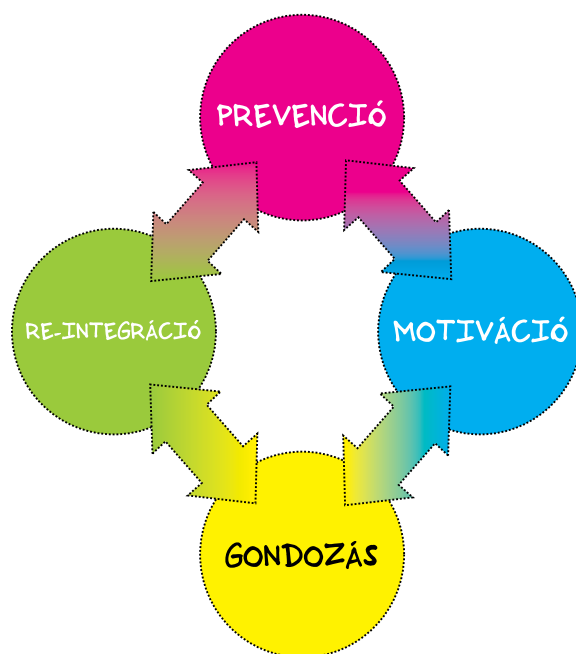
A Megálló Csoport életében 2011-ben folytatódtak és kiteljesedtek a 2010-ben elkezdődött változások. Február végére lezárult költözésünk a Szigony utcából a szervezet új életterébe, a József utca 49-es szám alatt található 540 m<sup>2</sup> alapterületű házba. Ezzel együtt programjaink kínálata is tovább bővült: új csoportfoglalkozások, lehetőségek valósultak meg, a már régebb óta működők növekvő látogatottságából pedig egyértelműen levonható a következtetés: alapítványunk egyre népszerűbb és ismertebb a fiatalok körében.

Folytatódtak a Megálló Ház felújítási munkálatai, elfoglaltságot, kihívásokat és egyben sikerélményeket biztosítva a foglalkoztatásban dolgozóknak. A helyiségek, falfelületek dekorálása, otthonossá tétele mindeközben számtalan lehetőséget kínált a művészetterápiás foglalkozásoknak: a terápiások feliratokat készítettek, falat festettek, színes csempéket láttak el kézzel, stb.. Ezek a kreatív alkotó tevékenységek önmagukban is hasznosak, de ez esetben „otthonteremtő” funkciójuknál fogva ahhoz is hozzájárultak, hogy egyre inkább sajátjuknak érezzék a Megálló Házat és tudatosodjon bennük, hogy ők is aktívan, saját ötleteik, kreativitásuk szerint alakíthatják a teret, ahol mindennapjaikat töltik.

A 2011-es évben több új terápiás foglalkozás is született/újraszületett a Megállóban. Nyáron Minyo Szent Károly fotográfus, felépült szenvedélybeteg vezetésével újraindult a Fotószakkör, „Foto Noire, Fény és árnyképek” címmel. Amellett, hogy a szakkör hozzájárul a kreatív időtöltéshez, egy újfajta, fotografikus látásmód elsajátításához, a Foto Noire számos gyakorlati „feladatot, küldetést” is teljesített az év során: tagjai dokumentálták a Megálló Csoport fontos, közösségi eseményeit, a fellépésekről, ünnepekről videókat és fotókat készítettek.

Pórfy Csaba vezetésével újraszerveződött a jóga csoport, amely mostanra számtalan külsős érdeklődőt is a Megálló Házba vonz, de megmozgatja a terápiásokat és a kollégákat is. A tér kialakításának trükkjeibe, a lakberendezés elméletébe és gyakorlatába a szintén 2011-ben indult Térképző foglalkozáson kóstolhatnak bele az érdeklődők. A csoportot Kinter Alexandra látványtervező vezeti. A Képző kör új vezetőikkel – Tillmann Hannával, Barnaföldi Annával, Simon Zsuzsannával, Simon Klárával -, indult újra: jellegzetessége, hogy a legegyszerűbb gyakorlati feladatokat is megtölti az önmegismerést, magunkra csodálkozást segítő tartalommal.

Az év során tovább erősödtek nemzetközi kapcsolataink, sok külföldi utazáson vehettünk részt, amelyeken a kollégák és terápások egyaránt felfedezhették és újra meg újra átlépheték saját határaikat. Ez év szeptemberében a Portugáliában, Coimbrában megtartott „Civil társadalom és drogpolitika: hatás, kutatás, megelőzés és kezelés” című konferencián a Megálló csatlakozott az EURO-TC (European Treatment Centers for Drug Addiction) szervezethez, mely új kihívásokat és élményeket nyújtott és nyújt folyamatosan mindannyiunk számára. Eseménydús, tanulságokban és fejlődésben gazdag évet zártunk.



Filozófiánk az utóbbi évekhez hasonlóan 2011-ben sem változott: nem törekszünk arra, hogy megmentünk a hozzánk betérőket, de kapaszkodót, segítséget adunk nekik ahhoz, hogy megmentse magukat. Bárki, aki akár minimális szintű változásra törekszik, támogatásra lelhet a Megállóban. Célcsoportunkat elsősorban a 18-26 év közötti budapesti fiatalok alkotják, de mindenkit, aki segítséget kér, adni akar, vagy csak be akar pillantani világunkba, nyitott kapukkal várunk. Jellemző, hogy aki kezdetben csupán egy-egy programunkat látogatja, az is idővel egyre jobban bevonódik a közösségbe, egyre több kapcsolódási pontot fedez föl, ami ösztönzi arra, hogy egyre több tevékenységünkben vegyen részt aktívan.

*Az év során összesen 270 fő vett részt a Megálló Csoport Alapítvány foglalkozásain, ebből 130 férfi (48,15%), 140 nő (51,85%). A 702 megtartott csoport alkalmon összesen 4461 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 6,35 fő.*

# TEVÉKENYSÉGEK

## Drop in (alacsonyküszöbű szolgáltatás)

### A szolgáltatás szakmai jellemzői

Alacsonyküszöbű szolgáltatásunk a 2011-es évben is folyamatosan működött. Az érdeklődők elsősorban információkérés céljából keresték fel, illetve időszakosan a mosási és tisztálkodási lehetőségeket is igénybe vették. Továbbra is magas volt a fiatal beesők száma. Jellemző tapasztalatunk, hogy a szerhasználó fiatalok leginkább tevékenységet kerestek: közösségi teret, hasznos időtöltést, érdekes programokat. Szerhasználat szempontjából még mindig a mefdron- és a marihuána fogyasztás bizonyult a legjellemzőbbnek. Ártalomcsökkentő felvilágosítást igényeikhez és szubkultúrájukhoz igazodva adtunk mind azoknak, akik beérkeztek a házba, mind azoknak, akikkel az utcai munka során kapcsolatba kerültünk. A személyes megkereséseken túl a legtöbb érdeklődő telefonon hívott minket, ahol általános információkat és tanácsokat kértek (sóvárgással, fertőzéssel, szúréssel, leállással stb. kapcsolatban). A világhálón keresztül (e-mail, blog, fórum, Facebook) érkező kérdések szintén megválaszolásra kerültek. Alapítványunk már nem csupán ismert a fiatalok körében, de tevékenységünk egyre népszerűbb körökben: nagyobb bizalommal keresik meg egyéb szolgáltatásainkat, programjainkat is.

### I. táblázat: ellátottak száma havi bontásban

Időszak	Egyszeri igénybe vevők (fő)	Tartós kapcsolatot igénylők (fő)	Összesen (fő)
Január	18	30	48
Február	10	25	35
Március	15	24	39
Április	13	20	33
Május	21	20	41
Június	27	24	51
Július	8	31	39
Augusztus	36	34	70
Szeptember	74	36	110
Október	41	18	59
November	29	20	49
December	31	17	48
<b>Összesen</b>	<b>323</b>	<b>299</b>	<b>622</b>

## Szenvedélybetegek nappali ellátása



Nappali ellátásunk lényege, hogy a saját otthonukban élő szenvedélybetegeknek lehetőséget biztosítunk a napközbeni bent-tartózkodásra, társas kapcsolatok kialakítására – szociális, egészségügyi, mentális állapotuknak megfelelő napi életritmust nyújtó – terápiás és közösségi szolgáltatásokban való részvételre.

A Nappali Ellátás intézményünk működésének alapjait teremti meg. A Megálló Csoport foglalkozásai, programjai töreksenek az életmód-változás ösztönzésére, a visszaesés megelőzésére, valamint elősegítik a rehabilitációt, a társadalomba való visszaailleszkedést, és az érintettek minél szélesebb körű elérését. Célunk a szenvedélybeteg fiatalok visszavezetése azokba a természetes közegekbe, ahonnan betegségük, másságuk, deviáns voltuk miatt kihullottak. Ebben a programban vehetnek részt hosszú távon azok az önként jelentkező szenvedélybetegek, akik úgy érzik, hogy az általunk kínált tevékenységek segítséget nyújtanak a szerhasználat abbahagyásában, életvitelük rendezésében.



### **A legfontosabb elemek a következők:**

- rendszeres és sokrétű munka,
- csoportterápia és közösségi tevékenységek,
- intenzív napirend-szervezés,
- rendszeresség, állandó jelzés és visszajelzés egymás felé,
- valós felelősségvállalás,
- alkotómunka,
- együttműködés a társakkal, azok segítése, szolgálata,
- az önérdek és általában véve az önzés háttérbe helyezése.

Programunk alapjait a Megállóban dolgozó segítők bentlakásos rehabilitációs otthonokban szerzett tapasztalataik alapján alakították ki, mint ahogy a kliensek napirendjének szervezésében, terápiás feladataik és céljaik megfogalmazásában is támaszkodunk az efféle tapasztalatokra, megőrizve minden olyan elemet, mely városi körülmények között is alkalmazható.

A rendszer lehetővé teszi a folyamatos bekerülést, ezáltal a gyors reagálást és gyors segítségnyújtást, de egyben természetesen megvannak a maga korlátai is.

A nappali rehabilitációs programban résztvevők segítése a Megálló legfontosabb feladata, így ők kapják a legkomplexebb ellátást. Minden résztvevőnek biztosítunk egy segítő és tanulás-szervező párt, akivel rendszeresen egyéni konzultációkat folytatnak.

### **Fontos alapgondolatok a nappali ellátással kapcsolatban:**

- A szerhasználat köré szerveződő életvitelt segítünk felváltani a Megállós programokra, a házban új kapcsolatokat szerezhetnek, átmenetileg vagy véglegesen helyettesíthetik a bennük keletkezett úrt, és kitölthetik itteni sorstársi és baráti kapcsolatokkal.
- A jelenlévő sorstársak és munkatársak példaképeik lehetnek a házba csak betérő, vagy a terápiában is résztvevő szenvedélybeteg fiataloknak. Személyes mintát állíthatnak egymásnak a terápiások, segítők, tanárok és bárki, aki valamilyen szinten bekapcsolódik a Megálló életébe.
- Szerhasználóknál jellemző, hogy nem kapcsolják össze problémáikat szerhasználatukkal. Ittlétük alatt fontosak a reális célkitűzések, legyenek ezek akár csak rövidtávú célok, vagy annak belátása, hogy az anyagozás gátol a tanulmányi és egyéb eredmények elérésében. Rendkívül fontosak a visszajelzések, például amit a tanároktól vagy társaiktól kapnak az órákról való késés, hiányzás esetén. Itt lehetőség van a szerhasználattal kapcsolatos problémák megoldására, feldolgozására és átértelmezésére, mely segíti az egyént az önmagára találásban, önmaga megértésében.

- Visszaesőként a terápiások fel tudják használni a közösség megtartó erejét is. Szeret tehetnek a visszaesés megelőzését szolgáló tudásra, melynek segítségével idővel önállóvá válhatnak. Egyénenként változóan olyan kötődések alakulhatnak ki, melyek szintén jelentős támogatást nyújtanak az elért absztinencia megtartásában. Nem mindennapi, hogy valaki szenvedélybetegségéről nyíltan tudjon beszélni egy olyan helyen, ahol megértik őt és élete vezetéséhez személyre szabottan tudnak megoldásokat javasolni.
- Azt próbáljuk elősegíteni, hogy a nappali programok segítségével megszerzett józanságot, illetve az igényt erre az életvitelre az intézményen kívül is meg tudják tartani a hozzánk járók, tehát törekvéseikben önállósodjanak és más kapcsolatrendszereiken belül is képviselni tudják ugyanezeket az értékeket.
- Programunkban lehetőség van az egyéni szükségletek figyelembevételére, ezt jól tükrözik az egyénre szabott napi- és hetirendek, amik szinte minden terápiásnál másképp állnak össze.

---

*A Nappali Ellátásban résztvevők száma 2011 legelején 64 fő volt, az év során 31 fő került be a programba, tehát a tárgyév alatt összesen 95 szenvedélybeteg személy részesült a Megálló Csoport Alapítvány Nappali Ellátó Intézménye által működtetett szolgáltatásokból. Ezen időszakban 42 fő került ki az ellátásból, így 2011 végére 53 maradt a gondozottak száma. Ezen 53 személyből 38 férfi és 15 nő. Korcsoport megoszlásban túlnyomó többségben vannak a 18-39 évesek, elenyésző a 18 alattiak és a 40 felettiak száma is. Az egész éves napi átlagforgalom 50 fő/nap, a legtöbbször igénybevett szolgáltatásaink a szabadidős programok közé sorolhatók.*

## Szenvedélybetegek közösségi ellátása

Közösségi szenvedélybeteg-ellátásunk célja, hogy az általa gondozott szenvedélybetegek a társadalom teljes jogú tagjai maradjanak, illetve aktív tagjaivá váljanak, reintegrálódjanak. Ennek érdekében a gondozás és a pszichoszociális rehabilitáció, tanácsadás minden formáját a szenvedélybeteg lakókörnyezetében, tartózkodási helyén vagy otthonában biztosítjuk.

Legfőbb erőforrásunk a sorstársi közösség, kiaknázva annak támogató és megtartó funkcióját. Programjaink elfoglaltságot, terápiás fejlődési lehetőséget, kihívást és szórakozást egyaránt biztosítanak az ellátásban lévőknek. A foglalkozások keretében segítséget nyújtunk nekik egészségi és pszichés állapotuk javításában, meglévő képességeik és készségeik megtartásában, fejlesztésében, továbbá a mindennapi életükben adódó konfliktusok feloldásában és problémáik kezelésében. Szociális és mentális gondozásuk mellett az egészségügyi ellátáshoz való hozzájutásban is segítjük őket.

A szolgáltatás olyan hosszú távú, egyéni szükségletekre alapozott gondozást kínál, amely nagymértékben épít az ellátottak aktív és felelős részvételére, teret adva természetes támogató közegük megjelenésének, hozzátartozóik egyidejű segítségének. A közösségi szenvedélybeteg gondozásban olyan egyének ellátására kerül sor, akik elsősorban a saját otthonukban élők, nem akut veszélyeztető állapotú addiktív betegek, akiknek a betegsége ambuláns szakellátás mellett egyensúlyban tartható, akik életvitelük megszervezéséhez, valamint szociális helyzetük javításához igényelnek segítséget, és ezt az igényt mindenképpen sajátjuknak érzik.

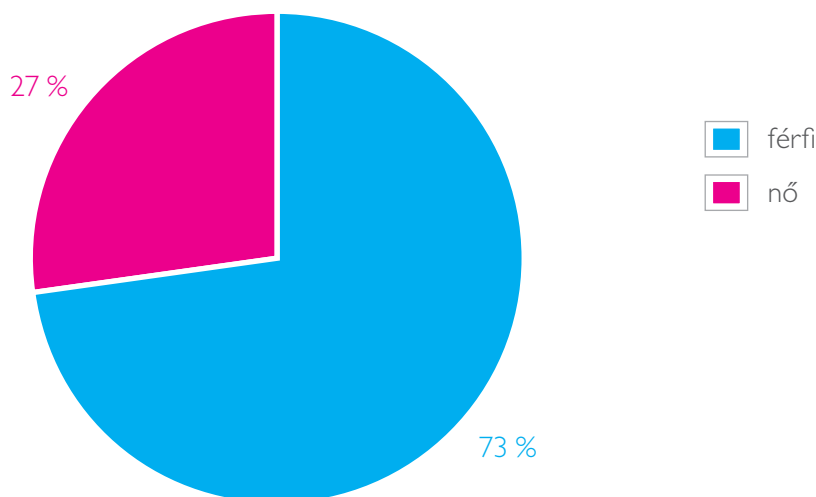
### **A közösségi ellátás szolgáltatásai**

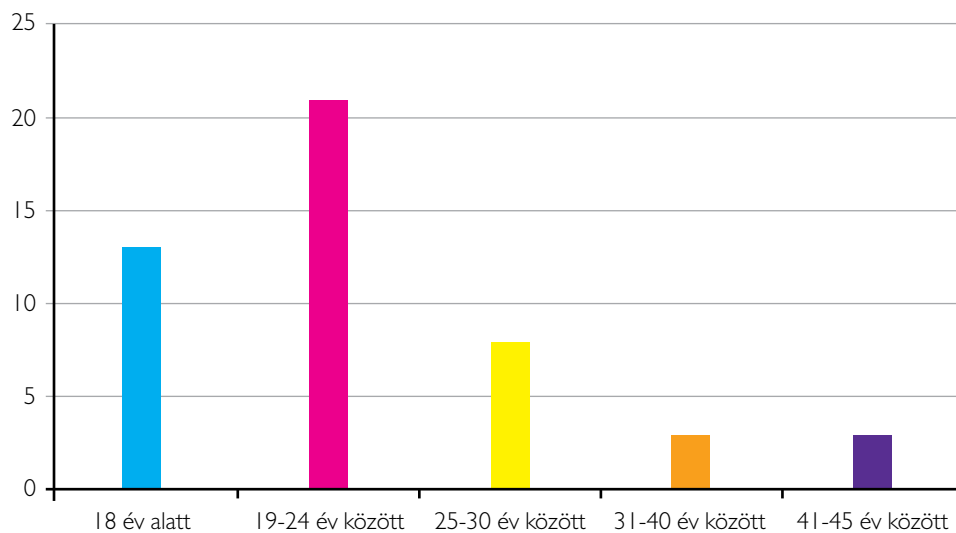
- Állapot- és életvitel felmérés: célzott egyéni beszélgetés. Problémaelemzés, problémamegoldás; a személyes célok meghatározásának segítése, a változtatásra motiváló tényezők feltárása, probléma kezelésére irányuló beszélgetések.
- Problémaelemző terápiás csoport működtetése.
- Egyéni esetkezelés: a személy igényeihez, szükségleteihez, addikciója fokához és jellegéhez igazított segítő kapcsolat folyamatos fenntartása a tartós józanság eléréséig, a reintegráció megvalósulásáig, a természetes mikroközösségek megtalálásáig. A napi tevékenység megszervezése, azok hetirendbe iktatása és követése, a segítő kapcsolatvezetésbe a kortárs- és sorstárs környezet bevonása, új, egészséges kapcsolatrendszer kialakításának támogatása.

- Készségfejlesztés: az életvitellel kapcsolatos tréningek szervezése vagy közvetítése, az önellátásra való képesség javítása és fenntartása. Tájékoztatás a betegséggel kapcsolatos tudnivalókról, az ahhoz való alkalmazkodásról és a kezeléssel kapcsolatos teendőkről. Alkotó-önsegítő csoportok működtetése. Speciális konzultációk szervezése szakemberekkel, tréningek rendezése és/vagy megvalósítása.
- Pszichoszociális rehabilitáció: a szabadidő hasznos eltöltésének segítése. Tanácsadás, információnyújtás az egészségügyi, szociális, gyermekvédelmi ellátások és szolgáltatások, valamint a foglalkoztatási, oktatási, lakhatási lehetőségek igénybeviteléről. Pszichoszociális tanácsadás, kapcsolattartás ártalomcsökkentést végző szervezetekkel.
- Szabadidős programok, események szervezése és lebonyolítása.
- Folyamatos információgyűjtés és áramoltatás, tájékoztatás a szenvedélybeteget ellátó helyekről, lehetőségekről szóban és szórólapokon. Folyamatos kapcsolatépítés, kapcsolattartás egészségügyi, szociális, kulturális, szabadidős szervezetekkel és intézményekkel. Együttműködő projektek szervezése, megvalósítása.
- Csoportokkal végzett munka: önségítő csoportok szervezése és működtetése
- Alacsonyküszöbű szolgáltatás: bárkit fogadunk, feltételek és elvárások, terápiás szerződés, térítés, betegbiztosítás (TAJ)- kártya), valamint név közlése nélkül is. Könnyen, gyorsan, sokak számára elérhető segítséget nyújtunk. A bekerüléskor nem feltétel az absztinencia.

## 2011-ben 48 fő vette igénybe szolgáltatásunkat.

I. ábra: férfi-nő arány az ellátottak körében



**2. ábra: az ellátottak életkori megoszlása****2. táblázat: a közösségi ellátás adatai az ellátottak tekintetében**

Időszak	Ellátott személy
1. negyedév	49
2. negyedév	48
3. negyedév	49
4. negyedév	48
<b>Összesen (átlag):</b>	<b>49</b>

## Megelőző-felvilágosító szolgáltatás (elterelés)

### Szakmai program teljesülése:

A 2011-es év folyamán az ellátásban lévők száma az előző évhez képest tovább nőtt 11 fővel. Többen jöttek hozzánk más szolgáltatóktól, részben azért, mert az adott szervezetnél megszűnt az elterelés. 4 fő került ellátásba szolgáltató-váltás miatt. Az elterelésben résztvevők vegyes életkorúak, jellemzően fiúk. A foglalkozások tematikáját tekintve továbbra is igazodunk a résztvevők szükségleteihez és igényeihez: egyéni életutak, tervek, célok, baráti kör, felelősség, munkavállalás nehézségei.

### 3. táblázat: a szolgáltatásban részesülők számának alakulása a 2011-es évben

Adott évben kezdte			Előző évben kezdte			Össz.
Adott évben igazolás	Adott évben megszakadt	Következő évre áthúzódik	Adott évben részigazolás	Adott évben igazolás	Adott évben megszakadt	
16	11	17	0	20	0	64

### 4. táblázat: a havi jelentések alapján elszámolt ellátási díjak a 2011-es évben

Ellátási esemény dátuma	Havi jelentések alapján elszámolt összeg	Kifizetett ellátási díj
január	82x2.000 Ft=164.000 Ft	164.000 Ft
február	98x2.000 Ft=196.000 Ft	196.000 Ft
március	92x2.000 Ft=184.000 Ft	184.000 Ft
április	75x2.000 Ft=150.000 Ft	152.000 Ft
május	99x2.000 Ft=198.000 Ft	198.000 Ft
június	42x2.000 Ft=84.000 Ft	84.000 Ft
július	50x2.000 Ft=100.000 Ft	100.000 Ft
augusztus	78x2.000 Ft=156.000 Ft	156.000 Ft
szeptember	64x2.000 Ft=128.000 Ft	128.000 Ft
október	82x2.000 Ft=164.000 Ft	164.000 Ft
november	88x2.000 Ft=176.000 Ft	0 Ft
december	54x2.000 Ft=108.000 Ft	0 Ft
pótjelentés		0
<b>2012. évre összesen</b>	<b>904x2.000 Ft=1.808.000 Ft</b>	<b>1.526.000 Ft</b>

A 2011-es évben jelentkezett új kliensekkel elvégzett státuszfelvétel díja: 37x 2.000,- Ft = 74.000,- Ft, azaz hetvennégyezer forint.

**Megjegyzés:** A 2011 májusában utalt 74.000 Ft státuszdíj az előző, 2010-es évről elmaradt összeg.

A 2011-es évre státuszdíj kifizetés nem történt.

## Félutas lakás program

A félutas lakások és programok általános jellemzője, hogy a bentlakásos rehabilitációs intézményi kezelés után, de az intézményről való teljes leválás előtt „félúton” beiktasson egy elemet, ahol mindkét „világ” hatásrendszere érvényesül. Még beleszólunk a résztvevő életébe, szabályokat határoozunk meg, elvárásokat támasztunk, programokat és feladatokat adunk, de ezek megvalósulását, végrehajtását már sokkal kevésbé kontrolláljuk, mint a rehabilitációs program ideje alatt.

A félutas programban az ellenőrzés feladata a szintén rehabilitációs programból érkező lakótársakra hárul, így nagy önállósággal működnek mint sorstárs-közösségek. A másik hatásrendszer, ami itt befolyásolja, s egyben kihívás elé állítja a lakókat, abból a „nehezen megfogalmazható” térből érkezik, amit nevezünk itt élet- vagy társadalmi térnek, esetleg normál környezetnek. Ide sorolhatjuk a családot, a munkahelyet, az iskolát, az utcát, a várost, a forgalmat, a médiát és minden egyéb helyet, hatást. Ezekben a kapcsolatokban a partnerek normális attitűddel és nem terápiás szemlélettel viszonyulnak a félutas program lakóihoz.

A félutas lakás ilyen értelemben speciális tér, ahol az első perctől kezdve igazi emberi találkozások zajlanak. A bentlakás alapfeltétele a teljes absztinencia, amit az ott lakók önreflexión és a csoportos kontrollon keresztül igyekeznek megtartani. Ha valakiről kiderül, hogy megszegte az absztinencia szabályát, akkor kikerül a félutas programból, ami természetesen nem jelenti azt, hogy a Megállóban ezek után ne kaphatna segítséget a nappali ellátás keretein belül.

---

*A Félutas Program számára sikerrel zárult a 2011-es év, növekvő tendenciát mutatott a szolgáltatásra való igény, a lehetőséggel összesen 36 fő élt. Ebből 24 fiatal életvitelszerűen lakott, 12 fő pedig csak egy-két napot töltött félutas lakásunkban. Közülük 11-en érkeztek közvetlenül bentlakásos rehabilitációs intézményből, sokan pedig korábban töltöttek el hosszabb-rövidebb időt hasonló intézetben. A bentlakásos terápiás közösségekből érkezők jelenlétükkel, felfogásukkal, józanságban eltöltött idejükkel erősítik a Megálló szemléletet, elősegítve az itteni munkánkat.*

## Fejlesztő Felkészítő Foglalkoztatás

A Megálló Csoportnál a kezdetek óta nagy hangsúlyt fektetünk a terápiából kifelé tekintő, azt befejező, józanság megtartására törekvő, felépülő szenvedélybetegek gondozására. Reintegrációs törekvéseik egyik fő eszköze a 2008 vége óta létező szociális foglalkoztatási program, ezen belül is a fejlesztő-felkészítő foglalkoztatási forma. Ennek célja, hogy az ellátott személyek olyan munkahelyi környezetben dolgozhassanak, ahol józan életmódjuk kialakítása és fenntartása mellett az önálló munkavégzéshez szükséges készségeket, kompetenciákat is el tudják sajátítani, ezáltal nagyobb eséllyel tudnak munkát vállalni és azt megtartani a nyílt munkaerőpiacon is. A fejlesztő-felkészítő szociális foglalkoztatási forma a Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszony, az ellátott-munkavállalók államilag támogatott munkabért kapnak. A Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért Nappali Ellátó Intézménye egyidejűleg 15 ellátott foglalkoztatására jogosult.

A Megállóban törekszünk arra, hogy az ellátott személyeket egészségi állapotuknak és munkaképességüknek leginkább megfelelő környezetben foglalkoztassuk. Minden személyt a saját képességeihez mérten vizsgálunk, értékelünk és ösztönzünk. A fejlődés ütemezése és a programban eltöltött idő is egyénre szabott. Hetente tartunk foglalkoztatási csoportot, ahol megvitatjuk az aktuális teendőket és mindenkinek lehetősége van saját, munkával kapcsolatos problémái, konfliktusai átbeszélésére, azok megoldásának megtervezésére.

A foglalkoztatottak az intézményen belüli, a működési hátteret támogató tevékenységeket végzik. A nyílt munkaerő piaci viszonyokat mintázva olyan munkakörnyezetet teremtünk nekik, ahol hozzászokhatnak a nagyfokú felelősségvállaláshoz, pontossághoz, gyors, precíz munkavégzéshez. A program fejleszti a monotóniatűrészhez és a kitartó, megbízható munkavégzéshez szükséges készségeket, valamint a kreatív, kezdeményező attitűdöt, ami elengedhetetlen a munkavállaláshoz.

A Megálló foglalkoztatási programjában az ellátottak egy biztonságos, rugalmas és támogató közegben sajátíthatják el a munkavégzéshez szükséges alapvető készségeket, attitűdöket. A körülmények, feltételek mintegy leképezik a nyílt munkaerőpiacot meghatározó körülményeket, feltételeket. Hasonló kereteket, ám természetesen flexibilisebb elvárásokat támasztunk velük szemben.

---

*A 2011-es évben összesen 18 személyt foglalkoztattunk, többnyire 6 és 8 órás munkaviszonyban. Legtöbbször az építményüzemeltetéshez és az épület általános tisztán tartásához, takarításához kapcsolódó tevékenységeket végezték. Az adott évben összesen 13 fő került ki a nyílt munkaerőpiacra szociális foglalkoztatási programunkból.*



## Szenvedélybetegek speciális oktatási programja

Ahogy a Megálló Csoport egész filozófiája, összes foglalkozása épít az élményekre, úgy az oktatás során is arra törekszünk, hogy megmutassuk a diákoknak a tanulás élvezetes oldalát, kíváncsiságot ébresszünk bennük és indirekt módon bebizonyítsuk nekik, hogy ők is érhetnek el sikereket. Kiscsoportos tanóráinkon lehetőség nyílik arra, hogy a tanár mindenki fejlődését személyesen nyomon kövesse, motiválja azokat, akik elvesztették lelkesedésüket, segítsen azoknak, akik aktuálisan lemaradtak, vagy korábban felhalmozott nagy lemaradásokat kell behozniuk. Így az iskola kétségbeesett küzdelem helyett a fejlődés színterévé válik.

Nem gördítünk akadályokat a tanulás elé, „iskolapadjainkba” várjuk mindazokat, akik a hagyományos iskolarendszertől kihullottak, akik másságuk, devianciájuk, szenvedélybetegségük miatt nem kezdték el, nem folytatták, nem fejezték be tanulmányaikat. Támogatunk mindenkit, aki változtatni szeretne az életén, legyen az tizenhét éves, tanköteles fiatal vagy harminc, negyven éves „újrakezdő”, aki most döntött úgy, hogy megszerzi az érettségét.

*„Tanári asztal, vele szemben legalább harminc-negyven diák a padokban, csönd és fegyelem, vagy pont az ellenkezője, üvöltözés, játék, levelezés és káosz... Így él emlékezetemben a régi iskolám. Ehhez képest itt több figyelmet kapunk. Csak hatan-heten vagyunk egy csoportban, akkor megyünk tovább, ha mindenki megértette az anyagot. Felszabadult hangulatban, mégis hatékonyan tanulunk.” (A Megálló Csoport egyik diákja)*

A Megálló Házban a tanulás is szorosan összekapcsolódik a terápiával, mindenkinek segítünk összehangolni a terápiás programokat és a tanórákat. Az esetleges tanulási nehézségekből eredő frusztrációk, negatív élmények így a közösség segítségével azonnal feldolgozhatóak. A diákokat támogatni tudjuk józan életmódjuk megtartásában, megerősítésében. Szeretnénk elérni, hogy a tanulás részét képezze józanodásuknak és az iskolában elért sikereik megerősítsék őket abban, hogy érdemes józanul élni, tanulni, dolgozni, a társadalom hasznos tagjának lenni.

A nálunk eltöltött évek alatt igyekszünk visszaadni a diák életkedvét, reális önértékelését, önbizalmát. Ebben sokat segít a tanárokkal – az iskolai és a terápiás programok során – kialakítható közvetlen, egymás megismerésén alapuló viszony is. Törekszünk arra, hogy az érettségi bizonyítvánnyal olyan fiatalokat engedjünk útjukra, akik valódi érettséget szereztek programunk által, képesek önállóan, megbízhatóan helytállni a munkaerőpiacon, ahol természetesen a bizonyítvány megszerzésével máris jóval nagyobb eséllyel tudnak maguk számára megfelelő megélhetési formát találni. Fontosnak tartjuk, hogy a tanulás a fenti célok megvalósításának mindössze egyik eszköze.

A diákok oktatási programjának kialakításában elsődleges szempont a személyre figyelő attitűd, ezért az iskolában a tananyagot nem évfolyamokra, hanem tematikus kurzusokra bontjuk. Az oktatás kiscsoportos és egyéni foglalkozásokban történik, sok személyre szabott feladattal. A Megállóban tanuló szenvedélybeteg fiataloknak a negyedévenként rendezett vizsgákon számot kell adni tudásukról és vizsgázási képességeikről. Az érettségiig számos ilyen vizsgán vesznek részt, így egyfajta rutinra tesznek szert. Az érettségi vizsga megszerzésére a Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium és Szakközépiskolában kerül sor, független vizsgabizottság előtt.

Az oktatási program adminisztrációját a benne részt vevő segítő-oktatók végzik. A haladási adminisztrációt a negyedévek elején tanmenetek készítése, szorgalmi időszakban pedig haladási naplók vezetése biztosítja. Adminisztrációra egy évben négyszer, a vizsgákat követően került sor. Minden negyedévre új órarend készül, melyet a tanárok szintén közösen készítenek el a szorgalmi időszakok elejére. A fiatalok számára tantárgyi kurzusokat hirdetünk meg, egy tantárgyból pedig meghatározott mennyiségű kurzus elvégzése kötelező. Az alapozó kurzusokat ún. tematikus kurzusok követik.

Oktatási programunk folyamatosan nyitva áll az új jelentkezők előtt. A programról, a programba kerülés menetéről az érdeklődők bármikor kaphatnak felvilágosítást telefonon, e-mailen, illetve személyesen is. 2011 szeptembere óta havonta hirdetünk meg felvételeket, ahol több segítő-oktató és segítő kolléga jelenlétében, kötetlen beszélgetés keretében ismerkedünk meg az új jelentkezőkkel. Ezután körülbelül egy-két hónapos próbaidő után van lehetőség arra, hogy tanulói jogviszonyt is kapjanak nálunk. Ezt némileg bonyolítja a tanköteles fiatalok egyre gyakoribb esete, ebben az esetben a legjobb megoldásnak azt találtuk, hogy a tanuló előző iskolájával/intézményével igyekszünk felvenni és tartani a kapcsolatot. A korábbi teljes absztinencia követelménye mellett felmerült, hogy ártalomcsökkentett eredménnyel is el tudjon jutni a jelentkező az érettségiig. E tekintetben még folynak a viták, alakulóban van a végleges álláspontunk.

Mostanra egységes tanuló-csoportok alakultak ki, három szint van. A csoportbeosztás egyéni elbeszélgetés alapján történik a programba kerülés kezdetekor, majd az első vizsgaidőszak utáni eredmények alapján alakul ki a végleges beosztás. A csoportok átjárhatóak a teljesítmények alapján.

A 2011-es évben új tantárgyak kerültek be az órarendbe: a földrajz, a biológia és a művészettörténet.

**Személyi változások:**

Áprilisban új matematika-tanár, Kozalek Petra érkezett hozzánk, szeptemberben pedig új angoltanár Balogh Borsa személyében. Szeptembertől az oktatási program vezetését Kathy Zsolt Strelí Zitának adta át.

**Célok:**

Az adminisztráció további pontosítása, intenzívebb kapcsolatépítés, együttműködés olyan oktatási intézményekkel, melyek diákjai célcsoportunkat képezhetik.

A tankötelezettségi problémák a szigorúbb ellenőrzési rendszer miatt továbbra is nagy odafigyelést követelnek tőlünk.

---

*Szeptemberig 25 fő vett részt az oktatási programunkban, ebből az állandóan bejáró 10-15 fő volt. Az új tanév kezdete óta 20 fő van az oktatásban, amiből 10-12 fő rendszeresen bejár. 2011 októberében 1 fő érettségizett angol és matematika tantárgyakból, a tanulmányait még nem fejezte be.*

## Pszichológia és addiktológia

### **Pszichológusi munka a Megállóban**

Dr. Lisznay Sándor pszichológus heti háromszor, hétfőn, szerdán és pénteken vesz részt a Megálló életében. Munkája során vizsgálja, hogy ki milyen területeken változott, mennyiben megfelelő, használható számára alapítványunk terápiája, filozófiája, milyen blokkokat kell feloldani az illetőben ahhoz, hogy sikeresen működhessen.

### **Pszichológiai alapvizsgálat**

A pszichológiai alapvizsgálat nagyrészt csak beszélgetésből áll, ritkábban tesztek felvételére is sor kerül (Neuropszichológiai tesztbattéria, MAWI, stb.). A tapasztalatok alapján a jövőben valószínűleg több tesztelést vezetünk be, mert a fiatalok ezt jobban élvezik, mint a kizárólagos pszichológiai vizsgálatot.

Az alapvizsgálat célja kettős: egyrészt valóban helyzetfelmérést nyújt a fejlesztés/fejlődés tekintetében, megmutatja a változás területeit, másrészt fontos szerepe van annak megállapításában, hogy mennyire illik össze a Megálló terápiája és az illető egyén.

### **A pszichológus-interjú feladatai**

A pszichológus által vezetett interjú felhívja a figyelmet alapvető ellenállási formákra és azokra a hátterekre, amelyek az egyéni fejlesztési és terápiás terv alappillérei lehetnek a Megállóban.

Ilyen alapon azt mondhatjuk, hogy a pszichológussal végzett munka egy ellenőrző, szupervíziós szinthez és a rehabilitációs munka monitorozásához is kapcsolható.

Feltárja a terápiások egyéni életútját, traumatikus hátterét és ezzel fontos blokádot hárít el a terápiás folyamat útjából, valamint informálja stábunkat az egyéni igényekről és lehetőségekről.

### **A leggyakrabban előforduló háttér:**

- Az élettörténetben előforduló abúzus, gyakran társfüggőséggel, dezorientált kötődési helyzetekkel összefüggésben.

Nagyon sok terápiás él valamilyen diszfunkcionális kapcsolatban, családi rendszerben, közösségi kötelékben, amelynek gyakori eleme valamiféle visszaélés, többnyire emocionális abúzus. Különösen a fiatal bekerülőknél gyakori, hogy a droghasználó életmóddal összefüggésben visszaélésen alapuló függő viszonylat áldozata, amelynek helyrehozatala, feloldása nélkül nem lendíthető előre a terápiás folyamat.

Ezen mintázatokat a pszichológus többnyire felismeri, kommunikálja a stáb felé, így közösen kidolgozhatók, megbeszélhetők a megfelelő intervenciós stratégiák.

- Családi viszonylatok, rendszerszintű intervenciók

A fentihez hasonló feladatok az abúzus-mintázat előfordulása nélkül is jelentkeznek: a család, amelyből a fiatal droghasználó származik, többnyire magányosan, információk nélkül, diszfunkcionális hiedelmek rabságában kényszerül megküzdeni a krízisekkel. A Megálló szülőcsoportjával együttműködésben a szülők felkészítése és szocializálása is a pszichológus feladata.

### **A pszichológus a csoportban**

Pszichológusunk részt vesz a Megálló csoportfoglalkozásán, koordinálja az önégitő csoport egyébként természetes dinamikáját és behozza a klasszikus csoportterápiás szempontokat, amelyek kiegészítik a rehabilitációs, józanság-építés és szabad-interakciós megközelítéseket.

### **Csoportdinamika, csoportterápiás feladatok**

A heti három alkalommal tartott csoportjaink sajátos szakmai feladatot jelentenek:

- nyílt csoport-rendszerűek, ami annyit jelent, hogy a csoport nyitott az új tagok előtt, a csoportlétszám így állandóan változik;
- az érvényesíthető szabályok viszonylag szűk körét fektetjük csak le;
- a csoportnak állandó „magja” van, amely a Megálló Csoport Alapítványt rendszeresen látogatókból áll össze, azonban ez a „mag” sem mindig ugyanabban az összetételben vesz részt a foglalkozásokon.

Az ilyen rendszerű csoportokon a dinamika meglehetősen kiszámíthatatlan, könnyen sodró, erős érzelmeket mozgató, ugyanakkor nehezen kontrollálható folyamatokat jelent. Mivel nem törekszünk e nagyönis hasznos dinamika elfojtására, sőt, használni szeretnénk a rehabilitációs folyamatban, ezért a pszichológus:

- kész a csoportfolyamat mederbe terelésére, átkeretezésére, amikor az inflexiós pontokat ér el;
- ezeket az intenzív pillanatok megfelelő csoport-vezetői készségekkel a rehabilitációs folyamat szolgálatába állítja;
- fenntartja ezt az intenzív működésmódot: a függőbetegek számára ez a hőfok, „utazó sebesség” szükséges ahhoz, hogy a változás irányába mutató történéseket, élményeket, visszajelzéseket tudjon adni a csoport.

## **Az addiktológus munkája**

Alapítványuknál Dr. Petke Zsolt pszichiáter-addiktológus szakorvosként a különböző terápiás, rehabilitációs ellátásokra jelentkezők egészségügyi állapotfelmérését végzi, majd a stábbal közösen követi terápiai fejlődésüket.

Legfontosabb feladata annak tisztázása, hogy nem szenvednek további, kórházi kezelést igénylő organikus pszichiátriai betegségben, hanem problémájukat kizárólag a szerfogyasztás, függőség okozza. Amennyiben mégis, közreműködik a megfelelő terápiás intézményben történő további ellátásukról.

A Megállón belüli terápiás, egyéni, kis- és nagycsoportos foglalkozásokon való részvétel szintén hozzátartozik munkájához. Ezen kívül segít a visszaesés megelőzésében, a szociális rehabilitációban, a gyógyszermentes állapotok fenntartásában, illetve részt vesz prevenció és felvilágosító tevékenységekben. Az elterelések orvosi szupervíziója, illetve szakmai pályázatokban való közreműködése is jelentős.

# TERÁPIÁS CSOPORTOK

## Csoport-tevékenységek



### Megálló csoport

Csoport: valamely tekintetben, valamilyen szempont szerint együvé tartozó személyek vagy dolgok összessége, valamely feladatra egységbe tömörült, szervezett alakulat. Ez a Magyar Értelmező Kéziszótár meghatározása a csoport főnévre. A Megálló Csoport Alapítvány szempontjából túlzás nélkül kijelenthető, hogy a csoport szervezetünk egyik, ha nem a legmeghatározóbb alappillére.

Önsegítő csoportokat szervezünk, működtetünk, fogadunk be, támogatjuk és motiváljuk létrejöttüket. A mi felfogásunkban az önsegítés egy új, értelmes és boldog életvitel megmutatását jelenti a sorstársi közösség támogató ereje, feltétlen kompetenciája és hitelessége révén. A csoporttagok sorsközösséget vállalnak egymással, feltárják egyéni problémáikat, gondolataikat és azokat átbeszélve, több egyéni megközelítés szűrőjén átengedve közösen dolgoznak ki megoldási stratégiákat. A csoport működésének fontos eleme, hogy azt tapasztalati szakemberek, azaz talpra állt szenvedélybeteg segítők, valamint szenvedélybetegségben nem érintett szakképzett munkatársak közösen moderálják, irányítják.

Ők nyomon követik a problémamegoldás hosszabb-rövidebb folyamatát, szükség esetén újabb és újabb terápiás tervet dolgoznak ki. Az intenzív hatásoknak köszönhetően a csoporttagok rövid időn belül érezni kezdik, hogy tartoznak valahová, elkeseredett, magányos, kapkodó döntéseik helyébe a közösség kollektív ereje és bölcsessége lép.

A sorstársak szokatlanul hiteles tükröt tartanak egymásnak. Ezek az olykor könnyörtelennek tűnő, őszinte visszajelzések jelentik a hatékonyság alapját. Hosszútávon nem lehet „elbújni” előlük, hiszen a körben ülve mindenki mindenkit lát és „érez”. A tagok hamar megtapasztalják, hogy a csoport működése és eredményessége elsősorban rajtuk múlik, mindenki „annyit tud kivenni, amennyit beletesz”, a dinamikát nem elsősorban a segítők hozzák működésbe.

Az önszolgáltató csoportok rendszeres heti programmá szerveződnek, állandó ritmust adva így a Megálló Ház életének. Látogatói könnyebben kapcsolódnak be a többi programunkba is, hiszen a támogató, befogadó és segítő légkörben megmaradnak, s egy idő után már nem csak ezen foglalkozások idejére térnek be hozzánk. A résztvevők egymással is megismerkednek, a közösségi térben töltik idejüket, így a ház egész légkörét áthatja az önszolgáltató jelleg, az egymásra figyelés, az emberi kapcsolatok és a közösség építő ereje. Hétfőn 13-15, szerdán 13-15 és pénteken 11-13 óra között zajlanak a csoportok.

---

*2011-ben összesen 171 fő vett részt a Megálló csoporton, ebből 106 férfi (61,99%), 65 nő (38,01%). A 134 tervezett alkalomból 126-szor megtartott csoporton összesen 1468 megjelenés volt, átlagosan alkalmonként 11,6 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 10,1%; 18-26 é. 44,3%; 26+ 45,6%.*



## Félutas csoport

A Félutas csoport célja a józanság megtartása, amit önmagukon és egymáson alkalmazott kontrollal gyakorolnak a bentlakók, akik – noha általában nem tartózkodnak a Megálló Házban – folyamatos kapcsolatot ápolnak szervezetünkkel. A foglalkozásokon minden alkalommal átbeszéljük velük, hogyan élnek a lakásban, mik az aktuális közös és egyéni problémáik, megvitatjuk, vajon jó irányba haladnak-e. Mivel azok, akiknek már van munkahelyük, nem jutnak el a Megálló egyéb programjaira, ezért ez a csoport kötelező az ott lakók számára.

A Félutas Programban résztvevőkön kívül ezt a foglalkozást más nem látogathatja.

A Félutas lakás ez év áprilisában új helyre költözött, közelebb került a Megálló új, József utcai székhelyéhez, így akár nap mint nap találkozhatnak a bentlakók és a terápíasok. Ezek az alkalmak a terápíasok és a Félutas programban résztvevők felépülését egyaránt szolgálják.

---

*2011-ben összesen 21 fő vett részt a Félutas csoporton, ebből 18 férfi (85,71%), 3 nő (14,29%). A 45 tervezett alkalomból 30-szor megtartott csoporton összesen 225 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 7,5 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 11,2%; 18-26 é. 68,5. %; 26+ 20,3%.*

## Szülőcsoport

A 2011-es évben a Megálló Csoport Hozzá tartozói csoportját aktívan, heti rendszerességgel, keddenként este 6 órától fél 8-ig működtettük. A csoportfolyamat (mind strukturálisan, mind tagjait, vezetőit tekintve) ezen időszak alatt két jól elkülöníthető részre osztható.

Januártól május végéig egy, az intézményben dolgozó tapasztalati segítő, valamint egy, a témában érintett (tehát szintén tapasztalati szakember) édesanya vezette az alkalmakat. A csoportnak ebben a formában 8 aktív és állandó tagja volt. Jellemző volt a házaspárok jelenléte, akiknek egyrészt könnyebbnek bizonyult jelen lenniük, hiszen kölcsönösen támogathatták egymást, a későbbiekben pedig közösen képviselhettek egy álláspontot a szerhasználó gyerek felé, viszont nehezebb is, mert a beszélgetések során valamelyest átvilágítódott az ő kapcsolatuk is.

Nehézséget okozott a résztvevőknek továbbá az, hogy esetenként nem voltak (nem is lehettek) felkészülve arra, amit itt hallottak és tapasztaltak. Ez – a hozzá tartozói csoport műfajából adódóan is – lemorzsolódáshoz vezetett. A csoport egyik fele ezért maradt el, másik fele pedig egyéb élethelyzeti problémák következtében.

A csoportot megújulva indítottuk el ismét 2011 októberében. Ekkor a csoportvezetőknél is csere történt, hiszen egy gyakorló pszichológus lépett be a folyamatba, valamint változtak a csoporttagok is. Négy állandó, aktív tag kezdett rendszeresen járni ebben a három hónapban: két édesanya, valamint egy édesapa és a lánya (a szerhasználó lány apja és testvére). Ekkor természetesen egy új, frissen alakuló csoportfolyamattal kellett számolnunk, ahol nagy hangsúlyt fektettünk a tagok csoportszabályokhoz való szocializálására. Könnyű dolgunk volt, mert az egyik édesanya párhuzamosan járt A Hely hozzá tartozói csoportjába is (a Magadért Alapítvány szintén Budapesten működő hozzá tartozói csoportja, a szerk.), ő tapasztalataiból kifolyólag velünk együtt tudta képviselni a legfontosabb hozzá állásokat, értékeket, pl.: „Magadért vagy itt.”, „Fontos, hogy törődj a saját jólléteddel!”, „Ez nem egy szülői értekezlet.”, stb..

E második, három hónapig tartó időszakban behatóan megismertük a tagok belépő problémáját, családi helyzetüket, gondolkodásmódjukat és önismereti szintjüket. A csoporthoz sokat hozták a tapasztalati segítő vezető sajátélményű megosztásai, amin keresztül a szülők magukra, illetve gyermekükre ismerhettek.

**Fontosabb témák, kérdések, amik előkerültek a csoportokon:**

- Milyen előnyöd származik abból, hogy a gyereked drogot használ?
- Te mire használod őt?
- Változások a szülőknél, hozzátartozóknál
- Magánéleti változások, problémák és helyezkedések
- Segítségnyújtás aktuális krízishelyzetben

---

2011-ben összesen 15 fő vett részt a Szülőcsoporton, ebből 6 férfi (40%), 9 nő (60%). A 32 tervezett alkalomból 31-szer megtartott csoporton összesen 66 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 2,13 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 0%; 18-26 é. 0%; 26+ 100%.

**Foglalkoztatási csoport**

A foglalkoztatási csoportot hetente tartjuk. Ezeken az alkalmakon minden foglalkoztatott jelen van. Részletesen átbeszéljük velük az adott héten történeteket, a felmerülő dilemmákat, a munkavégzéssel kapcsolatos és a személyek közötti konfliktusokat. Értékeljük az elvégzett feladatok sikerességét és rendszeresen visszajelzésekkel segítjük egymás munkáját. Végigvesszük az egyes munkakörökhöz tartozó feladatok listáját, az azokhoz kapcsolódó problémákat, valamint a megoldásukhoz szükséges eszközöket, terveket. Ezután megtervezzük a következő héten elvégzendő feladatokat és átbeszéljük a munkaidő-beosztásokat.

---

2011-ben összesen 21 fő vett részt a Foglalkoztatási csoporton, ebből 18 férfi (85,71%), 3 nő (14,29%). A 45 tervezett alkalomból 45-ször megtartott csoporton összesen 225 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 5 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 0%; 18-26 é. 62%; 26+ 38%.

## Művészetterápiás csoportok

### Színház

*„A Megálló Színház az a hely, ahol a szégyenérzetem és a nem akarásom pillanatok alatt bátorsággá és akarássá változik a társaim segítségével. Jelenleg az egyetlen hely a világon, ahol pontosan látom, hogy hol vagyok és merre tartok. Itt voltam már álmodozó hermafrodita, életben maradt vízbefűlt, de mindig józan. A Megálló Színházban nem lehet se magad se mások előtt elbújni, itt együtt szenvedünk a feladatokban, együtt lélegzünk föl és együtt örülünk.”*



A Megálló Csoport programjai közül az önsegítő csoport mellett a színház tréning az egyik legrégebbi és egyben legmarkánsabb esemény. Legmarkánsabb abból a szempontból, hogy talán ez az a program és terápia, ahol a terápiásoknak leginkább meg kell küzdeniük önmagukkal, érzéseikkel, feldolgozatlan múltjukkal, szorongásaikkal, hogy később örömeiket és saját igazságaikat megélhessék a programon belül és azon kívül, a civil életben is.

A színházas hagyomány egyben bevált módszer a szenvédélybetegek kezelésében, mely mostanra több mint egy évtizedes múltat tekint vissza itt a Megálló Csoportnál. A módszer és az irodalom a komlói Leo Amici Alapítvány színházas köreiből érkezett, amit Olasz Csaba, a Megálló Csoport alapító tagja honosított meg. Ez a tradíció a mai napig éli sikereit és nehézségeit, ami mindig előre viszi azokat, akiknek sikerül megadniuk magukat a színháznak. A színház az a terápiás eszköz, mely állandó kihívásokat tartogat az érdeklődők számára. Ezt az is példázza, hogy a múlt évben számos jelentős eseményen vehettünk részt, mutathattuk be magunkat, módszerünket.

Jó példa erre az ez év tavaszán megrendezésre került „Kreatív módszertani eljárások a segítségben” címet viselő Erasmus Workshop, melyen hat európai ország - Finnország, Németország, Magyarország, Litvánia, Hollandia, Spanyolország -, nyolc egyetemének - TAMK University, Tampere, Finland; HAMK, Hämeenlinna; Fachochschule Nordhausen; Eötvös Lorand University, Budapest; Kaunas College, Kaunas; HAN University, Nijmegen; Autonomous University of Barcelona; University Pablo Olavide - diákjai és tanárai vettek részt. A háromnapos program az ELTE BGGYK Általános Gyógypedagógiai Tanszék égisze alatt valósult meg. Közreműködtek, a közös munkát segítették: Novák Géza Máté, egyetemi adjunktus; Dr. Deszpot Gabriella főiskolai docens; Marjai Kamilla, pszichopedagógus, MA hallgató, demonstrátor; Szabó Pál Tamás, BA hallgató, HÖK demonstrátor.

A rendezvény keretein belül színház-workshopot tartottunk a Megálló József utcai helyszínén, Magács László segítségével a Merlin Színházban, valamint a VIII. kerületi Kesztyűgyár művelődési házban. A háromnapos esemény - melyen hozzávetőleg száz fő vett részt a különböző külföldi, holland, finn, norvég, spanyol partnerintézményekből -, ismerkedésből, megbeszélésekből, sok-sok elméleti és gyakorlati foglalkozásból, színház tréningből és a kész produkciók előadásából állt. Ezután ünnepélyes díjátadó ceremóniát tartottunk a résztvevőknek, szervezőknek egyaránt. Jó levezetése volt ez annak a három fárasztó napnak, melyen mindenki maximális odafigyeléssel és energiával vett részt.

A Magács László által rendezett „Erkélyről nézik az életet” című darab premierje után – leginkább terápiás szempontból – fontosnak tartottuk, hogy a darabot többször is előadjuk, hogy ne apadjon el ez a sikeres kezdeményezés. Erre két ízben is találtunk alkalmat, a József Attila Művelődési Központban és Pécsen, ahol a Megálló Csoport zeneterápiás csoportja, a Zörgőkör is fellépett. Mindkét esemény sikeres volt és sokat profitáltunk belőle, hiszen a Megálló Színház tagjai tapasztalatot szerezhettek olyan helyzetekben, amit ilyen védett környezet nélkül nem tudtak volna kipróbálni.

Portugáliában, Coimbrában színház tréninget tartottunk az Euro Tc – Irrefreia Conference kísérő eseményeként. Itt rendhagyó módon szakmabelieknek tartottunk bemutatkozó foglalkozást, melyen pszichológusok, szociális munkások, addiktológusok vettek részt azzal a szándékkal, hogy

szakmai tapasztalatot szerezzenek. Részvételünket nagy siker koronázta, legközelebb is visszavárják alapítványunkat. Ezen ünnepélyes alkalommal lett a Megálló Csoport hivatalosan is az EURO-TC szervezet tagja. A konferencián Kopeczny Kata táncművész/mozgás csoportvezető és Ács Sándor színház terápiais csoportvezető képviselték a Megálló Csoportot és mutatták be főbb tevékenységeit az EURO-TC közgyűlésén.

A következő eseményre novemberben került sor, amikor részt vettünk egy olaszországi intézménylátogatáson Ferrarában, ahol megismerkedtünk egy másik érdekes szervezettel, akik ugyanúgy célul tűzték ki a kábítószerfüggők segítségét, mint mi. Érdekes és értékes eszmecsereket folytattunk.

Végül az év végén Ausztriában jártunk Reichenau an der Raxban, ahol az EURO-TC Dark Desire című színház-terápiais workshopra kaptunk meghívást. A Megálló terápiaisai nagyon aktívan vettek részt ebben az alkotó folyamatban. Három napot töltöttünk a Knappenhoff és Reichenau rehabilitációs intézet falai között és belevetettük magunkat a kemény színház műhelymunkába, hogy az utolsó napon előadhassuk, megmutathassuk, mire vagyunk képesek. Nagyon jó közösségek, szituációk alakultak ki a tréningeken és azon kívül is. Ennek a legfontosabb része mégis a különböző országból érkezett terápiaisok közötti párbeszéd volt, ami - minden drogfüggő életében, aki józan életet szeretne élni - fontos momentum marad.

A Megálló Csoport szakmai teamjét Kiss-Lukasik Tímea (színház terápiais csoportvezető), Kopeczny Kata (táncművész/mozgás terápiais csoportvezető), Ács Sándor (színház terápiais csoportvezető) és Pap Tibor (zene terápiais csoportvezető) képviselték, ők produkciók magas színvonaláért és a rendezvény lebonyolításának támogatásáért voltak felelősek, aminek maximálisan eleget is tettek. Csapatunk szakmai és spirituális tapasztalatokkal gazdagodva érkezett haza, aminek a lendületét tovább tudtuk vinni az otthoni megszokott terápiais kereteken belülré is. Ez a lendület a Megállós terápiaisainkon is megfigyelhető volt. Jó értelemben, túlzás nélkül éveket öregedtek, mert olyan tapasztalatokban volt részük, ami egy nyitott nappali rehabilitációs intézményben nem valósulhat meg. Ezért tartjuk különösen fontosnak az ilyen jellegű eseményeket – kiemelten a művészetterápiais programokat –, és szervezzük, veszünk rajtuk részt folyamatosan. Kiterjedt kapcsolatainkat igyekszünk arra használni, hogy a tőlünk segítséget kérő szenvedélybetegeknek minél több és változatosabb programot biztosítsunk.

---

*2011-ben összesen 97 fő vett részt a Színház csoporton, ebből 33 férfi (34,02%), 65 nő (67,01%). A 101 tervezett alkalomból 80-szor megtartott csoporton összesen 432 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 5,4 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 4,5%; 18-26 é. 74,2%; 26+ 21,2%.*

## Zene - Zörgőkör



Ez az év tele volt meglepetéssel, változással, fejlődéssel. Kezdeném azzal, hogy a 2011-es évre a Zörgőkör már egyértelmű, lehetőségeit és korlátait kellőképpen ismerő, önállóan prosperálni képes, egyszerű és átlátható módszertan alapján működő terápiás formává fejlődött.

Nem mintha az előző évtizedben ne tudtuk volna, hogy mi a célunk a zene terápiával. Azt tudtuk mindig is, hogy egyszerű, kézzelfogható és hatékony segítséget akarunk nyújtani a hozzánk kezelésbe jövő hite vesztett, jövőkép-hiányos, sokszor a "szakadék szélén" imbolygó, társadalmunktól messze eltávolodott, elmagányosodott embertársainknak. Azt azonban, hogy hogyan segítsünk, hogyan működjünk hatékonyan együtt, hogyan avatkozzunk be sorsok alakulásába, nem mindig tudtuk pontosan, inkább csak megérzéseinkre, tapasztalatunkra hagyatkozva próbálkoztunk, kísérleteztünk a segítségnyújtással. Épp ezért nagyon fontos, mikor mi magunk is úgy érezzük, hogy tudjuk pontosan: mit és hogyan akarunk egy-egy segítségnyújtó eszközön javítani, megváltoztatni, a hatékonyságát olyan módon befolyásolni, hogy az intenzívebb legyen és több emberhez jusson el.

Azért írom le mindezt, mert úgy érzem, hogy mára már valamiféle együttgondolkodás és konszenzusokban, közös nevezőnkben gazdag módszert sikerült nekünk, a Megálló Csoport szakembereinek kidolgoznunk a zene terápiais eszközeink alkalmazása terén. Valahogy olyan lett a „Fogadjisten, amilyen az Adjonisten”. Az év elején még azzal küszködtünk, hogy a meglévő kevés kis hangszerparkunk megpenészedett az új ház pincéjében és azt sem tudtuk, miből szerzünk egy ócska basszusgitárt, hogy legalább folytatni tudjuk a munkát.

Az év végére valahogy mégis úgy alakultak a dolgok, hogy egy már-már feledésbe merült pályázatot megnyerve majd 1 millió forintot költhettünk hangszerekre és egyéb eszközökre (ez mindenképpen példátlan a Megálló életében, mert most először adottak (és kiválóan adottak) a feltételeink ahhoz, hogy a Zörgő zenekart újtárra indítsuk a nagyvilágba, hogy végre könnyedén, amolyan “Megállós”- módon hozzuk az érintettek tudomására: van élet az anyagozáson kívül is!

Az év elején még etikai és végrehajthatósági vitáink garmadájjával volt tele a fejünk a „profí” zenélés és a terápiais munka összeegyeztetése terén, most az év végére már szinte itt a “know how” a kezünkben, és a sok embert megmozgató Zörgőkör helye is kezd megszabadulni a gyilkos penészgombák fenyegetése alól, mivel a pince átalakítása is lassan, de biztosan megoldódik. Míg az előző évben arról beszéltünk, hogy a fellépés egy órájából felet azzal töltünk, hogy keresgéljük, ki is éneklí a következő dalt, és annyit tébláboltunk a zsinórok között, hogy Chaplint is megneveltettük volna vele, idén (főleg ami az utolsó 2-3 fellépésünket illeti) ez a dilettantizmus, azt hiszem, egészen visszaszorult egy elfogadható, tolerálható szintre. Idén egy okos döntés következményeképp nem lett tavasszal “gigamega”-koncertünk a Merlin Színházban, viszont a klub-jellegű szerepléseinken többen (de legalábbis lelkesebben) voltak ránk kíváncsiak, mint a Likó Marci- Péterfy Bori neve alatt fémjelzett esetlenkedésünkön (kiemelném itt, hogy nem a Likó- Péterfy-Pál segítőkész és remek munkáját minősítem ezzel a mondatommal, hanem a Mi felkészületlenségünket a feladathoz).

Egy romos, rögtön az év elején betörők által kipucolt, fűtetlen házban indult az évünk, ahol én magam is annyit vakoltam, csempéztem és laminált-padlóztam, hogy csak a Petőfi rádióból szólt zene a házban. Ehhez képest év végére 10 nyilvános szereplése jött össze a Zörgőnek, és ebből 3 alkalommal több, mint 100 ember hallgatott minket. Két nagy létszámmal dolgozó workshopot csináltunk (több mint 30 emberrel). Körülbelül száz alkalommal volt Zörgőkör, amin átlagosan 6-10 résztvevővel csörömpöltünk. Voltak olyan alkalmak is, ahol 20, vagy afölötti létszámmal dolgoztunk, ami már saját határainkat is erősen feszegette. Körülbelül 50 alkalommal tartottunk zenekari próbát, és legalább annyiszor volt “egyéniizésem” - (ezalatt a daltanulást értem, mikor valamelyik terápiaisall leülünk és csak vele, az ő ének, gitár, vagy más hangszertémáját tanuljuk). Ami még ennél is különlegesebb számomra, hogy soha nem játszottunk kétszer ugyanabban a felállásban.



**Kronológiai sorrendben a következő események követték egymást a Zörgő életében a 2011-es évben.**

- Április: Prevent Art rendezvény, Budapest, József Attila Mh.  
 Április: Szülők a biztonságos szórakozásért Budapest, Dürer Kert.  
 Május: Utca- Fesztivál : Foggia, Olaszország.  
 Május: Esély Nap, Pécs esélyek Háza.  
 Május: Erasmus Workshop bemutató Budapest, Merlin Színház.  
 Június: Ne is Gondolj Rá c. dal stúdió munkái, Fellegajtó Nyitogató c. dal stúdiómunkái  
 Július: MrI Kossuth Rádió (Pálffy Balázs Műsora).  
 Augusztus: Monar-i Workshop bemutató, Magyar Est. Lengyelország Marianowek- Monar.  
 Október: Házi Bemutató az Indit Közalapítvány munkatársainak. Mentés Ház.  
 November: Zsákutca c. műsor, Civil Rádió.  
 December: Művészetterápiás workshop bemutató, Ausztria, Knapenhoff rehabilitációs intézet.  
 December: Karácsonyi koncert a Romengo Együttessel. Mentés Ház.

2011-ben együtt dolgoztunk Péterfy Borival, Likó Marcellel, Pál Tamással, Rostás Mihály Mazsival és nagyszerű zenekarával, a Romengo Együttessel, Albert Piros fuvolistával, Buczkó Martin balettművésszel, aki egyben nagyszerű gitáros is. Köszönet nekik. Cikkét írt a Zörgőkör működéséről a Basszus Magazin és a HVG. Az idei évben a Civil rádió leforgatja az eddig elkészült stúdió felvételeinket. Egy hosszabbtávú együttműködés kialakításának céljából 6 alkalommal kipróbáltuk magunkat a Gödör Kulturális központban, amiről Az ELTE vizuál szakos hallgatói "werk filmet" készítettek.

*2011-ben összesen 60 fő vett részt a Zörgőkör foglalkozásain, ebből 34 férfi (56,67%), 26 nő (43,33%). A 81 tervezett alkalomból 72-szer megtartott csoporton összesen 517 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 7,18 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 8,1%; 18-26 é. 45,9%; 26+ 45,9%.*

## Mozgás

*„Az ember előbb táncol, mint jár”. (Kogi indián mondás)*



A tánc a legősibb gyógyító művészetek közé tartozik. Minden korban és minden tájékon felfedezték a benne rejlő kreativitás jótékony, felszabadító és integráló hatását. A taglejtések, a testtartás, a mozgás a legközvetlenebbül tükrözi azt, ahogy az ember érzi magát, ahogy megtestesül élettörténete. Új módon észlelni, elfogadni, mozdítani a testet segíthet új módon megélni az élettörténetet, kihasználni a mozgásban és testérzékelésben rejlő gyógyító és alkotóerőket.

A 2010 nyarán elindított mozgás csoport önálló, teljes értékű elemként jelenik meg a Megálló programjai között. Sok zenével, improvizációval, megbeszéléssel, kevés megmondással. Saját mozdulatokat keresünk, amik által kibomlanak a saját történetek és érzések. Kapcsolatokat teremtünk magunkkal és az órán részt vevő társainkkal, hogy aztán odakint is sikerüljön helytállnunk.

Egy egyszerűsített kortárs tánc tréninggel kezdtük az év elején a foglalkozásokat. Az év első felében, egészen május végéig látogatta az órákat egy három-négy főből álló csoport. Ebben az időszakban kimondottan a mozdulatok elsajátítására fókuszáltunk

Júniusban a csoport újraszerveződött, a Megálló terápiásai is egyre nagyobb számban vettek részt rajta. Az órák tartalma megváltozott, előtérbe kerültek a különböző improvizációs feladatok, amiken keresztül a résztvevők a saját érzéseikkel, történetükkel foglalkozhattak.

Különböző hangulatú zenékkal hívtuk elő érzelmeinket. A júniusban összeállt csoport októberben tartott egy bemutatót a Mentés Házban, az előző négy hónap munkáját összefoglalva.

A munkafolyamat alatt megismertük az egyes emberek személyes történetét, feltérképeztük a számukra leglényegesebb, legmeghatározóbb érzelmeiket. A történetek, valamint az adott érzelmek alakították ki a darab szerkezetét, a sokszor átélt, megszürt érzések biztosították a munka terápia-jellegét. A problémából felhalmozott feszültséget a résztvevők egyrészt ki tudták oldani magukból, másrészt, ahol szükséges volt, megoldást találtunk számukra, ami akár egy új feloldási mintát is jelenthet életükben. Megvizsgáltuk, hogy ki milyen módon dolgozik az egyes érzelmekkel, milyen alap mozdulatok jellemzik ezeket, ha bekövetkezett bármilyen változás, a mozdulatok milyen mértékben módosultak.

Az októberi bemutatkozást követően a csoport-aktivitás ismét csökkent, ami a résztvevők számának csökkenésével is járt.

### **Szakmai tréningek:**

Májusban az Erasmus Workshop keretein belül mozgás tréningeket is tartottunk 25 résztvevővel. A workshop lezárására a Merlin Színházban került sor május 11-én, egy teljes napot felölelő rendezvény formájában, ahol az előző napok tréning anyagából a nap végére egy másfél órás performance állt össze. Az előadásban a mozgás csoportunk is bemutatkozott az órán összeállított rövid koreográfiával.

Szeptemberben Coimbrában Euro Tc – Irrefreia Conference keretein belül Ács Sándorral, a színházcsoport vezetőjével képviseltük a Megállót, ahol színház tréninget tartottunk szakembereknek.

Novemberben Ferrarában járt a Megálló művészetterápiás különítménye, (Ács Sándor a színházcsoport vezetője, Kiss-Lukasik Tímea színházcsoport vezető, Kopeczny Kata, a mozgás csoportvezetője és Papp Tibor, a zeneterápiás csoport vezetője). A Yo se quien/I know who I am/Tudom, ki vagyok – művészetterápiás nemzetközi projekt I. találkozásán vettünk részt.

Decemberben az Euro-Tc szervezet által megrendezett színházterápiás szemináriumon, Reichenau an der Raxban mutatkozhattunk be.

---

*2011-ben összesen 65 fő vett részt a Mozgás csoporton, ebből 14 férfi (21,54%), 44 nő (67,69%). A 85 tervezett alkalomból 75-ször megtartott csoporton összesen 311 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 4,15 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 7,7%; 18-26 é. 46,2%; 26+ 46,2%.*

## **Tér - képző**

A foglalkozások havonta két alkalommal, workshop-jelleggel rendezzük meg, 1-2 szünetet is beiktatva 9.30-13.00 óráig tartanak.

A résztvevők száma változó. A kezdeti érdeklődőkből (12fő) kialakult egy 5-7 fős csoport, akik rendszeresen látogatják a workshopokat és tevékenyen, aktívan részt vesznek a foglalkozásokon. Közülük páran a fotó szakkör es a képzőkör óráit is látogatják, így alkalmanként lehetőségünk adódik a crosstalk munkafolyamatokra.

### **Hosszú távú céljaink:**

Játékos feladatok megoldásán keresztül, valamint előadás anyagokat hallgatva megismerni a környezetünket, a teret, amiben létezünk, az anyagokat és azok tulajdonságait, egymáshoz való viszonyát és használatát, ezáltal élő teret és abban harmóniát képezni úgy, hogy közben közelebb jutunk önmagunkhoz és felismerjük a változtatásra való képességünket.

A foglalkozások alapvető célja a játék. A Tér képző foglalkozások összetett workshopok sajátos tematikával. Miután egy tér és annak kialakítása meglehetősen komplex tevékenységet igényel, így bepillantást engedünk a látványtervezésbe, belsőépítészetbe, a rokon képzőművészeti ágakba - festészet, szobrászat, fotográfia -, megmutatjuk a gyakorlati alkalmazást, a kivitelezést apró részletekig, a szakipari munkák megismeréséig. A feladatok megoldásán túl az elméleti háttérrel is hozzákapcsoljuk az adott témához, az óra végeztével következtetéseket vonunk le a feladatok gyakorlati sikerességéről, elvégzéséről, a személyes megélésekről és a fejlődés lehetőségeiről.

### **A workshopok fejlődése - értékelés:**

Szeptember óta elértük, hogy egy visszatérő közepes létszámú csoport jött létre, akik óráról órára jelen vannak és ugyan változó lelkesedéssel, de részt vesznek az órákon, közreműködnek a gyakorlati feladatokban. Érdekes megfigyelés számomra, hogy az izgalmas ismeretanyag előadás formájában viszonylag hosszú érdeklődésre tart számot, a srácok akár 40-50 percig is képesek aktívan figyelni, kérdezni úgy, hogy a következő órákon is emlékeznek az elhangzottakra.

A cselekvés furcsa módon már nagyobb ösztökélést igényel, sok esetben nem maga a feladat jelent kihívást, hanem az ahhoz kapcsolt előítélet: akár a képességek hiányát illetően - többen ügyetlennek élik meg magukat, eleve feladják -, akár a feladatot illetően: volt, hogy túl nehéznek ítélték meg azt, pl. az origami hajtogatás alkalmával, ami odafigyelést, pontosságot, türelmet igényel, többeknek kihívást jelentett a 15 lépés-hajtás követése. Jó hír, hogy ennek ellenére senki nem adta fel, mindenki befejezte a maga munkáját. Más esetben előfordul, hogy a tevékenységet alantásnak ítélik meg,



pl. a struktúrglettelést először nem kívánt, nem becsült kőművesmunkának tekintették, ami piszkos, nehéz elfoglaltság, sok takarítással jár. 4 nap elteltével úgy látom, túl tudták tenni magukat a nehézségeken, ha külön kérésre is, de mindenki takarított, és jobban meglátták már az anyagot, annak formálhatóságát a feladatban, mint a korábban arról alkotott előítéletet.

Mindenképpen fejlődésnek tekintem, hogy a feladatvégzés során eltérő mértékben, de koncentrált figyelemre váltak képessé a terápiaások. Kezdetben ugyanis előfordult, hogy csak végigszenvedték a kiszabott időt, míg egy-egy dologgal foglalkoztunk (pl. a makett építésben a ragasztókötés, hurkapálcás építmény feladat) többen csak az órát nézték, nem tudtak elmélyedni a tevékenységben. Ma már van, hogy nem is kell korlátokat szabni, a feladatnak van egy folyamata, amiben önként maradnak akár tovább is (pl. a januári glettelés során, bár már ebédszünet volt, nem mentek el addig enni, míg a habarcsot fel nem vitték a falra, sőt, a struktúrgletteléssel a 2-3. napon már figyeltek arra, hogy ne kössön meg az anyag, el tudtak mélyülni a munkában).

A kritikai érzék és a saját véleményformálás fejlődését nagyon fontosnak tartom. Még van mit dolgozni azon, hogy ne bírálják, ítélik meg egymást, hanem megfigyeléseket végezzenek és beépítve a tapasztalatokat, tudást szerezzenek.

2012 az építés éve lesz mind magunk, mind a Megálló életében. Úgy gondolom, a meglévő Tér-képző csapattal hathatósan részt tudunk majd vállalni a Mentés épületének felújításában, kialakításában – ami által nem csupán gyakorlati tudást szerezhettek a terápások, de életterük fejlesztését, ön-képre szabását is befolyásolni tudják majd.

---

*2011-ben összesen 24 fő vett részt a Tér-képző foglalkozásain, ebből 15 férfi (62,5%), 9 nő (37,5%). A 14 tervezett alkalomból 14-szer megtartott csoporton összesen 66 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 4,71 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 26,1%; 18-26 é. 47,8%; 26+ 26,1%.*

## Képző kör



A félévet nagyméretű, közös rajzok készítésével kezdtük. Ez megfelelő helyzetnek bizonyult egymás megismerésére és a további kreatív igények felderítésére. Közben lassacskán kialakítottuk saját kereteinket, rituáléinkat; bevezettük a megérkezési kört, mint hangulatoldó és közelítő pontot a foglalkozások elején.

Bár sokszor adunk terápiás jellegű feladatokat, nem szoktuk kielemezni őket, leginkább annak örülünk, ha a csoporttagok egymás alkotásaira reagálnak, mert ez is növeli a csoportkohéziót. Ezekben a feladatokban mi is részt veszünk, „vásárra visszük a bőrünket”, de a hangsúly nem a csoportvezetőkön van.

Az alkotó folyamatoknál arra törekszünk, hogy megadjuk a kezdő löketet – a technika bemutatásával, és a lehetőségek felmutatásával –, onnantól viszont hagyjuk az embereket kiteljesedni.

A foglalkozások másfél óráig tartanak, és ezt sokan nehezen bírják ki cigaretta vagy uzsonnaszünet nélkül. Az elején próbáltunk egy olyan szabályt hozni, hogy nem lehet sem enni, sem cigizni, de rájöttünk, hogy aki nagyon rossz lelkiállapotban van, annak ezeket nem érdemes megtiltani.



Júniustól szeptember végéig egy 4-5 fős fix csapattal dolgoztunk, akik hétről-hétre visszajártak a foglalkozásokra, ezután viszont kicserélődtek a tagok, és megtanultuk, hogy nem érdemes egy hónapnál hosszabb időtartamú, bonyolult technikai tudást igénylő projektekbe kezdeni (pl. videoklip készítés), mert az emberek jönnek-mennek, illetve érdeklődésüket veszítik, ha két alkalomnál tovább ugyanazzal a feladattal foglalkozunk.

Felismertük, hogy az idő és a kitartás központi probléma a Megállóban, ezért tartottunk egy jövő-blokkot. Ízelgettük az előre tervezés aktusát: először levelet kellett írni a tíz évvel idősebb önmagunknak, majd készítettünk egy időkapszulát: egy dobozba zártuk be a nekünk kedves tárgyakat, minket foglalkoztató problémák lezárt jegyzeteit, és az egészet befalztuk a Megálló udvarán lévő egyik pad alá, hogy majd egy évvel később felbontsuk a téglá szarkofágot, és szembesüljünk az akkori dolgainkkal.

Általában elmondható, hogy az egyszerűbb technikát igénylő, hamar sikerélményt okozó feladatok voltak népszerűek. Ezek közül is nagy kedvencünk lett a papírmontázs készítés, ahol a figurák már adva vannak, és ezek kompozícióba rendezésén van a hangsúly. Jelentős szerepe volt az ünnepeknek a Képző kör életében: a karácsony és a farsang is arra készítetett minket, hogy mögé nézzünk a velük járó kötelességeknek, berögződéseknek, és megtaláljuk hozzájuk a személyes kötődést. A félév végén névtáblákat készítettünk a Megálló termeinek, ami egyrészt segíthet az újonnan jövőknek az eligazodásban, másrészt készítésük után talán jobban magunkénak érezzük ezeket a tereket.



Visszanézve az elmúlt időszakra, sikerült a Képző kört a Megálló szerves részévé tenni, kialakítani egy 6-7 főből álló csoportot, akik eljárnak a foglalkozásokra, felmérni a csoporttagok igényeit és teherbírásukat. A következő félévben nagyobb kihívásokat szeretnénk a csoporttagok elé állítani, összetettebb, hosszabb távú és ezért több kitarást igénylő projekteket szeretnénk megvalósítani: részt venni a nappali falának dekorálásában, illetve belekóstolni a murális technikákba, ahonnan majd továbbléphetünk egy közös, nagyméretű falfestmény elkészítése felé.

### **A félév során felmerült kreatív feladatok típus szerint:**

- Össznépi, összefogó: a Fellegajtó nyitogató dalhoz tervezett klip
- Kitarást célzó feladat: rajzkönyv
- Jövő-blokk: levélírás 10 évvel idősebb önmagunknak, időkapszula készítés
- Múlt / élmény feldolgozás, önismeretet célzó feladatok: hazugságrajz, álmrajz, karácsonyi térkép, karácsonyi montázs, ön-képregény
- Maszkkészítés: mint terápiás feladat (maszk, amit a külvilágnak mutatunk, illetve a maszk, amit el akarunk rejtetni előle), és mint alkalmazott feladat (farsangi maszk)
- Önirányítást célzó feladat: demokratikus festmény készítése – egy festmény létrejöttének teljes folyamatát lépésről-lépésre a csoporttagok szavazzák meg és viszik végbe
- Öndefiniáló feladatok: képző kör plakát, matricák (tevékenységek felsorolása)
- A csoport hangulatához igazított, spontán feladatok: feszültségrajz, zenére festés, gyermekdal-illusztrálás
- Alkalmazott feladatok: karácsonyi ajándék-készítés, Afrika napi plakát, csempe projekt plakát, terem feliratok készítése
- Új technikák kipróbálása: akvarell, márványozás

---

*2011-ben összesen 24 fő vett részt a Képző csoport foglalkozásain, ebből 10 férfi (41,67%), 14 nő (58,33%). Az 52 tervezett alkalomból 24-szer megtartott csoporton összesen 104 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 4,33 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 18,5%; 18-26 é. 63%; 26+ 18,5%.*

## FotoNoire



Hálás feladat a FOTONOIRE szakkörrel írni, hiszen csak néhány hónappal ezelőtt indultunk és mára kialakult arculattal, működéssel bírunk és bizakodva tekinthetünk a jövőbe!

Fejlődésünk a Megálló Házzal együtt zajlik a „Nyitott Műterem” szisztémában, amely nekem, a csoportvezetőnek is egy igen jelentős paradigmaváltás, a több évtizedes, ún. egyéni művész karrierem feloldása a kollektív vagy csoport-létezésben. Látszólagos ellentmondás ez, azonban a valóság és a praxis igazolni látszik az új formát. Mindkét végén nyereséges játszma kialakítására törekszem, a fotográfiát igen komplex módon használva. Nem klasszikus értelemben „oktatók”, hanem teljes személyiséggel folyamatosan jelen vagyok a Megálló életében (persze lehet, hogy ez a klasszikus értelemben vett oktatás, gondolok itt a középkori képzési formákra, mint manufaktúra, festőműhelyek, stb. de ez már más lapra tartozik)

Tárgyi környezetünk alapvetően szerény (két kis bridge gép, egyszerű de használható reflektorok) saját, illetve adományozott (Pórfy Csabától kapott) computer, saját laborfelszerelés és berendezés adja a bázisát. Csoportvezetőként magam is hozzájárultam és a jövőben is folyamatosan adományozok erőmtől függően hardvereket állandó használatra (dslr kamera, objektívek, scanner, színes printer, vaku szett stb.) Mindazonáltal a fotográfia erősen technikaorientált vagy inkább technikafüggő aktivitás, így folyamatosan szükségünk lesz jó minőségű anyagokra és eszközökre.

### **Pár pontban összefoglalva az indulástól a tervekig**

1. FotoNoire - a filmnoire műfaji megnevezés alapján indult meg bennem egy jól hangzó és tartalmában is vállalható elnevezés, mely akusztikailag is jól működik, jól artikulálható, miközben persze kissé hajaz az eredeti műfaji elnevezésre. Többen is a sötétből indultunk a fény felé, ily módon egy mentális és fotográfiai tónus és bizakodásunk is jelzésre került az elnevezésben. Hisszük, hogy a fotográfia, mint társasági vagy mint terápiás eseménysor és kommunikáció is működőképes.
2. Fontos cél az aktív látás folyamatos fejlesztése. Nagyon széles a tanulói skála, vannak már igen érett és jól oktatható résztvevők, a másik végletet pedig azok jelentik, akik most kapcsolódnak be más és más intellektuális, vizuális szintekről. Nyilvánvalóan differenciáltan közelítendő meg, de így is adódhatnak feszültségek, melyre a csoportfeladatok alapján és időben való megosztás lehet a megoldás. Sokat segít ezen az induló analóg fotólabor, ahol megfelelő tréning után az igazán ambiciózusak tudnak majd kiteljesedni.
3. Ami itt van: a már említett „Nyitott Műterem”, ahova bármikor be lehet térni konzultálni vagy dolgozni, csendeleleteket, tárgyösszeállítást fotózni, valamint computeres utómunkálatokat végezni, az archiválástól a képek editálásán át a nyomtatásig. Kis könyvtárat is indítottam fotóalbumokból, szerencsére igen minőségi a skála, hiszen sok kiváló fotográfussal gazdagítottuk a világ fotóművészetét, de nem csak a művészeti megközelítés a feladatunk, mint azt a bevezetőben már említettem. Nagy kedvvel és lendülettel veszünk részt és rögzítjük álló vagy mozgóképekre a ház életével kapcsolatos eseményeket, összejöveleteket, pl. Megálló Karácsony, Színházi előadás és természetesen a csoport-aktivitások, hogy csak párat említsek.
4. Ami nincs itt, azt elmegyünk és megnézzük, azaz kiállítások, műterem-látogatás már szerepeltek a programban, és a közelgő tavasz gyönyörű fényei sok izgalmas fotótémát tartogatnak számunkra, most amikor jelen sorokat írom, ugyan szakad a hó, de folyamatosan élünk a jövőben is a lehetőségekkel, főleg, ha a gépfrissítés révén még többen tudunk majd egyszerre dolgozni!
5. Fotó, amely segít szembe(s)ülni önmagunkkal. Időnként nem árt a tükörbe néznünk, ennek a folyamatnak egy kiterjedtebb része, amikor nem csak a saját szemünkkel, hanem másokéval is látjuk magunkat. Nem könnyű odaállni mások kamerája elé, de bőséges tapasztalattal szolgál!

Végezetül - hogy ne csak a képekben mérjük a csoport értelmét - a napokban kaptam ezt egyik ifjú tanítványomtól egy róla készült portré fénykép megbeszélése kapcsán: „tök jól esett amit a képre mondtál. :))) igazad van, kezdek megbékélni az arcommal:)”

---

*2011-ben összesen 42 fő vett részt a FotoNoire csoport foglalkozásain, ebből 23 férfi (54,76%), 19 nő (44,24%). Az 56 tervezett alkalomból 56-szor megtartott csoporton összesen 131 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 2,34 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 22,2%; 18-26 é. 11,1%; 26+ 66,7%.*

## Megálló Filmklub

A Megálló Filmklub főképp a dokumentumfilmek világába kívánja bevezetni a résztvevőket. Cél, hogy a bemutatott filmek - az ismeretek bővítésén túl - kellő inspirációt adjanak, hogy kritikusan szemléljük önmagunkat és a világot, amelyben élünk.

A nem mindennapi hősök, emberi sorsok, küzdelmek, az élet szépségei, kudarcai, fontos kérdései, továbbá az emberi leleményesség, vagy a pusztá túlélési ösztön kérdésköre egyfajta irányvonal. A bemutatott filmek javarészt olyan dilemmákra mutatnak rá, amelyek társadalmi- és kulturális kérdéseket egyaránt feszegetnek. A dokumentumfilmek mellett azért természetesen teret kapnak világhírű és kevésbé ismert filmrendezők fikciós alkotásai, rövidfilmjei is, de tettünk már kalandozást az animációs filmek világába is. A Nyócker című magyar animációs film például olyan fiatalokat is bevonzott, akik korábban nem csatlakoztak a csoporthoz.

A program péntekenként, amolyan hétfőként van jelen a Megálló életében, amit egyfelől szerencsésnek érzek, másfelől viszont ily módon a vetítés utáni kötetlen beszélgetésre nem mindig marad megfelelő idő. Ezt természetesen nagyban befolyásolja a film hossza is. Részben ennek az ellentmondásnak a feloldása érdekében a következő év tavaszától egy párhuzamos filmes csoport beindítását is tervezem, ahol a pénteken látottak és hallottak feldolgozására, egy adott téma megvitatására is mindig jutna elegendő idő. Emellett pedig, mivel a filmklub ösztönzőleg kíván hatni azokra, akik kedvet és elszántságot éreznek, hogy maguk is kamerát ragadjanak és filmet készítsenek, tervezem, hogy ezzel a csoporttal a jövőben jobban beleássuk magunkat a filmkészítés technikájába, főképp a rövidfilmes műfajra koncentrálna, az előkészületektől kezdve a forgatáson át az utómunka-műveletekig.

A kezdeti időszak, mint minden más foglalkozás esetében a program iránti érdeklődés felkeltéséről, a résztvevők bevonásáról, a törzsközönség kialakításáról és egyfajta kedvcsinálásról is szólt. Örömmre szolgált, hogy a külföldi önkénteseink részéről nagy érdeklődés mutatkozott, valamint, hogy a segítők és a tanárok közül is akadt, aki rendszeresen látogatta a programot. A terápiában lévő idősebb korosztály szintén rendszeresen képviseltette magát, a fiatalabb generáció többsége sajnálatomra csak amolyan rotációs rendszerben csatlakozott.

A legnagyobb sikert a Kevin Mc Donald, valamint a Youtube közösség által rendezett „Life in a Day” (Az élet egy napban) című dokumentumfilm aratta. A film egyben egy történelmi kísérlet, amely során világszerte közel nyolcvanezer ember ragadott kamerát, hogy a jövő generációk számára megörökítse, milyen is volt az élet a földön 2010. július 24-én. Emellett Pálos György „Mit tudjátok ti, ki vagyok én” című filmje - amely nemcsak az önkénteseknek volt tanulságos, hanem általa minden jelenlévő árnyaltabb képet kapott a Megállóról - és a Válogatott Rövidfilmek vitték a pálmát.

A filmklub technikai- és térbeli igénye adott, működőképes. Az új projektor, a használt hangfalak és az erősítő, valamint a vászonként funkcionáló lepedő jól vizsgázott. A vetítéshez kölcsönkapott hordozható számítógépekről sajnos ez nem mindig mondható el. Bízom benne, a jövőben ezen sikerül változtatni. A legnagyobb nehézséget, többletmunkát a filmek beszerzése és fordítása, feliratozása jelenti, hiszen az általam választott filmek esetében sok esetben nem áll rendelkezésre olyan kétnyelvű (angol-magyar) változat, amit a többnyelvű nézőközönségünk megkíván. A rendezőkkel és produkciós irodákkal történő kapcsolatfelvétel sem mindig zökkenőmentes. Olykor az is előfordul, hogy jogdíj és egyéb irracionális feltételek miatt bizonyos filmektől el kell tekintenem. Összességében és többségében viszont szívesen adják hozzájárulásukat, engedélyüket a filmek vetítéséhez.

---

*2011-ben összesen 29 fő vett részt a Megálló Filmklub foglalkozásain, ebből 12 férfi (41,38%), 17 nő (58,62%). A 26 tervezett alkalomból 25-ször megtartott csoporton összesen 130 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 5,2 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 13,9%; 18-26 é. 55,6%; 26+ 30,6%.*

## Tánc

A program 2011 júliusában indult el lényegében egyedülálló kezdeményezésként, hiszen keretében ingyen tanulhatnak táncolni mindazok, akik szeretnének, de nem tudják megfizetni az oktatást. A tréning nem tartozik a Megálló Csoport terápiás foglalkozásai közé, de filozófiája, célja lényegében hasonló: olyan tevékenységet nyújt a résztvevőknek, amely örömet, sikerélményt nyújt nekik.

A nagy távlatokat nézve a kezdőtől akár a profi szintig is el lehet jutni, értve ez alatt a klasszikus és a modern tánctechnikákat is, „street” stílussal ötvözve.

Tánc csoportunk hétfőnként és szerdánként dolgozik, mindkét napon 15:30-17:00 óráig, az e célra tökéletesen kialakított teremben és abban a különleges, szeretetteli atmoszférában, mely a Megálló sajátja. A munkát minden alkalommal bemelegítéssel kezdjük, amit technikai tréning követ, majd az utolsó fél órában a koreográfiák kerülnek terítésre. Az év során rengeteg improvizáció született és adott újabb ihletet a további munkához. Nagyon fontos az is, hogy rengeteg barátság született a tréningen a résztvevők és a Megálló Csoport diákjai közt.

A csoporttagok egy része táncolt már, ők saját magukhoz viszonyítva nagyon sokat fejlődtek mind technikailag, mind előadásmódban. Azok is komoly fejlődést mutattak, akik itt kezdtek el táncolni. Nagyon sok koreográfia született, kifejezetten az itteni inspiráció hatására, melyet csoportvezetőként saját, egyéni tánctanításaim során is maximálisan tudok hasznosítani ([www.drtanc.hu](http://www.drtanc.hu)). Csoportunk a Megálló kérésére bármilyen közös rendezvényben nagy örömmel részt vesz, 2011-ben már erre nézve is születtek tervek, melyek reményeink szerint a közeljövőben megvalósulnak.

## Rekreációs csoportok

### Reiki

A Reiki Japánból származó személyiségfejlesztő rendszer, amely segít az egészség megőrzésében, a nyugalom és összeszedettség megtalálásában. Hiroshi Doi japán Reiki-mester megfogalmazásában: „a Reiki segít olyannak lenned, amilyennek lenned kellene”. Módszerei között fontos szerepe van a meditációnak, az ellazulási technikáknak, a koncentrációnak és a légzőgyakorlatoknak. Csoportosan gyakorolva a nyugalmat adó lelkiállapotok sokszor hamarabb elérhetőek, a gyakorlást követő beszélgetések pedig segítik a résztvevőket az egymás felé vezető úton, és önmaguk felfedezésében.

A csoport az elmúlt évben folyamatosan működött és fejlődött. Kialakult egy állandó, 2-3 résztvevőből álló mag, akik gyakorlatilag az év összes foglalkozásán jelen voltak. A kezdeti 3-4 fő helyett mostanra átlagosan 6-7 fő vesz részt egyes foglalkozásainkon.

Azt tapasztaltuk, hogy a terápiában lévőknek a Reiki foglalkozások sokat segítenek koncentrációjuk, valamint a belső nyugalomuk elmélyítésében, ezáltal jól kiegészítik a Megálló más csoportjaiban szerzett élményeiket. Itt meg tudnak pihenni mind lelkileg, mind testileg. Az órán alkalmazott gyakorlatok által oldódnak a feszültségek, ezáltal bátrabban néznek önmagukba a résztvevők. Már néhány hónap alatt jól érzékelhetőek a változások, a korábban feszélyezetten, folyamatosan mocorogva, gyakorlatilag egyetlen nyugodt pillanatot sem megélő emberek óráról-óra egyre elmélyültebben vesznek részt a foglalkozásokon. Növekszik a belső egyensúlyuk, ezáltal egyre inkább képessé válnak feszítő indulataik kezelésére. A védett, nyugodt atmoszféra és a gyakorlatok segítenek feldolgozni a negatív emlékeket és elengedni a felgyülemlt feszültségeket.

A Megállóban működő Reiki csoportunkat továbbra is Csajkovszky Roland vezeti önkéntes külsősként, Szeremley Ákos helyét pedig Kopeczny Kata vette át, mint társ-csoportvezető.

---

*2011-ben összesen 35 fő vett részt Reiki foglalkozásokon, ebből 21 férfi (60%), 14 nő (40%). Az 50 tervezett alkalomból 50-szer megtartott csoporton összesen 258 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 5,16 fő. A korcsoportos eloszlás: 14-18 é. 12%; 18-26 é. 34,8%; 26+ 53,2%.*

## Jóga



### Ashtanga jóga csoport

A csoport nem nulláról indult, mert néhányan már gyakoroltak Ashtanga jógát korábban, így körülbelül tízfős átlagléttszámmal sikerült elkezdni a munkát, ami azért volt jó, mert az Ashtanga jóga a legnehezebb és legnagyobb fizikai megterhelést jelentő stílus, a kezdő tanulók ezért könnyen megijednek az első időkben. A már meglévő tömegbázis miatt azonban egyre többen kaptak kedvet, az eltelt idő alatt a csoport létszáma a duplájára nőtt és még most is szinte minden alkalommal jönnek újak. Ez azért előnyös, mert a tapasztaltabbakat motiválja, hogy 'megmutassák' a tudásukat, a kezdők pedig lelkesedést meríthetnek abból, hogy látják a régebben tanulók fejlődését és fáradhatatlanságát.

Az Ashtanga jóga mellett Acro-jóga órát is tartottunk egy ideig, ami vegyesebb fogadtatásra talált, mivel ez a műfaj nagyon sok testi kontaktussal jár és különösen nagy érzelmi megterhelést jelent, amit nem mindenki üdvözl azonnal, ennek ellenére itt is sikereket könyveltünk el. Alkalomszerűen a jövőben is tervezünk Acro órákat beiktatni az Ashtanga jóga mellett.

Örömhír, hogy a csoport tagjai között jó a kommunikáció és elkezdett szerveződni a foglalkozásokon kívüli csoportos, önálló gyakorlás is. További elképzelés, hogy amint a hőmérséklet magasabb lesz, szabadtéri órát is fogunk tartani heti rendszerességgel. A terem akár 35-40 főt is képes befogadni egy időben, így a létszám növekedése nem okoz problémát.

---

2011-ben összesen 65 fő vett részt a Jóga csoporton, ebből 15 férfi (23,08%), 50 nő (76,92%). Az 53 tervezett alkalomból 48-szor megtartott csoporton összesen 198 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 4,13 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 3,1%; 18-26 é. 60,9%; 26+ 35,9%.



## Speciális terápiák – sport tevékenységek



### Sziklamászás

A Megálló terápiás programjának évek óta része a sziklamászás, amelyhez hozzájárul, hogy a segítőink között több tapasztalt, képzett sziklamászó is van, akik régóta dolgoznak már célcsoportunkkal.

A sziklamászás olyan tevékenység, amelyben különösen hangsúlyosan, kiélezetten jelennek meg terápiában jól alkalmazható jellemzők. A résztvevők megtapasztalhatják az egymásra utaltság érzését, a kölcsönös bizalmat, átérezhetik a mászás közbeni kommunikáció fontosságát, azt, hogy mivel élet múlhat rajta, világosnak és egyértelműnek kell lennie. Megtanulhatják, hogyan gazdálkodhatnak energiáikkal, hogyan hozhatnak gyors döntéseket, milyen kereteken belül vállalhatnak kockázatot, hogyan találhatják meg az alternatív útvonalak között a helyeset, járhatót, hogyan küzdhetik le félelmeiket, hogyan dolgozhatják fel kudarcaikat. A nem mindennapi kihívások teljesítése közben rájöhetnek arra a nagyonis mindennapi igazságra, mennyi mindenben gátol bennünket a minden alapot nélkülöző félelem.



Ezen kívül fontos még a sziklamászás technikai ismereteinek, nagyon világos logikai problémamegoldó rendszerének megismerése és a biztonságérzet relativitásának megtapasztalása. Ezek az értékek, gondolatok, impulzusok azok, melyeket mindenki garantáltan átél egy mászással eltöltött nap után.

Ez a fajta terápiás programelem is főként az önismeretre épít. A program során egyrészt megtanítjuk a résztvevőknek a mászás technikai ismereteit, mesélünk a sziklák történetéről, kalandos mászó utakról, de bemutatjuk a csoportnak a helyi történelmi és kulturális emlékeket is. A fontos mozzanatokat többször, türelmesen mutatjuk meg, a rosszabb fizikai adottságokkal rendelkezőket, a magasságtól félőket éppúgy igyekszünk sikerélményhez juttatni.

A legfontosabb talán mégis az a szemléletmód, ahogyan hozzáállunk a természethez, a mászáshoz, az emberi értékekhez. Ez nélkülöz minden pökhendiséget, nem a versenyszellemet, hanem éppen az alázatot gyakoroljuk, a hegyeket nem „meghódítjuk”, hanem „felkérdzkedünk rájuk”. Egy-egy sziklamászó túránkra a csoport gyakran „horda”-ként érkezik, de közösségként távozik.

A programtól azt az eredményt várjuk, hogy az abban résztvevő drogfüggő fiatalok újraértelmezzék életükhöz fűződő viszonyukat, megmaradjanak az oktatásban, családjukban, ellátásban, egy idő után befejezzék terápiás programjukat, tudatos lépéseket tegyenek lelki és fizikai egészségük helyreállításáért, újrafogalmazzák emberi kapcsolataikat, azok fontosságát, valamint saját szerepeiket.

Az elmúlt évek tapasztalata alapján azok, akik megtapasztalták a sziklamászás nyújtotta élményeket, tanulságaik által gazdagodtak, 80%-ban megmaradtak a Megálló Csoport Alapítvány egyéb terápiás programjaiban, vagy bentlakásos rehabilitációs kezelésre jelentkeztek, azzal a határozott elhatározással, hogy változtatnak életükön.

---

*A Varázshegyen is túl II. terápiás táborban az eredeti tervek szerinti létszámban vettünk részt. A Megálló Csoport terápiásai és segítői közül összesen 14 fő (10 fő terápiás, 4 fő munkatárs), a partnerszervezet instruktora, munkatársai közül pedig 1-1 fő (1 fő munkatárs, 1 fő instruktor) volt jelen.*

A program keretében két alkalommal, 2010 szeptemberében és 2011 májusában másztunk a Karkonosze régió gránit szikláin. A frissen leszokott vagy az indulás pillanatában még aktív drogfüggőket olyan környezetbe helyeztük, ahol az emberi civilizációnak csak a szálláshelyen volt nyoma, napjainkat a páratlan szépségű természetben töltöttük. A program másik fontos eleme volt az a közösségi terápiás „tér”, melyet a partner szervezet instruktora és a Megálló segítői közösen teremtettek meg. A cél az volt, hogy együttléttel, fizikai és mentális terheléssel, ám teljesíthető feladatokkal és sikerélményekkel eltereljük a résztvevő fiatalok figyelmét a droghasználatról és az önmagukkal való törődésre, saját határaik megismerésére ösztönözzük őket.

A sziklamászás különösen alkalmas arra, hogy elősegítse a lét nagy kérdéseivel való szembenézést. A drogosokra oly jellemző felelőtlen magatartással szemben itt hangsúlyosan tapasztalható volt a felelősség összetettségének fontossága, hiszen partiban – azaz párban - másztunk, ahol minden egyes mozdulatnak átgondoltnak kellett lennie. A fárasztó napi túrákat követően csoportokat, illetve közösségi alkalmakat szerveztünk, ahol tudatosan beszéltek át azokat a témákat, melyek a nap során akár apró konfliktusként, akár meghatározó érzésként keletkeztek. A vendéglátó szervezet puritán vendégháza is segítette a csoport kiszakadását a nagyvárosi mindennapok zajos és rohanó rutinjából, mivel a házban csak a legszükségesebb dolgok kaptak helyet: ágyak, asztalok, konyha, vizes-blokk, mindez természetes anyagokból, főként fából és terméskőből, televízió és internet nem volt, illetve ez utóbbi csak a vendéglátók lakrészében.

A reggelit és az útravaló szendvicseket a csoport tagjai maguk készítették el, vacsorára pedig házas meleg étellel vártak bennünket a közeli falu fogadjában. Esténként a helyi instruktor, Robert, aki tapasztalt alpinista, vetítést és élménybeszámolót tartott himalájai és patagóniai mászásairól, útjaikról, projektjeikről („Sherpanki” projekt, nepáli nőket tanítottak az alpesi mászás alapjaira). Csoportunk valódi, összetartó közösségként jött haza, olyan élményekkel gazdagodva, amelyek hosszú távon kihatnak a résztvevők terápiás fejlődésére.

**A program első turnusa 2010 szeptemberében járt Lengyelországban, ahol az alábbi programokon vehettünk részt:**

2010. szeptember 19. vasárnap: Utazás-megérkezés Mniszkówba, ismerkedés az „új” hellyel, a vendég-látókkal, beköltözés a szobákba.
2010. szeptember 20. hétfő: Túra a mniszkóvi sziklákhöz, ahol mindenki kipróbálta a mászást a Swina (Disznó) sziklán, mindenki átesett a mászás „tűzkeresztségén”. Máris érezhetően összetartóbb lett a csapat. Este Csoport.
2010. szeptember 21. kedd: Délelőtt mászás a Staroscinskie-sziklán. Előtte még ereszkedés a standból. Mindenki nagyon ügyesen mászott. Este „slide-show” Roberttel, filmvetítés és úti beszámoló első kézből a himalájai „Sherpanki” projektjükről.
2010. szeptember 22. szerda: Mászás a sokiliki sziklacsoporton, Robert elől mászást tanított, 4-5 fős mászópartikban. Este „slide-show” Roberttel és filmnézés (Zuhanás a csendbe c. mászó film).
2010. szeptember 23. csütörtök: Mászás a Skalny Most sziklán, aztán hídról ugrás egy helyi tó feletti hídról. A szenvedélybeteg fiatalok próbára tehetők önmagukat, hogy képesek-e legyőzni saját félelmeiket a „halálugrás” során. Legtöbbjüknek ez jelentette a legnehezebb próbát a túra során, ami az esti csoporton derült ki.
2010. szeptember 24. péntek: „Tirolka”, azaz kötélpályán lecsúszás egy magas szikláról, ez az „adrenalinban gazdag” program zárta a hetet. Ezt követően nap - és hétzáró csoport, élmények-tapasztalatok megosztása, valamint „diplomaosztó” Robert és az instruktorok részéről, majd indulás haza.

### **A program második útját 2011 májusában szerveztük szintén Mniszkówba, hasonló programmal, mint az első út során.**

2011. május 15. vasárnap: Érkezés Mniszkówba, szállás elfoglalása, vacsora, napzáró csoport.
2011. május 16. hétfő: Napindító csoport a „Csak a mai nap” NA könyv alapján. Sziklamászás a régió „tanuló-sziklatömbjén”, a csoport tagjai megtanulták a beülő helyes használatát és a mászás alapjait. Este napzáró csoport.
2011. május 17. kedd: A csoport tegnapi mászása alapján tovább mehettünk egy „haladó”, nehezebb sziklafalra, a szokiliki sziklacsoportra. Itt hosszabb mászást, valamint sokféle mászástechnikát gyakoroltunk. Este tábortűz és társasjáték.
2011. május 18. szerda: Mászás a Sukiennice és a Krzywa Turnia szikláin. Este csoport.
2011. május 19. csütörtök: Mászás a Skalny Most sziklán, aztán hídról ugrás egy helyi tó feletti hídról, ami az első turnus tapasztalataihoz hasonlóan a legizgalmasabb élményt jelentette a csoportnak. Este társasjáték.
2011. május 20. péntek: „Tiroлка”, azaz kötélpályán lecsúszás egy magas szikláról, ismét ez az „adrenalinban gazdag” program zárta a hetet. Ezután következett a nap- és hétzáró csoport, az élmények-tapasztalatok megosztása, valamint „diplomaosztó” Robert és az instruktorok részéről, majd indulás haza.

### **Egyéb külföldi és hazai mászások**

- 2011.07.20. Veszprém
2011. aug. 3. Ausztria, Höllental, Sanduhre paradise
2011. aug. 10. Róka-hegy (nyolc fő részvételével)
2011. aug. 27. Róka-hegy

A sziklamászásról készült filmünk megtekinthető a Youtube-on: <http://youtu.be/RhuVIMobIRw>

## Foci

Idén is az Orczy kertben fociztunk, nyitott pályán. Rendszeresen, minden héten pénteken jártunk és általában két órát töltöttünk itt. A foci nem csak rendszeres testmozgást biztosít, hanem olyan sűrűn látogatott „belépő” programja a Megállónak, ami lehetővé teszi a fiatal terápiaások számára, hogy olyan emberekkel találkozhassanak, akik már józanon élnek mindennapjaikat akár a Megállón kívül is. Ez a program több szenvedélybeteg „generációt” összehoz a pályán.



A nagy hagyományokkal rendelkező programban jól megfigyelhető a játékok színvonalának változása, emelkedése és az emberek viselkedésének jelentős változása. Az újonnan érkezett terápiaások a futballmeccsek alkalmával mutathatják meg legkönnyebben viszonyulásukat a közösséghez, a csapatért való küzdelemmel, odaadással.

Focicsapatunkkal rendszeresen bajnokságokra járunk, amit Drogrehabilitációs Otthonok, Anonim Alkoholisták, Névtelen Anyagosok szerveznek, és folyamatosan együtt játszunk a Belvárosi Tanoda és a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat focicsapatának tagjaival.

Az évszaktól függően változó a létszám, de általában nagy látogatottságnak örvend a focicsapatunk. Volt úgy, hogy egyszerre 20 fő képviseltette magát a pályán, a téli időszakban viszont rendszerint lecsökken a résztvevők száma.

### **2011-ben négyszer sikerült eljutnunk külföldi futball kupákra:**

2011.04.25-30. Egy hetet tölthettünk Foggjában, ahol sikerült az első helyen végeznünk.

2011.07.03-11. A 14. alkalommal megrendezett EURO TC Rehabilitációs intézetek tornáján (Soccer without Drugs Cup) hatalmas sikert elérve a második helyen végeztünk.

2011.09.9-11. A jubileumi trieszti Marco Cavallo tornáról is elhoztuk a Kupát.

2011.11.02 Bécsben jártunk osztrák barátainknál (Login), ahol a második helyen végeztünk.

A felsorolt eredményekből jól látszik, eredményes évet zártunk mind élmények, mind helyezések terén.

2011-ben a Siófokon megrendezett MAT konferencián is bemutathattuk a focival kapcsolatos múltunkat és terveinket.

„Foci van és kész” című filmünk megtekinthető a Youtube-on: <http://youtu.be/FhdVYV0h0SE>

---

*2011-ben összesen 35 fő vett részt a Focin, ebből 31 férfi (88,57%), 4 nő (11,43%). A 28 tervezett alkalomból 26-szor megtartott csoporton összesen 330 megjelenés volt, átlagosan alkalmanként 12,69 fő. A korcsoporti eloszlás: 14-18 é. 6,3%; 18-26 é. 53,1%; 26+ 40,6%.*

## **Pingpong**

A pingpong igen népszerű játék a Megállóban. Foglalkozások közti szünetekben, pihenésképpen, kihívásos versenyekben egyaránt gyakoroljuk. A Ház nyitva tartásának teljes idejében bárki bárkivel játszhat, egymást tanítva és fejlesztve, ami nagy vonzerőt jelent.

## Független csoportok

### **Nyitott Ház Program**

A Megálló Csoportban 2011-ben is „otthont” adtunk olyan különféle szakmai és önszolgáltató csoportoknak, melyeknek új helyszíne a Mentés Ház, azonban azok lebonyolításában a Megálló stábjában mint házigazda vesz részt.

#### **2011-ben az alábbi csoportok választották tevékenységük helyszínéül a Mentés Házat:**

- MOZAIK (minden csütörtökön 19-21h-ig, önszolgáltató csoport)
- MADÁSZ közgyűlés, alkalmanként
- ACA (minden hétfőn 18.30-20h-ig, önszolgáltató csoport)

A Nyitott-ház program széles spektrumú, különféle egyéni- és társadalmi problémákban érintett embereket vonz a Megállóba.



## SZERVEZET, ALAPÍTVÁNY

### Munkatársak



2011-ben a Megálló Csoport Alapítványnak összesen 44 fő alkalmazottja volt, ebből 26 fő szakmai munkatárs, akik közül 19-en teljes, 7-en részmunkaidőben, 18-an pedig a foglalkoztatási program keretein belül dolgoztak. Az év során szakmai munkatársaink közül 7 fő, a foglalkoztatottak közül pedig 12 fő távozott. 6 fő munkatárs és 8 fő foglalkoztatott kezdett dolgozni 2011-ben.

### Kuratórium

2011-ben a Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért kuratóriumában változás nem történt. Kuratóriumi elnök: Olasz Csaba, a kuratórium tagjai: Kathy Zsolt és Puy Tamás.

## Kommunikáció

### Arculatfejlesztés

A kommunikációnk fejlesztésének első lépéseként új, egységes arculatot kapott a Megálló. Kidolgozásánál nagy hangsúlyt fektettünk a különféle alkalmazási lehetőségekre, a felismerhetőség, a beazonosítás, valamint a folytathatóság szempontjaira.

Az új logónk egyfajta kiutat szimbolizál, amely magában hordozza a kiszállás-beszállás-átszállás, egyúttal a haladás gondolatosságát, lehetőségeit. Színvilágában a fiatalság, a megújulás, továbbá a remény és a változás kifejezője. Az új arculat irányvonalait, alkalmazási lehetőségeit és szabályait egy arculati kézikönyvben rögzítettük.

#### 4. ábra: arculati kézikönyv



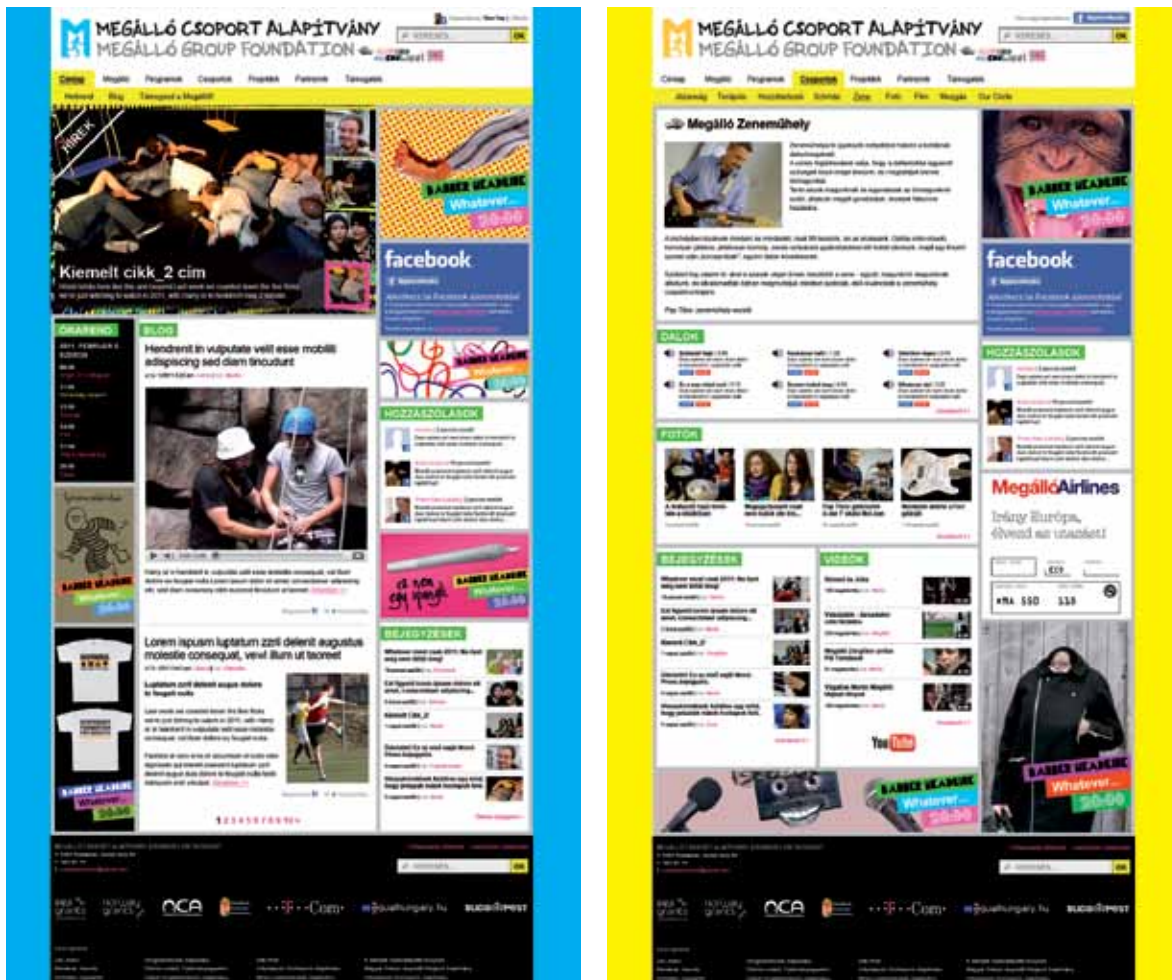
### Online megjelenés

A kommunikációnk fejlesztésének következő lépéseként az internetben rejlő lehetőségek jobb kihasználását céloztuk meg. A korábbi, nem megfelelően végiggondolt, szigetszerű megoldásaink és tartalmaink idővel elavultak és nem voltak összhangban a Megálló gondolatosságával, folyamataival. Megjelenéseinket képtelenség volt átlátni, programozói ismeretek nélkül pedig szinte lehetetlen volt adminisztrálni, menedzselni. A célcsoportunkat nem tudtuk megfelelően elérni, ráadásul se a munkatársaink, se a hozzánk betérők nem érezték magukénak ezeket a felületeket.

A helyzet felmérését, a problémák felismerését és a célok meghatározását követően a bonyolult és programozói ismereteket követelő adminisztrációt, valamint az információ egyirányú áramlását felváltotta egy új, Wordpress alapokra helyezett, tartalomkezelő rendszerrel és adatbázis használatával egybekötött központi webhely, amit összekapcsoltunk a nagy népszerűségnek örvendő és jól működő Facebook oldalunkkal.

Az elmúlt évek passzív munkatársaiból, terápiaiból sikerült aktív tagokat, szerkesztőket formálni, az anonimitás biztosítása mellett pedig egyszerre elindultunk egy új, a közösség- és bizalomépítést előtérbe helyező, továbbá az interaktivitást megcélzó úton. Az új oldal 2011. június 10-én kezdte el működését.

### 5. ábra: stopgroup.hu látványtervek



## Facebook kommunikáció

Napjainkban már mindenki számára egyértelmű, hogy az online kommunikáció nem állhat meg egy honlap fenntartásánál és üzemeltetésénél. A nemzetközi szinten évek óta stabilan működő közösségi média marketing (Social Media Marketing) immár Magyarországon is egyre nagyobb teret hódít. Ez a fogalom annyit jelent, hogy a cégek, vállalatok olyan felületeket építenek ki a közösségi oldalakon (Facebook, Twitter, Youtube, Flickr, blogok, stb.), melyek lehetővé teszik a rugalmasabb, gyorsabb kommunikációt, hír- és információ-megosztást, valamint kétirányú párbeszédet az ügyfelekkel, vásárlókkal.

A civil szférában ugyan jellemzően nem „ügyfelekről” és „vásárlókról” beszélünk, de ennek ellenére, vagy inkább éppen ezért nagyon fontos az azonnali reakció, a gyors és naprakész kommunikáció, hiszen akik megkeresnek minket, jellemzően valamiféle segítségre szorulnak, tehát minél több felületen tudnak megtalálni, megszólítani bennünket és információkat szerezni tevékenységünkről, annál jobb.

További érv a közösségi média használata mellett, hogy célcsoportunk nagy része 18-26 év közötti fiatal, akik közül legtöbben ismerik és használják a közösségi oldalakat, követnek bennünket Facebookon, itt lehet őket a legegyszerűbben elérni. Ők igénylik, figyelemmel kísérik és részt is vesznek ebben a napi szintű, interaktív kommunikációban, reagálnak aktivitásainkra, kérdéseket tesznek föl, ők maguk is tartalmakat osztanak meg. A 2011-es év során csaknem 600-an csatlakoztak online közösségünkhöz.

Facebook oldalunkon helyet kapnak azok az azonnali reakciót, beharangozást, figyelemfelkeltést igénylő események, hírek, érdekességek, gyakorlati információk, amelyeket nem szükséges minden esetben beilleszteni honlapunk rendszerébe. A gyakorlati információk megosztásán túl ez a felület lehetőséget biztosít arra is, hogy alapítványunk életéből kiemeljünk néhány szlogen-szerű, elgondolkodtató, akár provokatív mondatot, gondolatot, amely visszajelzésként vagy afféle napi-bölcsességként funkcionálhat terápiásaink számára.

Rendszerint elkészülésük után nem sokkal közzétesszük a különböző eseményeken készült fotókat, videókat is, melyek minden szónál jobban kifejezik, hogy a Megállóba betérőket jó hangulatú, kreatív, színes, tartalmas közösségi élet várja.

## Sajtómegjelenések 2011-ben

- November** „Akkor is működik, ha semmi más nem” – Mire jó a zeneterápia? - HVG  
[http://hvg.hu/kultura/2011/128\\_zeneterapia\\_megallo](http://hvg.hu/kultura/2011/128_zeneterapia_megallo)
- A Társadalomelméleti TDK riportja a Megálló Csoport Alapítvánnyal - afhok.hu  
<http://www.afhok.hu/index.php?page=hir&id=549>
- Megálló csoport: van kiút a drogozásból! – Pink.hu  
<http://www.pink.hu/lelek/megallo-csoport-drofgokoknak-segitenek-2054392>
- Szeptember** Savas vagy Mentés? - A Yogi's Blog  
<http://ayogi.wordpress.com/2011/09/29/savas-vagy-mentes/>
- Június** A Leo Amici és a Megálló Csoport - MRI Kossuth rádió  
<http://www.mri-kossuth.hu/hirek/a-leo-amici-es-a-megallo-csoport.html>
- Május** Fogadóóra – MTV  
[http://videotar.mtv.hu/Videok/2011/05/29/13/Fogadoora\\_2011\\_majus\\_29\\_.aspx](http://videotar.mtv.hu/Videok/2011/05/29/13/Fogadoora_2011_majus_29_.aspx)
- Április** Leleplező riport a toxikológián – RTL KLUB  
<http://www.rtlklub.hu/musorok/fokusz/videok/124543>
- A szer nem válogat – Éva Magazin  
[http://www.evamagazin.hu/psziche\\_tarsadalom/12133\\_a\\_szer\\_nem\\_valogat.html](http://www.evamagazin.hu/psziche_tarsadalom/12133_a_szer_nem_valogat.html)
- Február** „A drogozás egy nagy, önző nyavalygás” - Hírszerző  
[http://hirszerzo.hu/hirek/2011/2/16/20110214\\_megallo\\_drogterapia](http://hirszerzo.hu/hirek/2011/2/16/20110214_megallo_drogterapia)

## Megvalósított – folyamatban lévő pályázatok, projektek

2011-ben 20 pályázatot adtunk be, amiből 12 nyert, több mint 137.000.000 Ft értékben. A közösségi és az alacsonyküszöb normatívát is megnyertük újabb 3 évre, 2012-2014-ig.

### Úton

A szenvedélybetegek „mostohagyerek” a szociális hálóban. Nincs számukra kidolgozott szolgáltatási csomag, személyre szabott ügyintézés, annak ellenére, hogy a fogyatékkal élőkhez hasonlóan őket is megváltozott munkaképességű munkavállalóknak kell tekinteni. Kevés a védett munkahely, speciális átképzések is csak kis számban állnak rendelkezésre.

Célunk egyrészt a kezelésben lévő szenvedélybetegek foglalkoztatási esélyeinek növelése, illetve az ellátó intézményrendszerbe be nem kerülő szenvedélybetegek bevonása és foglalkoztatási esélyeik növelése. Célkitűzéseink között szerepel továbbá a programba bevont személyek tanulással, munkavállalással kapcsolatos kompetenciáinak fejlesztése, a munkaerőpiac működésének megismertetése, személyre szabott tanulási, képzési terv készítése, haladásuk folyamatos utánkövetése, további támogatás nyújtása.

---

*A teljes programidőszak alatt összesen 76 fő teljesítette célkitűzését (férfi-nő arány: 3:1), ez az összes bevont résztvevő 89%-a. Életkori megoszlásukat tekintve: 40 fő 24 év alatti, 21 fő 25-30 év közötti, 15 fő 31-45 év közötti.*

## „MENTES” Romkocsmá és közösségi tér drogok és alkohol nélkül



A „MENTES” program helyszínéül a Megálló Csoport Alapítvány József utcai épületét használjuk azon egyszerű oknál fogva, hogy a programba jelentkező fiatalok számára szükség és igény esetén gyorsan és gördülékenyen tudunk szociális ellátást, segítséget biztosítani, és fordítva, azok, akik jelenleg a Megálló rendszeres látogatói, diákjai közé tartoznak, szintén könnyen igénybe vehessék a „MENTES” által megvalósított többlet lehetőségeket.

A Józsefváros, azon belül a Magdolna negyed közelsége a szükségletfelmérés szerint is alátámasztja e választás helyességét, noha szolgáltatásaink elérhetőségét nem szűkítjük a kerület lakosaira. A Megálló Ház állaga „őszinte”, azaz nem egy modern, felújított épületről van szó, bár, köszönhetően a folyamatosan zajló munkálatoknak, a romos jelző sem állja meg a helyét.

A rendelkezésre álló terek igényeinknek megfelelően tagoltak, a tervezett tevékenységek megvalósításához ideális körülményeket biztosítanak. Az „U” alakú központi zárt udvart körbevevő alapincézett épület mind a közösségi együttlétre, mind az „ingerszegény” környezetet, elvonulást igénylő foglalkozásokra alkalmas.

A „MENTES” minden hétköznap 9-21 óráig tart nyitva. Ez idő alatt stábunk két tagja folyamatosan biztosítja az ügyeletet az újonnan jelentkezők és a programba már bevontak fogadására. Az épületben a nyitvatartási idő alatt a résztvevők számára „MENTES” büfé üzemel alacsonyküszöb-jelleggel.

A „MENTES” romkocsmá sajátos találkozója a drogfüggőségből felépülni akaró fiatalok közösségének és a külső közönségnek. A szakmai programunk keretében működő művészeti, sport és egyéb terápiás programok napközben zajlanak az épületben a szenvedélybeteg fiatalok bevonásával, akik egy-egy művészeti vagy sportesemény kapcsán (színelőadás, koncert, fotókiállítás, filmvetítés, képzőművészeti kiállítás, focimeccs, pingpong kupa stb.) átlagosan kéthavonta a „külső” közönséggel is találkoznak. Az interaktív, közösségi találkozások elsődleges célja, hogy bemutassák terápiás munkájuk eredményeit, józanul vegyenek részt a programokban és megosszák élményeiket az érdeklődőkkel, valamint a sorsuk iránt érdeklődők megismerjék problémáikat, a szenvedélybetegség kiváltó okait és a személyes szabadulás lehetséges útjait.

**A „MENTES” keretein belül komplex drogalternatíva jellegű programot valósítunk meg, melynek három alappillérét az alábbi programcsoportok képezik:**

1. sportfoglalkozások, sportesemények, sportrendezvények (foci, pingpong, jóga)
2. művészetterápiák és kulturális programok (zeneterápia, színházterápia, mozgásterápia, filmklub, fotókör, mural painting/alkotó csoport, térképző csoport)
3. szülő-gyermek kapcsolatot javító csoport, személyiség, és kompetenciafejlesztést célzó tematikus csoportok (szülőcsoport, kompetenciafejlesztő csoport)

**A MENTES-ben jelenleg folyamatosan elérhető programok a következők:**

Színház Csoport  
Zeneterápiás Csoport  
Mozgás- és testtudat tréning  
Fotóműhely  
Térképző Csoport  
Képző kör  
Hozzá tartozói Csoport  
Készség- és kompetenciafejlesztő Csoport  
Utcai Megkereső Szolgálat  
Jóga csoport  
Pingpong klub  
Foci  
Filmklub



Az újonnan érkezőknek eligazodást biztosító ügyelet és a különböző programok folyamatosan zajlanak a Mentés Házban, azokba szakembereink segítségével bárki, bármikor bekapcsolódhat aktuális állapota, szükségletei és érdeklődése szerint.

A 2011-es évben e szolgáltatásainkkal elért, szenvedélybetegségek szempontjából veszélyeztetett személyek száma összesen 470 fő, a szolgáltatásokba bevontak száma összesen 128 fő volt. Elérésüket és bevonásukat utcai megkereső csoportunk háttérmunkája is folyamatosan segítette ebben az időszakban. Ők eddig több mint 100 főt tudtak megszólítani külső helyszíneken, akikből később néhányan meg is jelentek a Megállóban és kapcsolatba kerültek a projekt programjaival, résztvevőivel.

A „MENTES” programokon résztvevők nagy részét alapítványunk célcsoportjához hasonlóan azok a fiatal, döntően 18 és 26 év közötti szenvedélybetegek képezik, akik alacsony iskolai végzettségűek, gyakran különböző intézményekből kerülnek ki, kortársaiktól egyre inkább leszakadva, a családjuktól egyre inkább elszeparálva élnek. Közvetett célcsoportunkba tartoznak az érintettek hozzátartozói, a szenvedélybetegekkel foglalkozó, dolgozó egészségügyi-, oktatási- és/vagy szociális ellátórendszerek szakemberei is.

A Mentés Házban a veszélyeztetett és szenvedélybeteg fiatalok bevonása, kezelése a fent már említett terápiás csoportok keretében történik, ahol állapotjavító és személyiségzavarokat korrigáló tevékenységet folytatunk. A józanságmegtartó, kompetenciafejlesztő, illetve önismereti és önségítő csoportok mellett nagy hangsúlyt fektetünk a művészetterápiák eszköztárát használó foglalkozásokra is, valamint a rendszeres sportolásra és az egészséges életmód népszerűsítésére.

A nem alacsonyküszöbű szolgáltatások által elért résztvevők között a nemek szerinti megoszlás a következőképpen alakult: 146 lány, 121 fiú. Az alacsonyküszöbű szolgáltatással kapcsolatba kerültek között viszont a fiúk voltak több mint kétszeres többségben: 142 fiú, 61 lány.

A projektben résztvevő munkatársak részére a szakmai munka összehangolását és a résztvevőkben zajló fejlődés-változás tetten érését biztosító, havi projektkísérő stábot szervezünk, ami a működő programok stratégiai tervezését, összehangolását is megkönnyíti. Szakembereink sikeres munkáját emellett még a havi 2 alkalommal tartott szupervízió is támogatja.

Partnerszervezeteinkkel ágazati fórumok keretében (pl. Józsefvárosi Kábítószer Egyeztető Fórum, Magyar Drogprevenációs és Ártalomcsökkentő Szervezetek Szövetségének gyűlése) ismertetjük a „MENTES” projektet és hosszú távú együttműködés kialakítására törekszünk velük. Az elmúlt időszakban eddig 5 szervezettel kötöttünk konkrét együttműködési megállapodást.

## Grundtvig projekt

Yo se quien soy/ I know who i am/ Tudom, ki vagyok

### Projekt összefoglaló

A Megálló Csoportnál számunkra már nagyon régóta nem kétséges, hogy a művészet milyen fontos szerepet játszhat a szenvedélybetegségekből való felépülésben, a mentális egészség helyreállításában, mennyire segíti egy olyan életforma kialakítását, amelyben az öröm, a magabiztosság, az elragadtatott állapot szerhasználat nélkül is elérhető. Művészetterápiás programjaink kínálatát folyamatosan bővíteni igyekszünk, és nyomon követjük azokat a törekvéseket, irányzatokat, amelyek hasznosak lehetnek alapítványunk számára. A Grundtvig projekt alkalmat biztosított arra, hogy tapasztalatot cseréljünk, összehasonlítsuk módszereinket olyan olasz és spanyol partnerszervezetekkel, akik aktívan működnek a szellemi egészség területén a közsférában, a magánszektorban, és sikerrel alkalmazzák a különböző művészetterápiákat.

A projekt célja az EU vonatkozó elvárásainak megfelelően a szellemi egészséggel való törődés, mivel Európában a népesség kb. 20 százaléka küzd pszichiátriai betegségekkel, a klinikai válasz pedig már nem elegendő. Sürgető lépés, hogy a hatásos módszerek egyre szélesebb körben ismertebbé váljanak.

A szakértők (pszichiáterek, pedagógusok, ápolók, szociális gondozók, önkéntesek és művészek) tapasztalatszerzésének célkitűzése volt, hogy elinduljon egy párbeszéd, minek következtében a legjobb gyakorlatok, leghatásosabb művészeti-gyógyászati terápiás formák elterjeszhetővé válnak, javítva az érintettek társadalmi készségeit és megkönnyítve szociális reintegrációjukat.

Különböző tapasztalati szakértők különböző válaszokat adnak hasonló mentális problémákra. A projekt során létrejött találkozások mindegyik fél számára gyümölcsözőek voltak, hiszen együtt újragondolhattuk, más szemszögből láthattuk az eredeti problémákat és az egymástól tanult munkamódszereket beépíthettük saját terápiás formáinkba.

Egymás munkáiba olasz, magyar és spanyolországi workshopok keretében tekinthetünk be: a felsorolt állomások közül 2011-ben az olaszországi workshop valósult meg a terápiás szakemberek részvételével és tapasztalatszerzésével. A rendezvényeket követően a vendéglátó szervezetek összefoglaló jelentést írnak saját bemutatkozásuk eredményeiről, tanulságairól, és a jövőben "nyitott" alkalmakon teszik elérhetővé nemzeti és európai szinten a szellemi egészséggel foglalkozó szervezeteken keresztül. A Megálló stábjának művészetterápiás különítményével 2011 novemberében látogathattunk Ferrarába, ahonnan gazdag tapasztalatokkal és sok élménnyel tértünk haza.

**A ferrarai út rövid leírása:**

Ferrarában laktunk, ahonnan elvezettek bennünket Copparoba, egy kb. 20 km-re lévő kisvárosba, ahol a helyi mentálhigiénés gondozó adott helyet a meetingnek és a workshopnak. Megismerkedtünk a partnerekkel, Horacio Czertokkal és olasz kollégáival, két spanyol küldöttel. A spanyolok magukat "ex-user"-ként identifikálták, az ő esetükben ez gyógyult pszichiátriai beteget jelentett. Horacio gyakran használta az "ex-user" kifejezést, mondtuk neki, hogy többségében mi is azok vagyunk. Ők elsősorban a pszichiátriai kezelteket nevezik "user"-nek és azokat, akik már kikerültek a rendszerből, ex-usernek. Ez a kick-off meeting (kezdő meeting) lényegében arról szólt, hogy bemutatkozzanak egymásnak a résztvevő partnerek és a házigazdák, Horacio és Davide tartottak egy kis workshop ízelítőt. A tréning eleje hasonlított egy tipikus "megállós" színház-tréningre: járkálás különböző módokon, befelé figyelve, majd néhány jógából átvett gyakorlat következett, ahol a légzés volt a meghatározó, illetve az arra való odafigyelés, majd különböző hangképzési gyakorlatok, melyek le is zárták Horacio részét. Utána jött Davide, aki egyébként zene-terapeuta, és egyben Horacio "tanítványa", neki adja át a stafétát az "Öreg". Betanított a csoportnak egy egyszerű dalt, előtte pedig név-memória fejlesztő játékot játszottunk. Könnyed kis tréning ízelítők voltak ezek, de jól bemutatták a tréning stílusát. Úgy tudtuk, hogy nekünk is kell majd tréninget tartani, de kiderült, hogy majd csak Pesten, amikor mi leszünk a házigazdák. A workshop után csodálatos ebédet költöttünk el közösen egy közeli étteremben a vendéglátóink meghívására, utána pedig egy elméleti rész következett. Horacio felolvasta az egész projekt-tervezet leírását angolul, majd fordította olaszra és spanyolra is. Miután a végére ért, átbeszéltük a további meetingek lehetséges időpontjait és a tervezett programokat. Ezzel zártuk a meetinget, adtunk ajándékba Megállós pólókat, amelynek nagyon örültek a partnerek. Tömény nap volt, de nagyon hasznosnak bizonyult: megismertük őket, a stílusukat és egy kicsit a módszereiket is.

Kiss-Lukasik Tímea

**2012-ben várható utak:**

2012. április 18-20. Budapest, Megálló Csoport, 10-12 fő érkezik összesen. Színház-, zene-, és mozgás-workshop; konferencia meghívott vendégekkel.

2012. október Granada, Spanyolország; Intézménylátogatás, működés bemutatása, workshop.

**Projekt partnerek:**

AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE FERRARA - olasz

ASSOCIAZIONE Con Tatto- olasz

Megálló Csoport Alapítvány Szenvedélybetegekért

SAPAME - Salud para la mente – spanyol

## **„Átváltó” - Reintegrációs program fogvatartottaknak, szabadultaknak**

Az „Átváltó” Komplex és integrált szociális/képzési/oktatási/munkaerő-piaci/lakhatási/foglalkoztatási program fogvatartottak/szabadultak számára, mely több szervezet/szakma - köztük a Megálló Csoport Alapítvány - összefogásával, a szupportív és edukatív elemek együttműködésével valósul meg.

Főbb tevékenységek: egyéni mentorrendszer, kompetencia-fejlesztés, középiskolai tanulmányok, OKJ-s képzések (szakács, irodai asszisztens), félutas lakás program, célcsoport foglalkoztatása/munkában tartása (job coaching).

### **Várható hatások, eredmények:**

A totálisan zárt intézetben lévő, szabadságvesztéses büntetésüket töltő fogvatartottak esetében a külvilág, a civil világ bármiféle „jelenléte” és tudata elviselhetővé teheti a bent töltött időt, ráadásul változást generálhatunk általa. A konkrét, értelmes feladatok, a tanulás/képzés strukturálja a már kialakított bizalmat a segítő szakemberek felé, a külvilágból érkező érzelmi támogatás pedig olyan jel, mely büntetésük letöltése utáni életük változtatását, a társadalomba való integrálódásukat segítheti, egyszerűbben a „mégis érdemes” érzését jelentheti számukra.

A projekt által egy marginalizált, a munkaerő-piacon hátrányos helyzetű és egyéb hátrányokkal is küzdő, „priusszal” megterhelt célcsoport kerül oktatásba/képzésbe, ahol egyéb fejlesztő, reintegrációs programokat, továbbá – ami a program lényegi elemét adja – egyéni, személyre szabott, támogató mentort, segítő szakembert is biztosítunk számukra. Az „Átváltó” legnagyobb hatása, hogy az objektív és szubjektív, valamint a szupportív és edukatív elemek együttesen fejtik ki hatásukat.

Mindennek köszönhetően a régi viselkedési panelek, a rögzült attitűdök, magatartási minták változnak („changing old behaviour”), és felelősségteljes, asszertív, felnőtt, önálló személyiségek és életutak alakulnak ki/folytatódnak. A konfliktuskezelési és a kommunikációs készség/stratégia változik, az értékrend is módosul és a projekt szakmai tartalmának hatására a többségi társadalom érték- és normarendszerét elfogadó és azt képviselő állampolgárok „születnek”.

Hosszútávú, de várható hatás, hogy a szolidaritás, az emberi méltóság, az élet szeretete és tisztelete mint emberi érték – akár csak néhány emberben – megjelenik, valamint a társadalmi szerepvállalás is nő.

A félutas lakás/ház programok több országban sikeresen működnek. A legfontosabb várható eredményük az, hogy védett lakhatást nyújtanak a bűnözésmentes, a többségi társadalom érték- és normarendszerének megfelelő életmódot kialakítani akarók, illetve az ezen az úton elindulók számára. A támogató attitűd elősegíti és biztosítja a résztvevők társadalomba történő visszailleszkedését, továbbá a terápia/s

reszocializációs munka során személyiségük épülését. A társadalmi és munkaerő-piaci (re)integráció vetületei elválaszthatatlanok egymástól, vagyis amennyiben a nyugodt lakhatás körülményei biztosítottak, valamint támogató emberi kapcsolatok állnak a háttérben, a munkavállalás is valódi lehetőségként merül fel.

Az eddigi tapasztalatok, látottak, a szakemberekkel és a „félutasokkal” történő beszélgetések alapján kijelenthetjük, hogy a program során folyamatos társas és egyéni személyiségfejlődésen mennek át. Az intézményi humán erőforrások által támogatott együttműködés alkalmasnak bizonyul a szabadulás utáni élet kihívásaira való felkészülésre: munka világa (foglalkoztatás, visszaesés megelőzés, csoportok által), alkalmazkodás, mindennapi életvitel megtapasztalása.

## **NKA – Táncművészeti Kollégium**

### **Step by step, a Megálló Csoport táncszínházi előadása**

A próbákat, valamint az előadást is a Megálló Csoport épületében tartottuk, a VIII. ker. József utca 49. alatt. A 140 nm-es helység nem csak próbák rendezésére, de az előadások bemutatására is alkalmas. A projektzáró előadás 2011. okt. 21-én zajlott le 40 néző részvételével.

A négyhónapos terápiás munkafolyamat alatt megismertük az egyes emberek személyes történetét különböző élethelyzetek leírásával. Feltérképeztük a számukra leglényegesebb, legmeghatározóbb érzelmeket. A történetek, valamint az adott érzelmek alakították ki a darab kezdő jelenetét, az egyes szereplők egymáshoz való viszonyulását. Minden szereplő a saját, önmaga és a két alkotó segítségével kidolgozott mozgássorozatát táncolta, noha egyeseknek volt, másoknak nem volt táncos előképzettségük. A mozgásanyag kialakításakor és rögzítésekor ezeket a különbségeket figyelembe kellett vennünk, ezért nagyon személyre szabott volt az egyes résztvevők produkciója. Ez megmutatkozott abban is, hogy volt-e önálló részük, illetve hogy ezek milyen hosszúak voltak. A csoportos jelenetekbe igyekeztünk mindenkit integrálni, így érezhették, hogy tudásuk fokától függetlenül fontos részei az egésznek.

A darab zenei aláfestésében zeneterápiás csoportunk vezetője működött közre, aki mint alkotótárs és terápiás segítő vett részt a munkafolyamatban, így lehetőség volt arra, hogy személyre hangolt zenei motívumok is támogassák a munkát.

Ez a darab kísérleti előadás lett, amiben amatőr - szenvedélybeteg fiatalok léptek színpadra. Átlépve saját határaikat, volt bátorságuk és nyitottságuk a változásra, ami életre keltette a produkciót.

## MVES

Az MVES (Making Vocational Education Sustainable) c. projektünk keretében a partnerországok szakképzési rendszereit vizsgáljuk, különös tekintettel az általuk kezelt speciális célcsoportok (hátrányos helyzetű fiatalok) szakképzésére. Ezen belül is a nemzeti rendszerekben tapasztalható nehézségek és jó gyakorlatok, valamint az angol koordinátor (PPP) által átadni kívánt fenntartható szakképzést biztosító szakmai keretek képezik az MVES szakmai tartalmát.

### **A projekt közös honlapján az alábbi kérdések kerülnek megválaszolásra:**

Milyen különleges módszerek és technikák alkalmazhatók a hátrányos helyzetű fiatalok oktatásában?

Milyen tapasztalatok vannak eme módszerek gyakorlati alkalmazásával kapcsolatban?

Mely módszerek illenek leginkább az EU és az egyes országok politikájához?

Milyen jellegű problémák adódhatnak egy hátrányos helyzetű ember elhelyezkedésével vagy épp a siker tartósságával kapcsolatban, és mi segíthetne a negatív folyamatok megfordításában?

A felvetésekre adott válaszok segíthetnek a különböző hátrányos helyzetű csoportok szakképzését fenntarthatóbbá tenni Európa különböző országában.

### **A projekt partnerség tagjai:**

Pupil Parent Partnership (PPP) – United Kingdom

Megallo Group Foundation for Addicts – Hungary

Association for European Social Work, Education and Training (VESBE) – Germany

MEKSA Foundation – Turkey • Alliance for Children and Youth – Bulgaria

EU WAREHOUSE – Belgium

## Tesya

### **Általános összefoglaló a TESYA módszerről**

A TESYA (Training, Empowerment, Support for Youth and Adult) egy olyan módszer, amely agresszió-kezelést tanít, a képzést elvégzők pedig képesítést kapnak egyéni- és csoportos agresszió-kezelés tréningek megtartására. A TESYA székhelye a berlini "Institut für genderorientierte Gewaltprävention" (ifgg) intézményben van, a Camino GmbH-val és a Familie e.V.-val együttműködve. A tréningeink: Uli Streib-Brzic és Lars Schäfer ([www.tesya.de](http://www.tesya.de)).

A képzés két évig tartott, évente négy alkalommal, négy helyszínen: Berlinben, Ljubljanában, Szófiában (ill. Haskovoban) és Budapesten. Az első év az elméleti képzésről szólt, színesítve rengeteg csoportos feladattal, szerepjátékkal, különféle gyakorlatokkal. A második évben szupervíziók zajlottak, melyek

során a résztvevők beszámoltak a háttér-intézményeikben ez idáig megvalósított TESYA csoportjaikról és egyéni esetkezeléseikről, illetve az azok során felmerült nehézségekről, kérdésekről. Stábunk tagjai, Gelsei Bernadett és Kiss-Lukasik Tímea eddig egy csoportos TESYA képzést tartott egy hat főből álló fiú-csoportnak, a ko-tréner (co-trainer) Papp Gergely és Matócsi Tibor voltak.

November 11-én volt a nagy záró rendezvény Berlinben, egy nyitott TESYA konferencia, amelyen előadtak a módszer szakemberei, valamint mi, a "tanítványok", egy workshopot tartottunk a konferencia résztvevőinek, amely során ízelítőt kaphattak a módszerről gyakorlatias úton is. Éppen ezért a workshopunk címe: TESYA LIVE volt.

Hasznosnak tartjuk a TESYA módszer integrálását a Megálló Csoportba, mivel a hozzánk járó szenvedélybeteg fiatalok között gyakran előfordulnak olyanok, akiknek voltak vagy vannak problémáik agresszív magatartásuk kezelésével, velük érdemes külön csoporton foglalkozni (TESYA csoport), mivel a Megálló terápiás öngyógyító csoportjainak nem ez a fő célja.

A TESYA nem terápia, hanem egy olyan képzés, amelyen a résztvevők megismerhetik az agresszív magatartásuk -, megnyilvánulásaik valódi okait, háttereit, és eszközöket kapnak azok kezelésére, illetve jövőbeni megelőzésükre. A TESYA módszer nem csak az agresszió kezelésére jó, hanem életünk egyéb, más területén megfogalmazott problémák megoldására is, mivel az alapja a megoldás központú terápia és mint ilyen, az eszköz átültethető, hiszen az erőforrásokat katalizálja, mozgósítja és a változásban hisz.

2011-es Tesya utak:

2011.03.17-20 Ljubljana

2011.09.21-24 Sofia

2011.11.10-12 Berlin

## **Oktatási program**

Speciális Oktatási Programunkat 2011-ben is támogatta a Fővárosi Önkormányzat.

## **Félutas program**

2011 első félévében a Kábítószer Alprogramból fedeztük a Félutas Ház bérleti és rezsiköltségeit.

## **Varázshegyen is túl II. - lengyelországi mászás 2. alkalommal (2010. szept., 2011. május)**

2011.05.15-20. Mniskow, Lengyelország

A Túl a Varázshegyen programot folytattuk az idén is. Ezúttal is 15 fővel mentünk el Lengyelországba, a Karkonose hegységben lévő Mniskow zsákfaluba. Elsősorban új terápiásokat vittünk el, erősítve bennük a közösség élményét, önbizalmukat.

## **NRSZH fejlesztési támogatás**

Idén az NRSZH támogatásával újjítottuk fel a Megálló ház konyháján található konyhabútorainkat, a hivatal emellett támogatta még közösségi szupervízióink fejlesztését is.

## **EVS – európai önkéntes szolgálat/ fiatalok lendületben program, 2. alprogram**



A 2011-es évre igazán beérett az előző két év munkája, nagyon aktív szerepet vállaltunk az Európai Önkéntes Szolgálatban mint küldő, fogadó és koordináló szervezet, egyre nagyobb tapasztalattal és egyre gördülékenyebb lebonyolítással. Összesen hét önkéntest fogadtunk az év folyamán, három önkéntest küldtünk ki különböző fogadó szervezetekhez, és három nemzetközi képzésre delegáltunk munkatársakat.

### **2011-ben futó-, illetve tárgyévben lezárt EVS projektek:**

- HU-2-077-2009-R5 "Egy szelet életre szóló tanulás Magyarországon" Önkéntesek: Matthias Roth 2010.03.01. - 2011.02.28. /Marie Touffet-Caron 2010.03.01. - 2010.07.31./

Beszámoló 2011.07.01-re beadva, elfogadva, a projekt sikeresen lezárva. Marie továbbtanulási szándékkal hamarabb hazautazott, Matthias azonban úgy döntött, hogy Magyarországon próbál szerencsét. A projekt végét követően hazament Berlinbe, majd hamarosan visszatért és gyorsan talált is állást Budapesten.

- HU-2-020-2010-R2 "Mission: possible!" Önkéntesek: Maria de Diego 2010.08.01. - 2011.03.25. Jean-Christophe Forest 2010.08.01. - 2011.05.05.

A projekt a tervezettnél korábban zárult. Maria családi krízishelyzet miatt hazautazásra kényszerült, munkát kellett vállalnia szülei segítésére. Jean-Christophe párkapcsolati helyzetére hivatkozva döntött a szolgálat korábbi befejezése mellett, így a beszámolót is hamarabb adtuk be, amelyet azóta elfogadtak. Még várunk az utolsó részlet /869 euro/ megérkezésére.



- HU-2-054-2010-R4 "Tiszta lendület!" /Clean Action!/ Önkéntes: Janis Fedins, 2011.02.11. - 2011.07.11. Janis igazi kihívás volt a számunkra, mivel komoly beilleszkedési nehézségekkel és viselkedésbeli problémákkal érkezett hozzánk, és csak oroszul kommunikált. Ennek ellenére a körülményekhez képest jól beilleszkedett a Megálló életébe, megtalálta a személyéhez legjobban illő tevékenységeket. A projektje vége előtt egy hónappal azonban mentális állapotában komoly visszafejlődést tapasztaltunk, mely agresszív rohamokban nyilvánult meg, ezért közös megegyezéssel lezártuk a szolgálatát.
- HU-2-067-2010-R5 "Mission: possible! 2" Önkéntesek: Izabela Adamczyk 2011.03.14. - 2012.03.14. Marcin Ziomko 2011.03.14.-2011.08.14.
- HU-2-027-2011-R2 "Clean Action! 2" Önkéntes: Mihails Leonovs 2011.10.08. - 2012.03.07.
- HU-2-028-2011-R2 "Voluntary YEAHr!" Önkéntesek: Stephanie Servin 2011.09.01-től Martins Sijats 2011.09.01-től

#### **A Megálló Csoport által küldött önkéntesek 2011-ben:**

- Kiss Marcell, Berlin, 2011.08.01. - 2012.07.31. Fogadó szervezet: BBV /Berliner Basketball Verband/
- Tari Anita, Frattamaggiore /Nápoly/ 2011.10.03. - 2012.07.03. Fogadó szervezet: Cantiere Giovani
- Bíró Angelika, La Zubia /Granada, Spanyolország/ 2011.

#### **A Fialatok Lendületben Program által szervezett képzések, amelyekre a Megálló Csoport munkatársakat delegált:**

- "Innovative methods of working with under-privileged youth. Theory and practice." Krakkó, 2011.05.15-18. Részt vett: Kiss-Lukasik Tímea
- "EVS for the Future" Varsó, 2011.06.01.-05. Részt vettek: Olaszky Viktória és Kiss-Lukasik Tímea
- "SOHO" képzés (kódszám 215) Litvánia, 2011.02.23.-2011.02.27. Részt vett: Marjai Kamilla

Megjelenés a Mobilitás Országos Ifjúsági Szolgálat "Keresd az önkéntest" című rendezvényén.

**<http://mobilitas.hu/hirek/7155>**

2. helyezett - A Hűvösvölgyi Gyerekszem Filmszakkör csapata az Önkéntesek a Megállóban! c. kisfilmjükkel  
Csapattagok: Hága László, Horváth József

Felnőtt segítő: Grosch Nándor

**<http://www.youtube.com/watch?v=zDz5wWGblh4>**

Az interjúban szereplő önkéntesek a Megálló Csoport önkéntesei: Marcin Ziomko és Izabela Adamczyk Lengyelországból, valamint Janis Fedins Lettországból.

## Külföldi és vidéki utak

- 2011.03.17-20. Ljubljana – Tesya képzés
- 2011.04.25-30. Olaszország, Foggia - foci
- 2011.05.05. Pécs - prevenció
- 2011.05.14. Pécs - Erkélyről nézik az életem, színházi előadás
- 2011.05.15. Komló – foci
- 2011.05.15-20. Lengyelország, Mniskow - sziklamászás
- 2011.07.01. Nagyszénás – foci
- 2011.07.04-09. Spanyolország, Madrid – Soccer Cup
- 2011.07.20. Veszprém – sziklamászás
- 2011.07.25-08.01. Lengyelország, Monar – rehab látogatás
- 2011.07.30-31. Ausztria, Bécs – Log in, röplabda kupa
- 2011.08.03. Ausztria, Rax Alpok – sziklamászás
- 2011.08.12-13. Komló – foci
- 2011.09.08-12. Olaszország, Trieszt – Marco Cavallo foci kupa
- 2011.09.12. Berlin
- 2011.09.21-24. Sofia – Tesya képzés
- 2011.09.24-10.01. Portugália, Coimbra – Euro Tc – Irrefreia Conference
- 2011.10.22-23. Komló – foci
- 2011.11.05. Ausztria, Bécs – Log in, foci kupa
- 2011.11.24-27. Németország, Bonn – MVES projekt
- 2011.11.24-27. Olaszország, Ferrara – Yo se quien/I know who i am/Tudom, ki vagyok – művészetterápiás nemzetközi projekt, I. találkozó
- 2011.12.08-10. Ausztria, Reichenau an der Rax – Euro-Tc, színházterápiás szeminárium

## Szakmai tervek

A 2011-es év gazdag programkínálatához sikerült a feladatok elvégzéséhez és a megfelelő feladatmegosztáshoz szükséges, optimális méretű stábot kialakítani. Elsődleges szakmai terv ennek az állapotnak a fenntartása, ami a jelen gazdasági, politikai környezetben nem tekinthető egyszerű feladatnak. Az Alapítvány a különféle terápiás csoportok, formák igénybevételét a segítségkérők számára térítésmentesen nyújtja, s ezt a jövőben is szeretnénk megtartani.

Már 2011-ben elkezdődött egyfajta gondolkodás olyan szakmai fejlesztéseken, melyek összhangban vannak a Megálló Csoport Alapítvány alapító okiratában lefektetett céljaival, s egyben a meglévő programkínálatot támogatva újabb – forrásteremtő képességgel is rendelkező – elemként építhető be tevékenységeink rendszerébe. Az első, s leginkább indokolt elképzelés egy, a félutas lakást kiváltó és intézményi szintre emelő lakóotthon kialakítása, erre a célra – a Józsefvárosi Önkormányzat hozzájárulását megszerezve – a József utcai ingatlan megfelelő lenne. Szintén elegendő humánerőforrás kapacitással bírunk egy 15-20 fő férőhelyes rehabilitációs otthon kialakításához, az ehhez szükséges ingatlannal viszont nem rendelkezünk. A jövőben próbáljuk megteremteni a lehetőséget egy "rehab" elindítására.

Az oktatás- képzés területén látunk még fantáziát. A designer drogok terjedésével várhatóan láthatóbbá válnak a fiatalok drogfogyasztási szokásai, ami az oktatási-, gyermekvédelmi intézmények számára felkészülést fog igényelni, melyhez szükség lehet a fiatal droghasználókkal végzett sok éves munkánk tapasztalatainak összefoglalására, átadására.

Szintén érdekes kihívásnak, s valódi hiánypótló kezdeményezésnek látnánk egy olyan speciális gyermekotthon kialakítását, ahol terápiás közösség építésével nyújtanánk segítséget fiatal drogfogyasztóknak.

A VIII. kerületben szükséges lenne egy működő drogambulancia kialakítása. Ezt a feladatot is céljainkhoz illeszkedőnek érezzük, ezért – együttműködésben a kerületi civil szervezetekkel és önkormányzattal – részt kívánunk venni annak kialakításában, működtetésében.

Továbbra is megtartanánk a projekt szemléletű fejlődés lehetőségét, a várható trendeknek megfelelően fejleszteni szeretnénk magunkat "határterületeken", mint pl. az ifjúsági munka, az önkéntesség, a bűnmegelőzés, a foglalkoztatás és gyerekvédelem területén valamint kulturális területeken.

Terveink között szerepel projektek kiszervezése a konvergencia régióban, további szakmai együttműködések kialakítása vidéki szervezetekkel, nemzetközi programjaink és kapcsolataink további fejlesztése.

## Támogatók, partnerek

### Támogatók

- Norvég Civil Támogatási Alap
- Nemzeti Civil Alap
- Szociális és Munkaügyi Minisztérium
- Magyar Telecom
- EQUAL
- Fővárosi Önkormányzat

### Partnerek

- Leo Amici 2002 Addiktológiai Alapítvány Szenvedélybetegeket Kezelő Intézet
- Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia
- Belvárosi Tanoda Alapítvány
- Artemisszió Közhasznú Alapítvány
- Szertelen Egyesület
- Drogprevenációs Alapítvány
- Momo Gyermekvédő Alapítvány
- Eötvös Loránd Tudományegyetem
- II. Kerületi Gyermejjóléti Központ
- Sziget Droginformációs Alapítvány
- Magyar Emberi Jogvédő Központ Alapítvány
- Soroksári addiktológiai Centrum
- Fővárosi Önkormányzat Nyírő Gyula Kórház Drogambulancia és Prevenációs Központ
- XIII. kerületi Szociális Központ Szenvedélybetegek Nappali Intézménye

# MELLÉKLET

## Beszámoló

### Lengyelország (Monar 2011.07.25.-08.01.)

Az eddigi itt létem alatt másodjára utazhattam ki Lengyelországba, csak ez az utazás céljaiban, hangulatában is teljesen más volt, mint az előző.

Vasárnap éjszaka indultunk neki az országútnak, és egy hosszú és kimerítő buszozással indult az egész. Majd hétfő délelőtt megérkeztünk Koloczbegbe. Mivel korábban érkeztünk meg így volt még időnk lemenni a tengerpartra süttetni magunkat egy picit és gyönyörködni a hatalmas Északi-tengerben. Kellemesen elűtöttük az időt, majd este fele végül odaértünk Monarba. Egyből mosolygó arcok, vidám, vendégszerető tekintetek fogadtak minket. Első látásra a hely is szimpatikusnak tűnt, hatalmas ház, tavakkal, erdővel, egyszerűen mesés volt, annak a helynek van egy különös aurája, ami egyszerre feltölt és megnyugtat. Az első napot az ismerkedésnek szenteltük, megismertük a különböző országok szervezeteit, az embereket, hogy kik ők és miért vannak itt. Nagyon vidámnak éreztem ezt a napot. Már az első nap próbáltam szóba elegyedni a külföldi emberekkel, de sajnos kicsit döcögősen megy angol, de azért próbálkoztam.

Véleményem szerint nagyon jól meg voltak szervezve a különböző programok, bár az utolsó napokat igen zsúfoltnak éreztem. A különböző esteket kedveltem a legjobban, amikor megismerhettünk más országok ételeit, szokásait, kultúráját, zenéjét és még közösen játszhattunk is. Nagyon felemelő pillanat volt mikor együtt székfoglalózhattam a lengyel, portugál és spanyol vendégekkel, ráadásul még meg is nyertem. J És a végén még a portugálok is nekem szurkoltak, ami különösen jó érzés volt számomra. A másik felemelő élmény a közös workshop volt. Hoztunk valamit a messzi Magyarországról, a Megállóból és ezt meg tudtuk osztani a monari fiatalokkal. Akkor nagyon büszke voltam arra, hogy tagja lehettem annak a kis delegációnak, aki kint volt. Írtunk egy dalt közösen a lengyelekkel, amit keményen gyakoroltunk, fabrikáltunk és csak a miénk volt illetve a mai napig is az. Nagyon jó volt velük együtt dolgozni. És amikor utolsó nap előadtuk, azt hittem, hogy elsírom magam. Eszméletlen energiák keringtek akkor a színpadon. Szintén nagy élmény volt a közös sportolás is. Eleinte persze nem fűlött a fogam hozzá, de a végén úgy belelendültem, hogy megszerettem röplabdázni. Ráébredtem, hogy ez egy nagyon jó kis sportág. Persze mint minden, ez a hét sem volt konfrontálódásoktól mentes.

Annyi negatív volt benne, hogy nem azt kellett volna másoknak látni, hogy egymás közt nem tudjuk megoldani a problémákat, csak veszekedések útján, de másfelől ráébresztett arra, hogy türelmesebbnek kell lennem nem csak magamhoz, hanem másokhoz és hogy nem tudok mindenkit úgy alakítgatni, ahogy akarok, hanem el kell, hogy fogadjam olyannak amilyen.

Ottlétünk alatt végig sátorban aludtunk, ami kicsit kényelmetlen volt ugyan és meg is fáztam emiatt szerintem, de élveztem azért. Már az első nap kialakítottuk a takarító brigádokat, hisz hiába voltunk vendégek azért jócskán kivettük a részünket egy rehab életében. Szerencsére egy nagyon klassz kis csoportba kerültem, persze teljesen international volt. Jó volt a külföldiekkel együtt suvickolni, lovat kefélni, vagy épp a színpadot rendbe rakni.

Ez egy kihagyhatatlan esély volt, arra hogy megismerkedjek más országbeli emberekkel, az ő kultúrájukkal és új ismeretségeket kössek. Remélem, valamikor újra találkozom majd ezekkel az emberekkel, hisz nem sok időt töltöttünk együtt, de egytől egyik megkedveltem őket. Az utolsó nap, nem csináltunk semmit, de az volt a legnehezebb. Elszakadni az új barátoktól, egy gyönyörű helytől, egy élményekkel teli héttől.

Utolsó napra az angol beszédképességem is sokat javult, aminek kifejezetten nagyon örülök, így kaptam egy löketet, hogy újra elkezdjek nyelveket tanulni, hogy minél több ilyen szép barátságot tudjak kötni, mint Monarban. Itt erőt merítettem azokból a fiatalokból, akik hasonló úton járnak, mint én. Akik egy szebb, tisztább életért harcolnak. Nem vagyok olyan hosszú ideje józan, mint az itteni emberek többsége, de nagyon büszke vagyok erre a csekélynyi egy hónapra is, és remélem, sőt akarom, hogy ez csak több legyen, és hogy az életem tele legyen még több ilyen csodálatos élménnyel, mint amilyen a Monarban töltött egy hét volt.

Lia

## **Euro Tc – színházterápiás szeminárium (Reichenau an der Rax, 2011.12.8-11.)**

Az első, ami eszembe jut erről a négy napról az, hogy nagy munka volt. Mindenki részéről. Utazás, bevezető találkozás az első nap, ismerkedés számunkra teljesen idegen emberekkel, akik más nyelven is beszélnek. Áttörni a korlátokat nem volt egyszerű az elején, annyira nem, hogy Osi és én a tréneri bemutatkozásunkkor Kircsi segítségét kértük a fordításhoz. A következő napokban a tréningek közben persze már nem volt erre szükségünk, a munka, a workshop elsőprő ereje elfeledtette velem a kommunikációs akadályokat. Akadályokat írok, pedig ez egyáltalán nem volt jellemző a workshopra, inkább volt nyitott a részvétel, a jelenlét, a szó legtisztább értelmében, mindenkinek a saját határáig, sőt sokszor azon is túl. A négy komlói sráccal nagyon egyszerű volt dolgoznunk, mert ismerős volt számukra a módszer, viszont az olasz résztvevőktől sokszor érkezett olyan visszajelzés, kérdés, amikor beszélgetnünk kellett bizonyos gyakorlatok céljáról, vagy a workshopra hozott személyes élmények megmutathatóságáról, avagy nem megmutathatóságáról. Pl: P. az egyik komlói srác a saját részében belőtte magát, az olaszok nagyon erősnek találták és jelezték ezt felénk, persze nem úgy, hogy őket zavarja, hanem, hogy biztosan másokat fog majd zavarni, ha nézik az előadást. Szóval majdnem megfutamodtak a látványtól. Külön elbeszélgettünk Osival velük, hogy miért marad benne a performance-ban ez a rész változatlanul, hogy a terápiás munkába behozott saját élménynek abszolút helye van egy ilyen előadásban. A komlói srácoktól egyöntetűen azt a visszajelzést kaptuk, hogy nagyon élvezték az együtt töltött két napot, az olaszok reakciói szintén ezek voltak, azzal kiegészítve, hogy még gyakorlatilag egyikük sem vett részt ilyen terápiában, ezért nehéz volt átadni magukat egyes gyakorlatokban. Többen beszámoltak arról, hogy sikerült a saját határaikon túl lépniük. A végeredmény nagyon jó lett, másfél nap alatt sikerül egy erős csoportkohéziót létrehozunk, egészségként voltunk jelen. A visszajelzések is ezt tükrözték.

A., D., É., Zs. és R. voltak kint velünk, mindannyian saját magukat meghaladva vettek részt az egész programban. A.-val voltam egy szobában, így róla kaptam egy kicsit bővebb információt, hogyan is érzi magát mostanában, odakint a tréningek alatt. Nagyon örült a feladatnak, hogy gyógyszerek nélkül jöhetett csak ki Ausztriába. Amikor elindultunk, már túl volt az elvonáson, a félelmein, teljes gőzzel vetette bele magát a tréningekbe, és ez a lendület meg is maradt szombat estig, amikor remekelt a workshop bemutatón, valamint a Maldoror darabban is. A Maldororban mindenki a maximumát hozta ki magából. A délutáni főpróba után, ami nagyon rosszul sikerült, csináltunk egy nagyon koncentrált erős előadást, majd egy hihetetlenül felszabadult, mindenkit bevonó Zörgő koncertet. D. számomra nagyon új színeket hozott, teljesen kinyílt és felszabadult volt, a humorával is most találkoztam először. É. zseniális volt a Maldororban, viszont a workshop bemutatóban annyira zavarban volt, annyira kívülről maradt, hogy folyamatosan R.-t és A.-t kérdezgette, hogy mi jön, és néha teljesen dilettánsként óriási kék szemeket ijedten meregetve ránk, nézőkre vigyorgott. R. a mozgásos workshopon vett részt, amit nagyon élvezett és ez

meg is látszott, mozdulatai kifinomultak voltak és sokkal több energiát sugárzott, mint ami a megszokott szintje, amikor a pult fölött is alig-alig jön át a hangja fél méterről. Végül Zs.-ről pár szót. Nem volt vele sem gond, persze hozta a formáját, minden nap kicsit rosszul lett, így extrában foglalkoztak vele különböző emberek. Az előadásokon nagyon jól teljesített.

A végére a személyes érzéseimet hagytam. Amikor megérkeztünk, teljesen berezeltem a feladattól, mert felkészületlenül érkeztem. Azt hittem, hogy egy hasonló könnyed élményben lesz részem, mint amiben Ferrarában volt. Hát az első este leesett, hogy ez nem olyan lesz. Másnap reggel Osi sokkal nyugodtabb volt mint én, így gördülékenyen indult a nap, ettől sikerült megnyugodnom, és a délelőtt második felét én vezettem le. A délutánt már sokkal magabiztosabban kezdtem, és Osi bevezető gyakorlata után, már össze is állt tulajdonképpen a másnapi workshop bemutató anyaga. A szünetben nagy izgalommal kezdtük el átbeszélni, az egymás után következő részeket, majd megbeszéltük, hogy még milyen gyakorlatokat fogunk csinálni. Ezt a délutánt főleg Osi vezényelte le, nagyon profin. A következő délelőttön inkább én vezettem a csoportot, Osi fáradtabb volt, mint én. Mindent összevetve, nagyon jól tudtunk együtt dolgozni és ez nagyon jól esett nekem. A pénteki nap legteljesebb pillanata az volt, amikor Osi a záró körben azt mondta, hogy most először tudtunk igazán jól együttműködni tréningen, amit együtt vezettünk. Olyan volt a szombati előadás számomra, mintha vizsgáztam volna. Sok, a színház és zeneterápiával régóta foglalkozó ember látta, figyelte a közös munkánk végeredményét, és átmentünk! :)

Kata

## **Euro Tc – színházterápiás szeminárium (Reichenau an der Rax, 2011.12.8-11.)**

Olyan spirituális élményben volt részünk, amit még emlegetni fogunk egy darabig. Nagyon ügyesek voltak a Megállósok és nagyon kemény melót, szívet raktak bele ebbe a 15 perces vallomásba. Hihetetlen erőlködtek az előadások alatt, amibe a mieink nagyon sokat beletettek (É-nek respect).

A-n sugárzó jókedvet láttam, sokat segített neki, hogy még itthon túlesett az elvonáson. Ezt Zs.-ről nem mondhattuk el, sokszor megzuhant, látványosan szenvedett, de a fináléra (utolsó napra) ő is össze tudta szedni magát és mosolygott. Sok jó jelzést kaptunk, ami nekem energiát adott arra, hogy el tudjam felejteni az elmúlt két hét fáradalmait és csak a dolgomra koncentrálnak. Megismertünk sok-sok jó embert, akik olaszul, németül, magyarul és néha oroszul beszéltek. Volt légiriadó a tréning közben, tűzjelző ebéd közben, cicasimogatás kávészünetben. D. és R. részvételét emelném ki, ami nagyon eltért attól, amit megszokhattunk tőlük. Jó volt őket így látni, néha ijesztő (jó értelemben).



A szakács (Sanyi) magyar volt, és szuper kajákat csinált nekünk, amit mindig jókedéjjel és szívélyes felszolgálással fűszerezett meg. Thomas el volt ragadtatva az egész szemináriumtól, ezt elégedett mosolya és ő maga árulta el. Sigmund Freud kanapéját megtekintettük és akinek kedve volt, pózolhatott a viasz Freuddal. Facebook-gyanús képek készültek. Helyenként szórványos felhőzet volt jellemző, esténként tiszta volt az égbolt, átlagosan 15-20 centis hótakaró borította a hegyoldalt. Nagyon jó érzés volt, hogy O.P., Á.-ék és B. eljöttek megnézni az előadásokat. Ezzel is erősítették a Megállót. Persze Zs-nál senki nem várta őket jobban (kb. mint a messiást).

D. úszószemüvegben aludt, hogy a béna szemhéja miatt nehogy kiszáradjon a szeme. Vicces volt így látni, de nem piszkáltam érte. Összességében nagyon sokat nevtünk, de a napjaink kemény munkával és tartalmas beszélgetésekkel teltek, amire szükségem volt ilyen formában.

Osi



**MEGÁLLÓ CSOPORT ALAPÍTVÁNY  
SZENVEDÉLYBETEGEKÉRT**

H-1084 Budapest, József u. 49.

**T/F** +36 1 303 65 74

**E** [megallocsoport@gmail.com](mailto:megallocsoport@gmail.com)

**F** <http://www.facebook.com/megallocsoport>

<http://stopgroup.hu>