

Hatost dobni golyóval
avagy

Táltospótló, Lejtőszappanozó
és a három szörnyek

Családi szembesítő tréning
hozzátartozóknak

Mészáros Piroska

ADDIKT-ART 

SZENVEDÉLYBETEGEK KOMPLEX TERÁPIÁJA

- ◆ Terápia/konzultáció és
- ◆ Anonim közösségek AA, NA, ACA, GA, CODA – felépülőben levő szenvedélybetegek önsegítő csoportjai
- Tapasztalati szakértők (több éve józan szenvedélybetegek) bevonása a terápiás munkába - sorstárs segítség



HOZZÁTARTOZÓI CSOPORT

- Változás megváltozott környezetben könnyebben megy
 - fókuszban a hozzátartozó, és saját élettörténete
 - cél a korábbi játszmák nyereségének felismertetése, nyílt kommunikáció segítése
 - saját célok, szükségletek megfogalmazása,
 - életminőség javítása, feszültségredukció, tehermentesítés, erőforrások



CSALÁDKONZULTÁCIÓ

- ▣ Célja a család/pár felkészítése a megváltozott helyzethez:
- ▣ nehézségeik, elképzeléseik, lehetőségeik átbeszélése,
- ▣ játszمامentes kommunikáció segítése,
- ▣ új, építő rítusok bevezetése (kölcsonös kérések, elismerés, kérés,
- ▣ minőségi idő, mi az, ami régen működött, stb.)



CÉL:

- Cselekvőképesség, felelősségvállalás facilitálása
 - Kliensünk a saját betegségének szakértőjévé váljon (pszichoedukáció)
 - Saját erőforrásaival, gyengeségeivel, lehetőségeivel tisztában legyen
 - Saját és családja életminőségének javítása (csoportterápiák, hozzátartozói-, és családkonzultáció, szembesítő tréning)
- Önmegismerés, fejlődés, önmeghaladás – mintázat felülírása

CSALÁDI SZEMBESÍTŐ TRÉNING

○ Krízisintervenció

- Egyéni: a kommunikáció és az üzenet gyógyító hatása – krízis esély a fejlődésre
- Családi krízis: Új „katartikus maszkjáték” - kommunikációs mód kipróbálása, érzelmek felkeltése, kifejezése, levezetése,
- intenzív kiscsoportos élmény,
- intimitás, rendszerszemlélet
- Nem a cél elérése az elsődleges, hanem a próbatétel, új kommunikációs, kapcsolódási minta kipróbálása(mintázat megváltoztatása!)

HOGYAN TALÁLKOZUNK A KLIENSSEL?

- **Látogató** – informálódik, mit lehet itt kapni
- **Panaszos** – küldték, őmiattuk van az egész
(poz. visszajelzés, csak eljött, fontos, hogy
együttműködjenek)
- **Vevő** - Saját motiváció – saját magának kér
segítséget
- **Hozzák** – családtag, barát, nevelő

- **Beszélnék róla** – család, barátok,
munkatársak (intervenció)

CSALÁDI SZEMBESÍTÉS

- családtag, barát, munkatárs segítségkérése – az ő céljai

- Szociális háló intervenció lehetősége
- Együttműködés, együtt alkotás

- Család célját (józanág elérése) segítő távolabbi célként elfogadja, de nem garantálja

Fókuszban a folyamat áll, amihez a segítő teret, struktúrát biztosít, ez kontrollálható

Mi a siker?

CSALÁDI SZEMBESÍTÉS

Közelebbi cél elérése: szenvedélybeteg saját maga számára is elfogadható módon szembesülhessen a valósággal és tudjon döntést hozni.

(„barátságos ösztűz” a kemény szeretet jegyében:
ellenállás megtörése,

katartikus találkozás az igazsággal -> segítség
elfogadása

- Aggodalom, részvét, tényyszerűség, egyértelmű közlések, érzésekről beszélünk, nem ítélezünk

„VISSZA AKARJUK KAPNI AZ ANYUKÁNKAT”
„NEKEM EGY ILYEN ASSZONY NEM KELL.”



**Katalin 60 éves tanítónő,
Gábor 62 éves technikus**

**Andrea 30 éves díszlettervező
Gabi 26 éves tréner, Amerikában él,
Zoltán 25 éves egyetemi tanuló**

**Három unoka, a gyerekek már kirepültek,
Katalin és Gábor 5 éve élnek kettesben.
Andrea kért segítséget, egyéni hozzátartozó
konzultációban kirajzolódnak a család
aggodalmai, félelmei. „Vissza akarjuk kapni
az anyukánkat”**



„Sajnos anyukám nem hajlandó segítséget kérni. Állítása szerint ő "nem orvosi eset". Így sajnos vele nem lehet közös találkozót összehozni...”

ELSŐ ÜLÉS A CSALÁDDAL

1. **Meghívás – intervenciós csapat:**

1. **Megnyerni azokat, akiknek fontos, hogy mi van a függő családtagjukkal**
2. **Hajlandóak és képesek emocionálisan éretten reagálni (kockáztatni a kapcsolat eddigi egyensúlyát) – gyakorlás**
3. **Elhozzák az egészséges szkepticizmusukat, elhagyják a „holtvégű kételyt”**

2. **Első ülés:**

1. **Pszichoedukáció: betegség természete, hatása az érintettekre – adatok, tapasztalatok)**
2. **Jogok (bizalom, szakszerűség) és felelősség (pontos adatközlés, szermentesség, minősítésmentes kommunikáció)**
3. **Találkozás – probléma meghatározása – ki hogyan látja, kinek mi a probléma? Hogyan próbálták megoldani?**
4. **KI miben látná a megoldást? Kinek hogyan változna az élete a változtatás által?**
5. **Családi szembesítő tréning ismertetése**
6. **Otthoni feladat: Felkészülés a tréningre**

CSALÁDI SZEMBESÍTŐ TRÉNING

ELŐKÉSZÍTÉSE – OTTHONI FELADAT

A kapott szempontok alapján írásban történik a felkészülés

Egyes szám 1. személyben fogalmazva (!) elmondjuk, amit érzünk a problémával és a hozzátartozóinkkal kapcsolatban, hogyan érint minket, ami történik.

Mint egy szaloncukrot, úgy csomagoljuk be középre a negatívumot. Vagyis:

1. DÍCSÉRET, ELISMERÉS

Megfogalmazzuk, mennyi mindent kaptunk tőle, mennyire tiszteljük, szeretjük, mennyire fontos nekünk, stb.

2. KESERŰ PIRULA:

"Ezzel szemben most azt látom, hogy egyre rosszabbul vagy és nagyon tehetetlennek érzem magam, aggódom, dühös vagyok, stb ..."

Objektivitásra törekvés – minősítés kerülése a konkrét példák említésekor:

Ha a földre döngöljük, nem lesz járóképes.

3. SZÜKSÉGLLET MEGFOGALMAZÁSA ÉS A FELELŐSSÉG VISSZAADÁSA

"Azt szeretném, ha olyan lennél, mint akkor, amikor.... vagy "szükségem van arra a nagyszerű emberre aki..."

„...de valamit biztosan rosszul csinálok, mert romlik az állapotod, nem vagy jobban, mint ahogyan gondoltam..."

„... ezért szeretném neked visszaadni a felelősségedet. A te döntésed, a te választásod. Én abban döntöttem, hogy a leépülésedhez nem asszisztálok tovább.

Ha kezelést vállalsz, a józanságmunkádban maximálisan melletted áll a család, támogatunk, de ezt nem tudom így folytatni.

Eddig bírtam, tovább így nem megy..."

4. KÉRÉS, KÖVETKEZMÉNY

**Ezért azt szeretném kérni, hogy
belül kérj segítséget.**

**Természetesen dönthetsz úgy, hogy
ezt az életet választod és tiszteletben
tartjuk, viszont mi veled és nem az
alkohollal szeretnénk együtt lenni,
így ha mellette döntenél, akkor....**

**...ez meg ez a következménye (itt csak
olyat mondjanak, ami valóban
betartható, amiben következetesek
tudnak lenni, ez nagyon fontos)**

5. VÁLLALÁS, SZERZŐDÉS

5. "...Bevállalható ez számodra?"

Beszéljenek róla, kinek milyen lenne, ha a változás bekövetkezne, mit nyerne vele a család.

6. Szerződés szóban, vagy írásban, rögzíteni a vállalásaikat.

2. ÜLÉS A CSALÁDDAL

SZEMBESÍTÉSRE FELKÉSZÍTŐ TRÉNING

**Családtagok meghallgatása, ki mit mondana el,
minősítések átfogalmazása, finomhangolás**

Megosztások szoros mederben tartása:

egyedül szám 1. személy

**szerepjáték, begyakorlás (érzelmileg nagyon
megterhelő a családtagok számára)**

Sorrend, ki ki után következik

Következetesség hangsúlyozása

**Amennyiben a szembesítő beszélgetésnél is kéri a
részvételt, ennek további egyeztetése**

3. ÜLÉS

A CSALÁDI SZEMBESÍTÉS

Már kidolgozott forgatókönyv szerint, a család otthonában, vagy a konzultáció helyszínén történik.

Közös motiváció: „Azért jöttünk ma el ide, mert szeretünk és fontos vagy nekünk, de aggodunk és felelősséget érzünk irántad”

Beszélgetés kerete: A beszélgetés elején megkérjük, vállalja be, hogy végig bent marad a helyzetben, nem áll fel, nem rohan ki, mert nekünk nagyon sokat segítene, ha végighallgatná, amit mondani szeretnénk. Természetesen mi is bent maradunk, nem rohanunk ki és végighallgatjuk őt.

EGYÉNI KONZULTÁCIÓ - ELSŐ ÜLÉS

**Motivációs állapotfelmérés és orvosi
állapotfelmérés alapján kórházi kezelést
javasoltunk**

**Munka a szembesítő tréningen
elhangzottakkal**

**Saját vágyak, szükségletek megfogalmazása,
mi az, ami hiányzik**

LEVÉL EGY MEGCSÚSZÁST KÖVETŐ EGYÉNI KONZULTÁCIÓ UTÁN

*„Ha lehet választásom, akkor május 11-én
befeküdnék a Nyírőbe.*

*Köszönöm a finom és nem erőszakos
rávezetésemet erre az útra.*

*Remélem helyt tudok állni, most először érzem
úgy, hogy magamnak szeretnék bizonyítani.*

Katalin”

UTÓGONDOZÁS

- Egyéni konzultáció folytatása - relapszusprevenció
- Hozzá tartozói csoportok – Gábor
- Családterápia
- AA gyűlés – női szakasz
- Email

A józanságom első születésnapján ünnepi levelet tudok írni Önnek. Egy nagyon szép családi összejövetelt szervezett Andi, mintha Gabi névnapját ünnepelnénk, de valahogy tudtam, hogy igazából miért szerveződtek össze. Hát csak sírtam:

Ugyanúgy, ahogy Önöknél is, egyenként mindenki elmondta, hogy mennyire örülnek az én józanságomnak. Sírtunk, nevettünk, Gábor is tudott őszintén szépeket mondani...

Katalin „

„Körbe ültünk és elmondtuk azt a sok jót amit egy éve tapasztalunk;)

Nekem az volt a legnagyobb felfedezés ,hogy amit a szembesítésen írtam ,hogy “mit szeretnék” az mára egytől egyig valóra vált!

*Boldog sírós nap volt...családi nap. Olyan igazi.
Remélem ezzel a képpel át tudom adni a hangulatát.
Visszakaptuk az anyukánkat.
Köszönünk mindent,*

Andi”

- **A hálózatterápiák képzésbe integrálásáról, mint lehetőségről Dr. Kurimay Tamás írt 2009-ben az Addiktológia alapjai III. kötetében. Megfelelő ráképzéssel a meglévő szakemberkapacitás, és hatékonyság növelhető lenne.**



SORSFONÓ – NÉPMESÉKKEL VALÓ MUNKA

- Külső és belső valóság összehangolása – kapcsolódási képesség!
- A mesékben rend van, és ezért a rendért mindig meg kell dolgozni
- Az élet teljességéhez kapcsolódó **kódrendszer**
 - Kommunikáció
 - Cselekvés
 - Individuális megszabadulás útja - nem spórolható meg az erőfeszítés

SORSFONÓ – NÉPMESÉKKEL VALÓ MUNKA

- Minden élethelyzetnek van meséje – mesebeli párja
- Nem a mese gyógyít, hanem a mesével való kapcsolat
 - Gondolkodásmód, egységes és egylényegű világkép, értékrend közvetítése – nem megoldásokat nyújtunk, hanem megoldó kulcsokat
 - Régen egyértelmű volt a mesék üzenete, adott közösségen belül generációról generációra hagyományozódtak – mára a közvetlen kapcsolódás megszűnt – mesemondás, meseterápia a közvetítő



SORSFONÓ – NÉPMESÉKKEL VALÓ MUNKA

- Mesebeli és saját valóság összehangolása – kapcsolódási képesség! Belső képek
- Mesebeli helyszínek térképe – minden helyszínen megadott feladatot kell elvégezni
- Interperszonális sík – belső színpadomon ezek a minőségek hogyan jelennek meg, milyen lelki folyamatok tartozhatnak ide?



A JÓZAN BESZÉDKÓD (ERDŐS, KELEMEN)

- A felépülés programja az *emlékezésről* szól.
- emlékezés folyamata töredezetté válik - szégyen.
- Élettörténetből válságok kimaradnak, szégyenteljes események – ez a józanságmunkát végzőknél megváltozik, elmondható! Vallomás
- A felépülő szenvedélybeteg kiküszöböli élettörténetéből a mentális energiákat magukba szippantó "fekete lyukakat", és közösségében szabadon beszél életének ezekről az aspektusairól is.
- Önsegítő közösségben nem élnek a trauma köré szerveződő kortárs klinikai elméletek lehetőségeivel, hiszen ez mentséget jelentene a szerhasználat folytatására: "a felépülésemben nem számít, milyen hibákat követtek el a szüleim, mikor gyerek voltam..."



- Kódokra koncentrálunk a szimbólumok helyett :
 - Megcselekedhető tartományba visznek –
 - Helyszínek szimbolikája amivel dolgozunk
 - A mese szereplői mi vagyunk, a mese tájai bennünk vannak



- A mesékben testi – lelki – szellemi rend van:
és ezért a rendért mindig meg kell dolgozni
- Az élet teljességéhez kapcsolódó kódrendszer
 - Kommunikáció
 - Cselekvés
 - Individuális megszabadulás útja - nem spórolható meg az erőfeszítés











TAKATHAN
SHE KELL
TECNO

TECNO
SHE KELL
TAKATHAN



Liraly Sobaja

Liraly, Rozwaning, Kediri.

KIVÁLTSÁG
ÉBENSÉK
SZENVEDÉS, SZÉZETSÉG



VEGYSÁGDIKALS
MEETAKUTISOBALS



HIDE G, RIDE
VAR & SULTOS
KEM ENT
SEKURENT
TRALENT

WITNESS
THE WITNESS
7/10/10/10/10



ÜVEG PALOTA



TÁLTOS
PÁNYA LABA

SOCONGAN
DESERTS
GOTRIS
STATISTIKANSHE

BUJEGEMBER



DOUGO

BRONON
THESE
WINDS
WATER



Pak

BUJESANG
GELTINAT
PAGETIA
FESILAS
JENTENETE



TOWUNDE



Haric, Muzzelelem, Aribetj

DAKKER



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

