



# Zalai Kapocs



A Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja

9. évfolyam 1. szám

## TARTALOM

## TISZTELT OLVASÓ!

<i>Tisztelt Olvasó!</i>	1
<i>Vissza a társadalomba</i>	2
<i>Pillanatok</i>	3
<i>Önkéntesség</i>	3
<i>Képes beszámoló</i>	4-5
<i>Vendégeink voltak</i>	5
<i>Hát vigye el a Zördög</i>	6
<i>Ciki pszichológushoz</i>	7
<i>Gondolatok</i>	8
<i>A projekt hozadékai</i>	8



Kiadványunk jelen számának megjelenése az Emberi Erőforrások Minisztériuma nevében a Nemzeti Együttműködési Alap Társadalmi Felelősségvállalás Kollégiuma által meghirdetett NEA-TF-12-SZ-0341 azonosító számon nyilvántartásba vett projektünk keretében vált lehetővé.

A Zalai Népfőiskolai Egyesület 2012. augusztus 1- 2013. május 31. között lebonyolított „VISSZA A TÁRSADALOMBA” projektje keretében, munkaerőpiacra történő bejutást segítő programja valósult meg, a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben.

A programba 24 fő előzetes, illetve elítélt fogvatartottat vontunk be.

A projekt átfogó célja az előéletük miatt hátrányos helyzetbe került emberek – fogvatartottak, szabadulók és családtagjaik – társadalmi reszocializációjának elősegítése volt. A többségében 8 általános iskolai végzettséggel rendelkező, intézetbe kerülésük előtt még hivatalosan bejelentett munkahelyen nem, vagy csak rövid ideig dolgozó résztvevőink közül, sokan szembesültek a lehetséges munkahelyek felkeresését követően a visszautasítással. Közülük többen beszéltek arról, hogy jelenlegi helyzetük kialakulását mennyire befolyásolta az a tény, hogy büntetett előéletű, így hiába próbáltak segítséget kérni a különböző szervezetektől, ennek ellenére sem találtak munkát, sőt még alkalmi munkalehetőségük sem akadt. Volt, aki őszintén beszélt arról,

hogy eddig, családi pótlékból, esetenként szociális segélyből tengette életét.

Néhányan azt is elismerték, hogy kilátástalan helyzetük miatt, nem tartják kizártnak, hogy újabb bűncselekményt követnek el, mivel helyzetük rákényszeríti őket...

Bízom abban, hogy ez a program lehetőséget teremtett arra, hogy aki felkészült a változásra, új ismeretekkel felvértezve esélyt kap arra, hogy változtathat is eddigi életén.

Továbbá abban is, hogy projektünk pozitív eredményeinek visszhangja alkalmas lesz arra, hogy másokban is felkeltse az érdeklődést ezeknek az embereknek a segítése iránt.

Köszönöm programunk megvalósításában közreműködő, a lebonyolítást segítő szervezetek, személyek, és együttműködő partnereink – különös tekintettel a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnokának, munkatársainak segítségét.

Fehér Lászlóné  
Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára



„Ha egy ajtó bezárul, egy másik kinyílik. A baj csak az, hogy olyan sokáig nézegetjük a zárt ajtókat, hogy közben nem vesszük észre azt, amelyik nyitva van.”

Petra in Wonderland

## VISSZA A TÁRSADALOMBA...



Sokszor halljuk ezt a kifejezést, de vajon, akik ezt mondják tesznek-e valamit a fogvatartottakért, szabadulókért, hogy ez az állítás igaz legyen?

Egyesületünk kilenc éve dolgozik a Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben azért, hogy a jelenleg lezárt projektünk címeként is megfogalmazott „VISSZA A TÁRSADALOMBA” kifejezés ne csak egy tartalmatlan, üres frázis legyen. Az eltelt kilenc év hosszú idő, esetünkben azonban nem az eltelt idő mértéke hanem a tartalom a fontos.

Hogy mit jelent a tartalom?

Azt, hogy az elmúlt évek alatt 24 pályázat keretében, 90 különféle programot, 328 előadóval, 702 napon valósítottuk meg az intézetben, több száz fogvatartott örömeire.

Fontos a tartalom azért is, mert programjainkat lehetőség szerint a fogvatartottak igényeinek figyelembevételével, valós problémára alapozva tervezzük meg. Tesszük ezt azért is, hogy eredményeket érjünk el, így bátran elmondhatjuk, mi mindent megtettünk azért, hogy a visszaeső bűnözők számát csökkentsük.

Persze, ezek is lehetnének semmitmondó szavak, üres frázisok, ha nem lenne mögötte tartalom. DE VAN!

Ezt igazolják a fenti számok is. Tapasztalataink szerint a visszaesést csak akkor van esélyünk csökkenteni, ha összefogásunkkal létrejön egy olyan társadalmi csoport, amely új szemléletmóddal gondolkodik az igazságszolgáltatásról. Így képes a fogvatartottat előítélet-mentesen kezelni, józanul és racionálisan segíteni, a szabadulás utáni beilleszkedésben is.

Milyen célokat fogalmaztunk meg a NEA-TF-12-Sz-0341 kódszámú „Vissza a társadalomba” című pályázatunkban?

Legfontosabb célként jelöltük meg a „szabadidő” hasznos eltöltése érdekében, hogy a 24 fő részére tervezett projektünkben, a lehető legtöbb ismerettel segítsük szabadulóink munkaerő-piacra való bejutását. Ez egy nagyon fontos feladat, azért, hogy a szabaduló biztonságban érezze magát. Tudja azt, hogy amikor az elbocsájtó levéllel az ajtó kitarul előtte, milyen nehézségekkel kell szembenéznie, de azt is, hogy kit/ kiket, hol kereshet fel azért, hogy segítséget kapjon. Az elmúlt évek alatt sokat beszélgettem szabadulásukat várókkal, akik elmondták, hogy milyen nehéz a szabadulás előtti időszak. Különösen azok számára, akiket nem vár család, barát, segítő ismerős.

Miért nehéz a többség számára mégis a várva várt nap?

Hát azért, mert sokan ilyenkor szembesülnek a HOGYAN TOVÁBB... fojtogató gondolatával.

Amikor valóssá válik a probléma: hol lakom, miből élek, kitől kapok egy jó szót, ki ad számomra egy lehetőséget, hogy újra kezdjem elhibázott életemet? Nos, ezeknek a félelmeknek a feloldására kell egy újabb nyitott ajtó – mint például egyesületünk irodájának ajtaja –, ahol tudja a belépő, hogy ránk számíthat. Bízunk bennünk, őszintén tárja fel problémáit, amit, ha közvetlenül nem is tudunk mindig orvosolni, közreműködésünkkel partnereinken keresztül segítséget kaphat.

Ennek eredménye az, hogy ma már szabadulóink nem csak akkor keresnek meg bennünket, ha baj van. Jönnek személyesen, írnak, hívnak bennünket akkor is, ha csak beszélgetni szeretnének.

Ez ám az eredmény! De az is eredmény, amikor előadóink keresnek fel bennünket azzal, hogy önkéntes munkában is szívesen tartanának egy-egy előadást, adott témáról beszélgetést, vagy sportprogramot vezetnének.

Velünk együtt Ők is azok, akiket megérintett a programunk, akik a falakon belül élőkben az embert is látják...

Fehér Lászlóné  
projektvezető



## PILLANATOK

Szociális munkásként nagyon sok, emlékezetes pillanatot töltöttem a börtön falain belül a két projekt kapcsán. Ezekből az emlékképekből gyűjtöttem össze néhányat. Amint e sorokat írom megjelennek előttem az arcok, szemek, hangulatok és sok - sok érzés.

- Pozitív hozzáállás és érdeklődés a tréningek elején
- Közös nevetések és humor a tréningeken
- Komoly gondolatok és vélemények egy-egy meghatározó probléma átbeszélésekor
- Fájdalom és öröm a szemekben a család említése kapcsán
- Célok és álmok a képek nézegetésekor
- Vicces rajzok és mosolygó arcok a közös rajznál
- „Tudományos„ álláspontok, földrajzi ismeretek felelevenítése a Holdkutató kérdéseinél és válaszáinál
- Koncentráció és közös munka, gondolkodás a „Kit mentsünk meg” című kiscsoportos feladatnál
- Felszabadultság érzése a mozgásos gyakorlatoknál
- Összetartozás érzése a zárásoknál
- Vélemények és javaslatok az értékeléseknél
- Őszinteség és bizalom az egyéni beszélgetések során
- Átszellemültség érzése a karácsonyi szent mise alkalmával
- Bizakodó tekintetek a Püspök Úrral való találkozásakor
- ♦ Öröm és jókedv a vicces színdarab kapcsán-szereplők izgulása a „színfalak” mögött
- ♦Fátyolos tekintetek a közös filmnézéseink kapcsán- állatok- kutyák iránti szeretet megjelenése a Hacsí - A leghűségesebb barát című film vetítésekor



- ♦ Köszönő szavak és hálás tekintetek a program zárásakor.

Tudom és érzem, hogy még számos pillatát vár Ránk az intézet ormos falain belül. A tréningek, egyéni beszélgetések alkalmával én is sokat tanulok a fogvatartottaktól, amely által Én is épülök és feltöltődve jövök ki a börtönből.

Folyt. Köv. a még előttünk álló sok program kapcsán.

Tréner

## ÖNKÉNTESÉG...

A Zalai Népfőiskolai Egyesület támogatást nyert a NEA-TF-12-Sz-0314 kódszámú, a Munkaerőpiacra felkészítő programok megvalósítására. A program keretében a börtönben 24 fő fogvatartott részére tartottak tájékoztatókat, amelyek a munkaerőhelyzetről, a vállalkozóvá válásról és hasonló témákról szóltak.

Nekem jutott a megtiszteltetés, hogy az önkéntes munkáról és annak munkaerőpiaccal összefüggő kérdéseiről adjak át információkat. A felkérés előzménye volt, hogy egy korábbi uniós pályázat keretében kulcsszakértőként dolgoztam az Önkéntesség Európai Éve alkalmából.

Különös izgalommal készültem a programra, mert – ismerve ugyan a Népfőiskola sokéves intézeti munkáját - magam ilyen módon még nem vettem részt intézeti programban.

A programon résztvevő fogvatartottak „rutinos” hallgatóként fogadtak bennünket Fehér Zsuzsával, az Egyesület titkárával - aki sok-sok órát töltött már közöttük – és az interaktív, kérdezős- válaszoló foglalkozás végén sokukkal sikerült megértetni az önkéntes munka fontosságát, lett légyen szó „békamentésről”- bár sokan nem szeretik őket, idősek gondozásáról – hiszen édesanyámat is így gondozták! felkiáltással, szemégyűjtésről és sok más példáról. A jogszabályok rövid ismertetése pedig a munkaerőpiacra való visszalépésük és a 30 nap önkéntes munkavégzés fontosságát hangsúlyozta.

Remélem, lesz módom máskor is megfelelő témával növelni az érintettek informálását.

Szemző Gáborné



## KÉPES BESZÁMOLÓ A PROJEKTBEN MEGVALÓSULT PROGRAMOKRÓL

Több éves tapasztalatunk alapján projektjeink eredményességét akkor tudjuk elérni, ha programunkat személyiségfejlesztő-konfliktuskezelő tréningre építjük. Ugyanis projekt résztvevőinkkel toleráns, a hagyományostól eltérő módszerekkel lehet dolgozni. A tréningek során az egyéni bánásmód alkalmazásával, a megfelelő bizalmi légkör megteremtésével, az egyéni gondok, problémák megoldásának segítségével nyerjük meg résztvevőinket az együttműködésre. Elvünk az, hogy senkit sem lehet kényszeríteni semmire sem, ha Ő nem akarja.

### Személyiségfejlesztő tréning

Résztvevőinket két csoportba vontuk be. A tréning során a különböző habitusú egyéniségek együttműködése tette lehetővé, hogy erősödtek a személyes kapcsolatok. A megélt gyakorlatok segítségével életszerű helyzeteket konstruáltunk, melyek a hétköznapi konfliktusok megoldási technikáit segítették tudatossá tenni. A csoport közös „bölcssége”, az elvégzett gyakorlatok erősítették a másik iránti bizalom és empátia készséget, bemutatták az agresszív és erőszakos viselkedésminták elleni fellépés gyakorlati teendőit, megformálták a mások iránti érdeklődés, tisztelet, és kompromisszumkeresés attitűdjét.

### Egyéni beszélgetések

Projektünk legszemélyesebb eleme, ugyanis az egyéni beszélgetések során a résztvevők nyíltan beszélnek eddig elért eredményeikről, kudarcaikról, szociális körülményeikről, gondjaikról, problémáikról. Nagyon igénylik ezt a találkozást. Voltak akik, minden lehetőséget kihasználtak arra, hogy találkozhassunk, ha csak néhány percre is, mivel tudták, hogy akkor kizárólag csak rá figyelünk, csak Ő a fontos.

### Pszichológiai tanácsadás

Résztvevőink szociális helyzete, életvitele, magatartási és beilleszkedési zavarai miatt szükséges a pszichológus folyamatos jelenléte. Igaz, az elején nem mindenki ismerte fel munkájának szükségességét, de ma már a tanácsadásra jelentkezők száma megsokasodott.

### Munkaerő-piaci tréning

A tréning keretében különösen figyeltünk résztvevőink egyéni adottságaira, a szükségletükre épülő, életminőségük, esélyegyenlőségük javítását segítő program kialakítására. Gyakorlataink során próbáltuk megmutatni hogyan használhatják ki akaratukkal, kitartással, saját erejükkel a társadalom által kínált lehetőségeket. A tréning keretében részletesen átbeszéltük a munkavállalás szükségességét. Felmértük a résztvevők lehetőségeit, célállásokat. Megbeszéltük, hogyan, mi módon, milyen kapcsolatrendszeren keresztül értesülhetnek az álláslehetőségekről. Önéletrajzot, motivációs levelet készítettünk. Szituációs gyakorlatok keretében telefonos bejelentkezést, személyes interjún történő megjelenést gyakoroltunk. Érdekes volt, amikor az egyes sze-



repek megszemélyesítését követően, saját pozitív, illetve negatív álláskeresési példákat osztották meg a csoporttal. Jó volt hallani azt is, amikor elmondták, hogy

ugyan nem tudatosan, de volt, amikor ők is elmondásunknak megfelelően nyertek felvételt. Illetve részletesen beszámoltak arról is, hogy milyen biztonságot jelent számukra a munkahely. Bízom abban, hogy projektünk hatására a bizonytalan mának élés helyett, a jövőben, növekszik a tartós stabilitásra törekvők száma.

### Ismeretterjesztő előadások

Projektünk keretében több előadást tartottunk a projekt résztvevők munkaerőpiacon történő elhelyezkedésének előkészítéséhez. Megismerhették az új Munka törvénykönyv szabályait, Zala Megye munkaerő-piaci helyzetét, a vállalkozóvá válás pénzügyi és gyakorlati feltételeit, megváltozott munkaképességűekre vonatkozó előírásokat.

Megismerhették az e-Magyarország Pontok által kínált lehetőségeket, képzők tevékenységét, azt, hogy



kinek lehet hasznos az önkéntes munka. Érdekes volt az előadás keretében többek reakciója, amikor úgy fogalmaztak, hogy „ők aztán, nem vállalnak önkéntes munkát”. De, amikor

ötletvihar keretében összegyűjtöttük, hogy kik végzik, és mit is nevezünk önkéntes munkának, kiderült, hogy szinte mindenki végzett már önkéntes munkát. Szerintem ezen a délelőttön sokan lettek gazdagabbak egy számukra fontos felismeréssel.

### Fókuszcsoportos beszélgetés

A személyiségfejlesztő tréninget követően érezhető a csoportok összetartása, megváltozik az egymáshoz való viszonyunk, velünk szemben is kialakul a bizalmi viszony. Erre alapozva, további munkánkat erősítő beszélgetést szerveztünk, amit Hacsí – a leghűségesebb barát című filmre építettünk. (Mivel tudtuk, hogy a fogvatartottak szeretik a kutyákat, ezért szívesen, akár személyes élményeiket is megosztva, szeretnek beszélni róluk.) A hangulat, mint mindig döbbenetes volt,

mivel a film története megérintette őket, ami egy nagyon jó csoportos beszélgetést eredményezett az összegyűjtött legfontosabb kulcsszavakon keresztül, melyek a barátság, hűség, szeretet, felelősség, ragaszkodás, kitartás, remény, példamutatás stb. voltak. Meglepő volt számunkra, hogy egy nyílt programként meghirdetett előadásra milyen sokan jelentkeztek, és hogy a csoporton kívüliek is, milyen értékes gondolatokkal kapcsolódtak a beszélgetésbe. Eddigi munkánk során, önkéntes munkában is többször szerveztünk ilyen programot, melyek különböző témájuk miatt a beszélgetést követően mély nyomokat hagytak mindannyiunkban. Emlékezetes ez a program azért is, mivel ezt a beszélgetést egyfajta zárásként is terveztük. Nagyon jólesett, amikor csoportunk egyik résztvevője, illetve egy számunkra ismeretlen, (elmondása szerint, több nyílt programunkon résztvevő) saját, illetve társaik nevében mondtak köszönetet változatos, tartalmas munkánkért. Mi is köszönjük a figyelmüket, bizalmukat!

### Egyéb programok

Az intézet jellegénél fogva a napi bezártság okozta feszültség csökkentésére projektünket kiegészítettük műveltségi vetélkedőkkel, szakköri és sportprogramokkal. Ezek a foglalkozások szintén jelentős helyet foglalnak el a fogvatartottak életében, mivel egyszerre szórakoztatnak, közösséget fejlesztenek, új ismereteket hordoznak. Továbbá azért is, mivel a különböző ünnepek előtt (esetünkben: karácsony, húsvét, nőnap alkalmából) lehetőséget adtak arra, hogy hozzátartozóik részére ajándékokat készítsünk. Munka közben érdekes beszélgetések hangzanak el, pl. karácsonyi, húsvéti szokásokról.

### Karácsonyi készülődés

Izgalommal szerveztük negyedik alkalommal családi karácsonyi programunkat, mivel nem csak újabb 10 fő



kapott lehetőséget arra, hogy családtagjait meghívja, hanem, azért is, mert a püspök urat vártuk. Ebben az évben Andersen gyufaárus kislányról szóló meséjét dolgoztunk át, egy kisfiú történetére. A meghívott családtagok nagy szeretettel fogadták előadásunkat.

Másnap, Dr. Veres András szombathelyi megyés püspök szentmiséjét követően láthatták a misén résztvevő fogvatartottak is a darabot. Az ünnepi szertartás és az előadás hangulata azt gondolom, hogy különleges élményt jelentett mindannyiunk számára.



## VENDÉGEINK VOLTAK

Pályázatunkra készülve olyan vendégeket hívtunk meg, akik bemutatták felnőttképzéssel kapcsolatos tevékenységüket.



Meghívtuk Teleki Lászlót a nagykanizsai cigány kisebbségi önkormányzat elnökét, hogy mutassa be a nagykanizsai Bogdán János közösségi ház kereteiben zajló felnőttoktatást, annak eredményeit. A volt államtitkár sok hasznos információt arról, hogyan lehet a tudás birtokában munkához jutni.

Második vendégünk Gázsó Sándor, a TIT volt igazgatója. Előadása keretében hosszasan beszélt az általuk kínált képzési lehetőségekről, a tanulás fontosságáról.



Kardos Ferenc nagykanizsai néprajzkutató harmadik alkalommal járt nálunk. Színes, mindenki számára érdekes előadását ezúttal vendége közreműködésével tette emlékezetessé, azzal, hogy közös zenéléssel, énekléssel fokozta a délután hangulatát.



Dr. Szinku Mihály Új-Zélandi utazásának élményeit mutatta be.

Magával ragadó előadás módja, kivetített fotói segítségével bennünket is elrepített az általa bejárt távoli tájára.

Jó volt látni, az érdeklődő, kíváncsi arcokat, hallani a képekhez kapcsolódó kérdéseket.

Tapasztalatból tudom, hogy ezek a programok mennyire fontosak. Nemcsak a zárka elhagyását jelentik, hanem témául szolgálnak további beszélgetési lehetőségekhez is.



Fehér Lászlóné projektvezető



## HÁT VIGYE EL A ZÖRDÖG...

Különös heteket éltünk át, amikor a Büntetés–Végrehajtás Országos Parancsnoksága által meghirdetett színházi versenyre jelentkeztünk. Amikor, a felhívásról értesültem, rögtön arra gondoltam, hogy a feladatban nem a győzelem az igazi kihívás, hanem a közös megvalósítás. Ez különösen igazá vált akkor, amikor a megyei könyvtárban hosszas keresés, sok-sok darab elolvasását követően Móricz Zsigmond: A Zördög című parasztkomédiáját választottam. Az igazi kihívást mégis az jelentette, hogy a női szerepeket is férfiakkal terveztem előadni. Egyik foglalkozásunk végén ismertem meg a felhívást, elolvastam a darabot, és elmondtam, hogy szeretném, ha lenne jelentkező a szerepekre. Mivel nem az első színdarab volt, amit előadtunk, igaz a női szerepeket korábban vagy átirtam, vagy nők alakították, bíztam benne, hogy mégis lesznek önként jelentkezők a feladatra. Persze a csoport tagjait ismerve azt is tudtam, hogy kiknek a jelentkezését várom. És sikerült! Összeállt a csapat, a bemutató határidejének rövidege miatt gyakran próbáltunk. Első alkalommal levetítettem a darabot, amit az Interneten találtam. Jó volt látni, hogy tetszett a feladat, azonnal voltak ötleteik, javaslataik a szerepek megformálásához. Amikor, már azt éreztem, hogy mindannyian ráéreztek a szerepükre, váratlanul egy fő szabadult, egy fő pedig saját ügye miatt nem tudott részt venni a további munkában. De nem adtuk fel. Szinte egy napon belül, egy új csoport indításakor figyeltem fel egy fiatal ember orgánumára. A tréning végén felkértem a szerepre, amit ő azonnal elfogadott. A másik szereplőt pedig egy korábbi előadása miatt közösen választottuk. Izgatottan vártam a másnapra tervezett próbát. Óriási volt. Ekkor éreztem igazán, hogy jót tett a csere. Az előadók könnyedén, természetesen, tele humorral, őszinte akarással tették a dolgukat. Nem tudom, hogy nevetünk-e annyit az intézet falai között az elmúlt évek során összesen, mint mi a néhány hét alatt. Körülbelül két hét után jött az újabb próbatétel. Megtudtuk, hogy a BVOP zsűrije mikor nézi meg az előadást, ezért a két női szereplő részére néhány női ruhadarabot vittem, (kendőt, sálát, otthonkát) amivel fokozni akartuk az előadás hangulatát. Még ezt a próbatételt is szívesen fogadták, és a kellékek segítségével tovább fokozták az előadás hangulatát. A felkészítés ellenére, a bemutató előadás napján érezni lehetett a feszültséget, különösen, ami-

kor a zsűri megjelent, aztán igazi profiként, pillanatok alatt képesek voltak kizárni a külvilágot, és CSAK JÁTSZOTTAK. Őszinte elismerést kaptak, illetve azt a biztatást, hogy akár még a dunaújvárosi színházban is bemutatathatják.



(Börtönszínház címmel, a fotó megjelent a Zalai Hírlap 2013. 02. 16-i számában.)

A biztatást követően a siker, és javaslat (hogy használhatunk más jelmezeket) új lendületet adott munkánknak. Felvettem a kapcsolatot Nagy Ferencsel a Hevesi Sándor Színház Szervezési Osztályának vezetőjével, akitől jelmezeket és további segítséget kaptunk. Na ez volt a harmadik próbatétel, amikor kérésemre Sztarenki Pál, a színház művészeti vezetője jött be, és adott néhány tanácsot az immár a színházi jelmezbe öltözött előadóknak, a darab színvonalának emelésére.

A bemutató után, igazi profiként egy farsangi program keretében került sor arra, hogy társaik előtt is lehulljon a lepel, hiszen már mindenki tudott a darabról, mi pedig örömmel osztottuk meg derűs próbáink eredményét az intézet többi lakójával. A siker garantálható volt, örülök, hogy ezen a délutánon egy kis időre mindenki jól érezte magát, ha csak rövid időre is, újra beköltözött az intézet falai közé a jókedv, a nevetés.

Az, hogy nem jutottuk tovább, kit érdekel..., vigye el A Zördög. A mi győzelmünket úgy sem veheti el senki, mivel a feladat kapcsán mi éltük át a derűs próbákat, a bemutatók sikerét. Megismertük egymás humorát, értékeit, gazdagabbak lettünk új élményekkel.

Köszönöm a szereplőknek, az intézet és a színház munkatársaink, hogy segítették a felkészülésünket, előadásunk megvalósulását.

Fehér Lászlóné

## CIKI PSZICHOLOGUSHOZ JÁRNI?



Még mindig vannak, akik úgy gondolják, hogy ciki pszichológushoz járni, mert oda csak a „bolondok” járnak. Ezzel szemben a munkám során én azt tapasztalom, hogy pszichológushoz főként azok jár-

nak, akik kisebb-nagyobb személyes problémáik kapcsán segítséget kérnek.

Életünk során a nehezebb és könnyebb időszakok váltják egymást. Mindenkinek megvan a maga „érzelmi-hullámvasútja”. Vannak időszakok, amikor a hullámok összecsapnak a fejünk felett, ez az állapot rövidebb-hosszabb ideig tarthat. Nem tudjuk elkerülni, a nehéz élethelyzeteket (szakítás, válás, családtag betegsége, hozzátartozó elvesztése), az ilyen helyzetek hatására előfordulhatnak tartósabb krízis állapotok. Ez annyit jelent, hogy olyan helyzetben találja magát az ember, amiből nem könnyen „szabadulhat”, ugyanakkor az általa ismert, hozzáférhető probléma-megoldási eszközök nem elegendők. Ezekre a válsághelyzetekre sokféleképp reagálhatunk. Van, aki csak passzívan várja, történjen valami, és közben magát marcan-golja. Van, aki tudomást sem akar venni a problémáról. Akad olyan, aki igyekszik elterelni a figyelmét.

Sok válságba kerülő ember nem vallja be, hogy segítségre szorul. Ez különösen (de nem kizárólag) férfiakra jellemző. A társadalmi hagyományoknak, értékeknek megfelelően egy férfinak mindig erősnek kell látszani, nem mutathatja ki sérülékenységet, nem fejezheti ki bánatát, elesettségét. Sokan a gyengeség jelének értékelik, ha valaki segítséget kér. Holott reális önismeretre vall, ha valaki felismeri azt, hogy erejének, megküzdési képességeinek határához érkezett. Nem a gyáva-

ság, hanem a bátorság jele tehát, ha valaki mer segítséget kérni. Legelőször a család, illetve a barátok jutnak eszünkbe, ha segítségre van szükségünk. Vannak olyan speciális helyzetek – ilyen a börtön is – amikor nem tudjuk, illetve korlátozottan tudjuk csak igénybe venni a család és a barátok segítségét. Probléma lehet az is, hogy a barátok, családtagok nem nagyon tudnak „pártatlanul” lelki segítséget nyújtani. Egyszerűen azért, mert esetleg maguk is benne vannak a helyzetben, elfogultak.

Mi a különbség a barát és a pszichológus között?

A pszichológus elfogulatlan, egy olyan „idegen”, akinek érdemes megnyílni, mert a meghallgatás mellett – a szaktudásából, lelki-problémák kezelése terén szerzett tapasztalataiból adódóan – „ötletei” is lehetnek arra vonatkozóan, hogy mit is lehet kezdeni az adott helyzetben. Tanulta, tudja, hogyan kell meghallgatni egy problémával küzdő embert. Nem akar és nem fog a saját problémáiról beszélni. A pszichológus arra figyel, amit elmondunk neki, és sokszor meghallja azt is, amit nem mondtunk ki. Tudja, hogyan kell kérdezni, hogyan kell hallgatni, mikor kell megszólalni, és mikor nem. Ráadásul a pszichológusnak titoktartási kötelezettsége van.

Az elején egy tévhittel kezdtem (a pszichológushoz csak a „bolondok” járnak), egy másik gyakran emlegetett tévhittel - a pszichológus kitalálja a gondolataimat, a vesémbé lát - kapcsolatban is szeretnék mindenkit megnyugtatni a gondolatolvasás nem szerepel tantárgyként a pszichológus képzésben.

Czilinger Éva  
pszichológus



### A PROJEKT FŐBB ADATAI:

Azonosító száma: NEA-TF-12-SZ-0341

Megvalósító: Zalai Népfőiskolai Egyesület

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

Megvalósítás ideje: 2012.08.01—2013.05.31.

Támogatta: Emberi Erőforrás Támogatáskezelő

## GONDOLATOK

A Zalai Népfőiskolai Egyesületnek köszönhetően ismét részt tudtam venni egy személyiségfejlesztő tréningen.

Már a korábbi programon való részvételt követően is jelentős változást tapasztaltam magamon és a környezetem visszajelzései alapján is csak ezt tudom mondani. A programban résztvevő fogvatartottaknak közérthető és játékos módon adják át ismereteiket, illetve felkészítik és segítik őket a társadalomba való visszailleszkedésben. A program keretein belül - egymásnak is segítve - ösztönözzük a csoportban résztvevő tagokat a helyes életvitelre.

A személyiségfejlesztő tréning nem valósulhatott volna meg a Zala Megyei Bv. Intézet Együttműködési Megállapodása nélkül, ezért szeretnénk köszönetet mondani a Zala Megyei Bv. Intézet munkatársainak, valamint Fehér Lászlóné programvezetőnek, továbbá mindazoknak, akik támogatják és segítik a Zalai Népfőiskolai Egyesület munkáját és eredményességét.

H. Balázs



## Címzett:



## Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

□ Felelős kiadó: Dr. Szinku Mihály

□ Szerkesztő: Fehér Lászlóné

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

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

□ Nyomdai munkák: Gura Nyomda, Zalaegerszeg □

A kiadvány megjelenését támogatja az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő

email: zalanep@t-email.hu □

Honlap: www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola

## A PROJEKT HOZADÉKAI

A program zárásaként folyamatosan készítjük a szakmai összegzéseket. A végelszámolás benyújtása előtt 2013.04.25-én tartottuk projektértékelőnk, melynek legfontosabb feladata a nyilvánosság biztosítása mellett, megvalósult projektünk bemutatása volt. Meghívott vendégeink érdeklődéssel figyelték beszámolóinkat arról, hogyan sikerült tervezett célkitűzésünknek megfelelni. Beszámolót követően mindannyian egyetértettünk abban, hogy ezt a munkát folytatni kell. Szükségességét nem szabad megkérdőjelezni, mert elvárni csak akkor tudunk, ha adunk is valamit.



*Dr. Szinku Mihály egyesületünk elnöke börtönös élményeiről mesél...*

„A NEA-TF-12-Sz-0314 kódszámú, a Munkaerőpiacra felkészítő program megvalósításának záró konferenciájára 2013. április 25-én került sor.

Fehér Zsuzsa titkár ismertette, a pályázat elnyerésének körülményeit és a megvalósítás eseményeit. A program keretében tájékoztató előadásra került sor a börtönben. A résztvevők száma 24 fő volt. Előadást tartott Kiss Ambrus, Dr. Vértényiné Dr. Futó Gabriella, Dömökné Srágli Livia, Szemző Gáborné.

Az előadások átfogták a munkaerőpiac Zala megyei helyzetét, a munkatörvénykönyve szabályait, a vállalkozóvá válás körülményeit, az önkéntességet.

A programról több újsághír, cikk, híradás jelent meg és a jövőbeni folytatás is körvonalazódik.”

Szemző Gáborné