

# SZÁMADÁS II.

Dér Miklósné - Halász Gabriella

A Szekszárdi Városi Mentálhigiénés  
Egyesület  
10 éves története.



Szekszárd 2000.

Az embléma a Schubert Grafikai Stúdió  
ajándéka

Kiadja  
a Városi Mentálhigiénés Egyesület  
10 éves évfordulója alkalmából

Felelős kiadó  
Deli Erzsébet elnök

# KÖSZÖNTŐ

Felgyorsult, rohamosan változó világunk történései, a tudományos és technikai civilizáció felfedezései, eredményeinek gyakorlati alkalmazása egyre fokozódó megterhelést jelentenek az emberi lélek számára. A mai kor által teremtett új követelmények, és kihívások feldolgozása, harmonikus beépítése a mindennapokba a szellem és lélek fokozott megpróbáltatásai.

A lelki teherbíró képesség tekintetében éppen úgy különbözőek vagyunk, mint a fizikai teljesítményeket illetően. Sokszor emlegetjük – sajnos okkal – a családok válságát is. Elgondolkodtató a válások, csonka családok, veszélyeztetett gyermekek magas aránya. Egyre nő a szenvedélybetegek köre.

Mindezek következtében jelentős azok száma, akik lelki problémákkal, próbatételekkel, válság és krízis helyzetekkel küzdenek és segítségre szorulnak. E kihívások megoldására jött létre 10 évvel ezelőtt a Szekszárdi Városi Mentálhigiénés Egyesület Dér Miklósné aktív és hozzáértő vezetésével. Tevékenységük az elmúlt évtizedben egyre bővült. Ma már lélekvédő szolgálatot, ismeretterjesztést és készségfejlesztést, módszertani tevékenységet, innovációs törekvéseket, közösségépítést és fejlesztést, valamint rendezvények szervezését végzik.

Visszatekintve eddigi tevékenységükre megállapíthatjuk, hogy hiánypótló és mással nem helyettesíthető rendkívül hasznos munkát végeznek Szekszárd Város lelkileg elesett, magáramaradott, válsághelyzetbe került polgárai érdekében.

Illesse elismerés és köszönet a 10 éves egyesület valamennyi vezetőjét, munkatársát, segítőjét, akik fáradtságot, időt, energiát nem kímélve tettek és tesznek lelki bajokkal küzdő, vagy reménytelen helyzetbe került embertársaikért.

Legyen továbbra is az egyesület irányadó gondolata az evangéliumi arany szabály: „Amit tehát szeretnétek, hogy azt emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük.”



Kocsis Imre Antal  
polgármester



*"Boldog, azaz ember.  
Aki megfontoltan, hittel és reménységgel  
Hozzáfog ahhoz, amit az Úr mond.  
Akkor is, ha a távolabbi lépések részletei  
Még nem teljesen világosak."  
(Pál Apostol)*

A 80-as évek közepén a társadalom negatív tendenciáinak erősödése rávilágított arra (TBZ kutatások ), hogy a közművelődésnek - amely a természetes közösségi rendszerek intézményes hiánypótlója volt akkoriban- nagy szerepe van a lelki egészségvédelem fontosságának hangsúlyozásában.

Új kezdeményezések indultak meg a közművelődésben, ezzel párhuzamosan megkezdődött a lelki egészségvédelemre fogékony, érzékeny népművelők speciális továbbképzése is. Ezt a feladatot **Fodor Katalin** az Országos Közművelődési Központ munkatársa vállalta fel, aki Budapesten megszervezte a "végeken" dolgozó népművelők **speciális mentálhigiénés felkészítő kurzusát**, 1984-85-ben.( Az ún.-közművelődési reform egy humánreform, amelynek fő irányvonalát a lelki élet védelme adta.)

A kurzus célja volt olyan mentálhigiénés szakemberek képzése, felkészítése, akik fejlett szociális érzéssel, készséggel rendelkeznek, professzionális szinten tudják megszerzett ismereteiket használni, valamint menedzseri funkciókat is képesek ellátni hasonló célkitűzésekkel bíró szervezeteknél.

A koncepcióban az is szerepelt, hogy a tanfolyam végén a hallgatókból helyi műhely alakul. A távoli cél egy országos mentálhigiénés hálózat kialakítása volt, melynek alapjait e helyi műhelyek adták volna.

Ezek egyikeként- országos viszonylatban az első között- alakult meg a **Szekszárdi Városi Mentálhigiénés Műhely 1988-ban.**

# ELŐZMÉNYEK

1986 - 1990.

A Mentálhigiénés Műhely létrejöttében kezdeményező szerepe volt Dér Miklósné népművelőnek, akit az elsők között érintett meg a WHO újrafogalmazott filozófiája az egészségről, és aki fontosnak tartotta, hogy ezt a szemléletet képviselje munkahelyén, a Babits Mihály Városi és Megyei Művelődési Központban, a hagyományos kultúraértelmezés és terjesztés mellett. (Az egészség testi, lelki, szociális jólét állapota, amely nemcsak a betegség hiányát jelenti.)

1985-ben elvégezte a már említett mentálhigiénés felkészítő kurzust Budapesten. A képzést záró szakdolgozata adta a később létrehozott műhely elméleti alapját, amely tartalmazta Szekszárd város mentálhigiénés akciótervét (a mentálhigiénés szemlélet kialakítása, 5 évre tervezett városi lélekvédő program főbb szempontjai, célkitűzései, feladatai).

Ő kezdeményezte Szekszárdon 1986-ban az első mentálhigiénés tanfolyamot, melyet akkor a Tolna-megyei Tanács Művelődésügyi - és Egészségügyi Osztálya, valamint a Babits Mihály Művelődési Központ közösen szervezett. A munka oroszlánrészét Dérné Zsuzsa végezte, pécsi mentálhigiénés szemléletű pszichológusok, Simon Angyalka és Rácz Lajos segítségével (Mivel akkoriban Tolna megyében nem volt klinikai szakpszichológus, így a pécsi Pszicho-team Stúdió támogatása rendkívül fontos volt.)

A tanfolyam elvégzését követően baráti kör alakult a stabilan megmaradottakból, akik a megszerzett tudást szerették volna hasznosítani, tovább adni. Ők alakították meg a Városi Mentálhigiénés Műhelyt a Babits Mihály Városi és Megyei Művelődési Központ védőszárnyai alatt.

## Alapító tagok

- Adorján Zsuzsa ( Bonyhád )**
- Bartos Erzsébet ( Tolna )**
- Bodony Iván ( Bátaszék )**
- Deli Erzsébet ( Szekszárd )**
- Dér Miklósné ( Szekszárd )**
- Frei Mihályné ( Szekszárd )**
- Gergelics Zsóka ( Szekszárd )**
- Kovács Mihályné ( Szekszárd )**
- Paksi Éva ( Szekszárd )**
- Papp István dr. ( Szekszárd )**
- Sági István ( Bátaszék )**
- Sági Lajosné ( Bátaszék )**
- Simon Angyalka ( Pécs )**
- Simon Judit ( Szekszárd )**
- Szinger Jánosné ( Szekszárd )**

Kezdetben az egészséges életmód, egészséges táplálkozás fontosságára hívták fel a figyelmet, és sodródtak azzal az életreform áradattal, amely a rendszerváltás éveiben tömegével áramlott be hazánkba is. Saját fejlődésük érdekében előadásokat, tanfolyamokat szerveztek a természetgyógyászat különböző témaköreiben, pl. talpmasszázs, reiki, grafológia, jóga, íriszdiagnosztika, földszugárásmérés, gyógynövényekkel kapcsolatos ismeretek stb.

**1987-ben - kezdődött " Azt tanultam, hogy..." című ismeretterjesztő előadásorozatuk,** ahol az egyesületi tagok adták tovább azokat az újonnan megszerzett ismereteiket, amelyekről azt gondolták, hogy az arra fogékony emberek mindennapjait - ahogyan az övékét is - egészségesebbé, boldogabbá tehetik.

A következő évben bővült a csoport által kezdeményezett programok, feladatok skálája.

**1988-ban** szervezték meg:

- a második mentálhigiénés kurzust,
- a "Pszichológiai Kultúra Hete" című rendezvénysorozatot, amelyet azóta évente megismételnek,

- létrehozták a "Promi Gang"-et, a hátrányos helyzetű fiatalok ( csövesek ) klubját, ahol viselkedés-fejlesztő foglalkozásokat tartottak változó hatékonysággal.

- kezdeményezték a pszichológiai, mentálhigiénés ismeret- és készségfejlesztő előadások bevezetését a művelődési ház ismeretterjesztő profiljába.

Fontosnak tekintették, hogy együttműködést kezdeményezzenek más segítő szándékú szerveződésekkel, intézményekkel.

### **Egy hosszútávra meghatározó szervezetfejlesztő hétvége....**

1989-ben Szálkán volt a műhely első, közös, szervezetfejlesztő, intenzív hétvégéje. Ekkor készült el a közösség szervezeti és működési szabályzata, itt fogalmazták meg küldetésüket, hosszú és rövidebb távú stratégiájukat. Utóbbiban az alábbiak kaptak prioritást :

-minél több humán szakember megismertetése a mentálhigiénés szemlélettel és ismeretekkel, s ennek érdekében évente alapképzések szervezése,

- folyamatos jelenlét a médiában, hogy egyre több állampolgár megismerhesse a mindennapi közérzetünket, hangulatunkat befolyásoló pszichológiai kultúra szerepét és fontosságát.

E hétvége eredménye volt az "**Őszinte Szó**" Egyéni és Családi Lélekvédő Szolgálat terve, amely aztán a későbbi szolgálatrendszer alapját képezte. Ekkor fogalmazódott meg a közösség**tízparancsolata** is.

Az 1990-ben megjelent egyesülési törvény lehetővé tette az egyesületek létrejöttét, jogi személlyé válását, állami támogatását, így

**a Mentálhigiénés Műhely 1990-ben Egyesületté alakult.**

## A Városi Mentálhigiénés Egyesület) küldetése

---

*"Céltalan hajósna! nem kedvez a szél."*

Az egyesület azzal a céllal jött létre, hogy lelki segítséget nyújtson egyének és családok életműködésének javításához, egészségének fenntartásához. Eszközöket és módszereket ad ahhoz, hogy akut problémáikat hatékonyan megoldani, ill. hosszú távon is kezelni tudják.

Módszerek, formák:

- pszichológiai kultúra terjesztése, fejlesztés (eőadások, tanfolyamok)
- szociális készségfejlesztés (személyiségfejlesztő-tréningek)
- személyes és telefonos segítő szolgálatok (kölcsönös konzultáció, tanácsadás, krízisintervenció)

Működési területe Szekszárd város és környéke, valamint Tolna megye.

Az első években a leggyümölcsözőbb kapcsolat a művelődési ház mellett a médiával, az ÁNTSZ-el és a Mentálhigiénés Gondozóval alakult ki.

-Ekkor készítették el a **Humánszolgálatok Szekszárdon** c. információs füzetet, amely tájékoztatást adott a városban működő humán szolgáltatásokról, intézményekről. (A későbbiekben e katalógus szerkesztését átvette a Tolna megyei ÁNTSZ kibővíve megyei információkkal, majd az Illyés Gyula Pedagógiai Főiskola szociális munkás hallgatóinak köre.)

-Felvették a kapcsolatot lelkészekkel. Az erdélyi menekülteknek katolikus, református és evangélikus lelkészek közreműködésével szerveztek "áhitatot" a román forradalom idején. Később e kezdeményezésből nőtt ki az **Erdélyi Magyarok Köre**, amely mára egyesületté fejlődött.

- Kapcsolatba léptek a Városi Önkormányzat Egészségügyi és Szociálpolitikai Osztályával, szakelőadók segítségét kérték a kliensek egyes szociális problémáinak megoldásához, valamint az ügyfeleket is - indokolt esetben - kölcsönösen irányították egymáshoz.

- Folyamatos "ajtónyitogatásuk" eredményeként a művelődési ház, mint kultúra teremtő és közvetítő központ, egyre nyitottabbá vált - a klasszikusan értelmezett kulturális tevékenység mellett - a mentálhigiénés tevékenység befogadására és kisugárzására is.

-Mentálhigiénés tanfolyamaikon szép számmal vettek részt pedagógusok népművelők, egészségügyi dolgozók..

-Szülőknak Gordon hatékonyságfejlesztő- tréningeket szerveztek, melyek segítségével el lehet sajátítani a demokratikus nevelési, együttélési, konfliktuskezelő és -megoldó módszereket. A tréningek később kibővültek tanári, női és fiataloknak szóló módszerekkel (TET, NET, FET), így Szekszárdon jött létre a **Gordon iskola egyik vidéki centruma**.

Az egyesületi tagok kezdetől fogva nagy gondot fordítottak egyéni, és közösségi önfejlesztésükre, szakmai specializálódásukra.





# A mentálhigiénés Egyesület jelenlegi főbb funkciói

## I/ Lélekvédő Szolgálatok

- a. "Őszinte Szó" Lélekvédő és Társkereső Szolgálat
- b. SOS Lelkisegély Telefonszolgálat
- c. Ifjúsági Lelki Tanácsadó Szolgálat
- d. "Újra dolgozom" személyközpontú munkahelykereső szolgálat

## II. Ismeretterjesztés és készségfejlesztés

### III. Rendezvények

### IV. Módszertani tevékenység

### V. Innovációs törekvések

## VI. Belső közösség építés és karbantartás, szervezetfejlesztés

## I. Lélekvédő szolgálatok

### **a./ "Őszinte Szó" Lélekvédő és Társkereső Szolgálat**

Helyszíne : a Babits Mihály Művelődési Ház. Felkereshető munkanapokon délután 16-19.30 óráig.

Az "Őszinte szó" szolgálat 1989 októberében kezdte meg működését a városban, ahol nagy igény mutatkozott egy egyéni segíő, információs lehetőségre. Egy olyan helyre, ahol az emberek elmondhatják problémáikat, őszintén megoszthatják gondolataikat, érzéseiket valakivel, ahol támaszra találnak. Hiszen nemcsak a beteg, hanem az egészséges emberek is kerülhetnek olyan élethelyzetbe, krízisbe, melyet saját erőből megoldani nem képesek, szükségük van a segítségre.

A szolgálat a problémahelyzet okainak felderítését és a megoldási lehetőségek közös megkeresését vállalta fel. E tapasztalatok, majd az SOSLelkisegély Szolgálat magányos hívóinak nagy aránya azt az igényt jelezte, hogy a társ nélküli embereknek is szükségük van speciális segítségre. Ezért 1992-ben az "Őszinte szó" szolgálaton belül létrejött a társkereső szolgálat, amelyhez egy évvel később - kiegészítő lehetőséggként - csatlakozott a Tolna megyei Népújság "Keressük egymást" közönségszolgálati rovata. 1994-ben szerveződött egy társkeresést megkönnyítő u.n. "Club 30" is, amely kb. 2 évig volt életképes.

A kétfunkciós szolgálatot főként a 30-55 éves emberek keresik fel, többségben nők.

E szolgálat keretén belül zajlik:

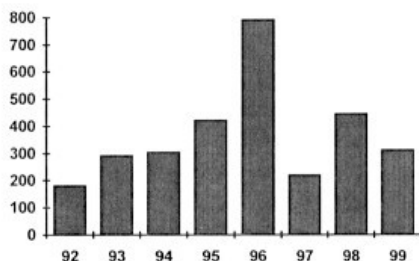
- problémafeltáró beszélgetés, kölcsönös konzultáció,
- tanácsadás: nevelési, jogi, szociális, pszichológiai témakörökben,
- önismereti beszélgetés és társkereső konzultáció, majd hirdetés ( Népújsg)

A megkeresések motivációi az elmúlt 10 évben:

- magány, társtalanság
- párkapcsolati konfliktusok, ezen belül szexuális zavarok
- önértékelési hiányosságok
- információ- és ventiláció igény
- szülő-gyermek konfliktusok, nevelési problémák
- betegség
- nehéz egzisztenciális körülmények

A megkeresések számának alakulása

- 1991-ben 140 fő,
- 1992-ben 180 fő,
- 1993-ban 292 fő,
- 1994-ben 304 fő,
- 1995-ben 421 fő,
- 1996-ban 791 fő,
- 1997-ben 219 fő,
- 1998-ban 445 fő,
- 1999-ben 312 fő, összesen: 3104



Az igénybevétel az első öt évben folyamatosan növekedett, azóta kisebb visszaesés tapasztalható. A csökkenés feltételezett oka, hogy míg a 90-es évek elején hiánypótló tevékenységként jelent meg a szolgálat azzal, hogy egészséges embereknek igyekezett problémáikban segítséget adni, addig a 90-es évek második felére több szociális intézmény is megkezdte, ill. kiterjesztette ilyen irányú működését (CSSK, Gondozási Központ, Gyermekjóléti Szolgálat stb.). A szociális és mentálhigiénés intézményrendszer fejlődésével nőtt a városban a segítő helyek száma, elérhetőbbé váltak más szolgáltatások is.

E felismerés után a mindennapos ügyeleket lecsökkentették a hét első három napjára.

A telefonon át adható, dialógikus kapcsolatra épülő segítség a XX. század közepén jelent meg a fejlett országokban.

A szolgálatok elsősorban az öngyilkosságok megelőzésére jöttek létre, mivel ismeretes, hogy az öngyilkossági tervet fontolgatók, az öngyilkosságra készülők túlnyomó része ambivalens érzésekkel küzd, kapaszkodik az életben maradásért. Ez a belső küzdelem gyakran arra bírja a veszélyeztetett helyzetben lévőket, hogy barátaikhoz, ismerőseikhez, vagy idegenekhez is segítségért folyamodjanak, ezek az ún. "cry for help" jelzések, hívások.

Szekszárdon, a Mentálhigiénés Műhely keretében, 1990. októberében kezdődött meg a telefonos lelkiismeret szolgálat működése. Létrehozását az indokolta, hogy az "Őszinte szó" személyes szolgálatot sokan keresték meg telefonon olyanok, akik bajban voltak ugyan, ám a személyes jelenlét felvállalására nem voltak képesek.

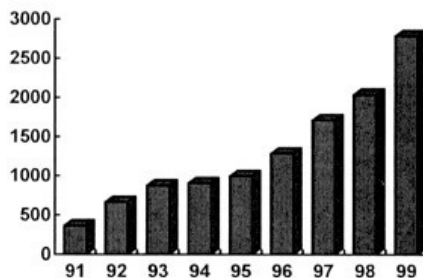
Az anonim telefonszolgálat azok számára fontos, akik akut krízishelyzetben vannak, és az öngyilkosság lehetőségét fontolgatják, akiknek szükségük van egy megérő hangra, egy elfogadó, támogató, életmentő kapcsolatra a vonal végén.

A telefonszolgálatot az első három évben hétfővegen és ünnepnapokon lehetett hívni, 1994-től pedig mindennap, 12 órás, folyamatos ügyeletet tart.

A hívások száma az elmúlt 10 évben:

- 1990-ben 76 hívás,
- 1991-ben 366 hívás,
- 1992-ben 664 hívás,
- 1993-ban 875 hívás,
- 1994-ben 905 hívás,
- 1995-ben 993 hívás,
- 1996-ban 1285 hívás,
- 1997-ben 1709 hívás,
- 1998-ban 2037 hívás,
- 1999-ben 2787 hívás.

Összesen: 11697



A fenti adatokban a néma hívások is szerepelnek, melyek az összhívások mintegy 30%-át teszik ki.

Az érdemi hívások mögött jelentős arányban a ventilációs igények, valamint a párkapcsolati konfliktusok, zavarok állnak. Nagy számban fordulnak elő hecchívások, melyet főként a fiatalok, tizenévesek "követnek el", szórakozásból, unalomból, kapcsolatteremtési céllal. Sokan ebből a korosztályból nehezen tudják megfogalmazni nehézségeiket, hívásaik nagy aránya azonban jelzés értékű.

E mellett kiemelkedő még a szexuális zavarok, a magány, az alkoholprobléma, az öngyilkosság, a krízishelyzet és valamilyen testi betegség miatt hívók száma. A szolgálatban anonim számítógépes adatrögzítés folyik, s ez megkönnyíti az információ feldolgozást. Megelőzően megtörtént az operátorok számítógépes kiképzése.

### **c. Ifjúsági Lelki Tanácsadó Szolgálat /1994./**

Helyszíne : Ady Endre Középiskola Kollégiuma. Ügyelet: hétfő-kedd-szerda délután 16-18 óráig.

Az egyesület kezdeményezésére a szekszárdi középiskolai nevelők, tanárok részvételével ún. ötlet-börzét szerveztek, amely a tizenévesek, az ifjúság problémáinak összegyűjtését, ezek kezelését segítő intézmények számbavételét célozta.

Ezen a találkozón azt derült ki, hogy e korosztály nagyon nehéz helyzetben van, ugyanakkor problémáikkal sokszor egyedül maradnak. Sem szüleiknek, sem pedagógusainak nincs annyi kapacitásuk, avagy "odafordulásuk", hogy támaszul szolgáljanak a felnőtté válás rögös útján. Ugyanakkor az is kiderült, hogy az egészséges, ám természetes életbajokkal küzdő serdülők és fiatalok részére a városban nincs olyan hely, ahol problémáikról beszélhetnek és azokhoz segítséget kaphatnak. Ezért alakult meg a lélekvédő szolgálatrendszer immár harmadik részlege, az ifjúsági szolgálat.

A szolgálat célja, hogy a hozzájuk forduló fiatalok egy kívülálló segítőt és "bizalmast" találjanak gondjaik, dilemmáik, problémáik megoldásához.

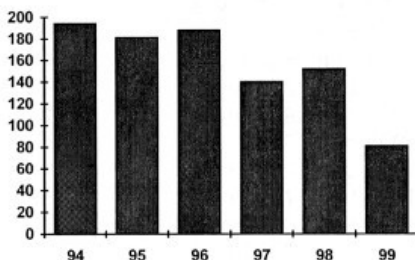
E szolgálat látogatottsága is csökkenést mutat, ami szintén indokolható a már említett szociális háló terjeszkedésével.

Az egyéni beszélgetésekről áttevődik lassan a hangsúly a közösségi beszélgetésekre. Ez évben elkezdődtek a csoportos, önismereti foglalkozások az egyéni szolgálat kiegészítéseként.

A megkeresések száma a 6 év során :

- 1994-ben 194 fő,
- 1995-ben 181 fő,
- 1996-ban 188 fő,
- 1997-ben 140 fő,
- 1998-ban 152 fő,
- 1999-ben 81 fő

Összesen : 970



A lányok aránya magasabb, ők ebben a korban már jobban meg tudják fogalmazni nehézségeiket, szükségleteiket, az igényük is nagyobb, hogy "lelki életet" éljenek.

A megkeresési motivációk jelentős részét a szülő-gyermek, a tanár - diák konfliktusok, a kapcsolatteremtési nehézségek, a párkapcsolati és tanulási problémák adják.

## d/ "Ujra dolgozom" személyközpontú munkához segítő szolgálat

- A legújabb innováció 2000. március 1.- én - 2 hónapos felkészülés, és előkészítő munka után - kezdte meg működését.

Ma már szinte mindenki számára egyértelmű a tartós munkanélküliség személyiséget romboló hatása, melyet a hosszú, reménytelen várakozás, a tehetetlenség érzése vált ki.

Így minél hosszabb a munka nélkül eltöltött idő, annál nehezebben mozdítható ki az ember a holtpontról.

Az egyesület 1999. év végén kapott felkérést az Európa Unió PHARE kísérleti program keretében megvalósuló, tartós munkanélkülieket segítő hálózat kialakítását célzó, négy megyét átfogó, regionális projektben való részvételre.

E program kísérleti jelleggel bír, Kecskeméten és Pécsen pozitív eredményeket hozott. Tolna megyében Dombóvár és Szekszárd csatlakozott hozzá, melyet a Dél-Dunántúli Forrásközpont koordinál.

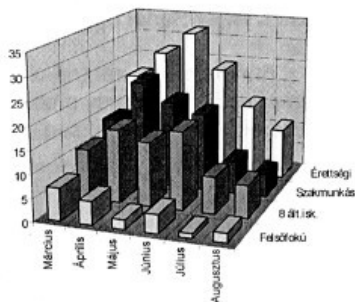
A program keretében, a szekszárdi tartós munkanélküliek és pályakezdeők, személyes találkozások alkalmával konzultálhatnak helyzetükről, és kaphatnak személyre szabott támogatást az elhelyezkedéshez.

A programban dolgozó munkatársak (mentorok) feladata a tartós munkanélküliek felkutatása és munkához segítése, valamint az önálló munkavégzésre való alkalmasság elősegítése, miközben felkutatják a munkáltatói ajánlatokat, és szoros kapcsolatot tartanak a társintézményekkel.

Az első féléves tevékenység mutatói :



Ügyfeink iskolai végzettség szerinti megoszlása



## II. Ismeretterjesztés és készségfejlesztés

Az egyesület tréner stábjába évről-évre indít különböző tanfolyamokat, ismeret- és készségfejlesztő-tréningeket.

A legfontosabbak a következők:

- "**Azt tanultam, hogy...**" előadásorozat az első 5 évben, havi rendszerességgel adta tovább azokat a friss, és újszerű ismereteket, amelyet a műhely tagjai önképzésük során megismertek.
- Évente, majd később két évente szerveztek 90 órás **Mentálhigiénés alapképzést** önkéntes segítők, segítő szakmában dolgozó humán szakemberek részére.
- **Krisisintervenciós tanfolyam** (SOS Telefonszolgálat ügyelőinek utánpótlása)
- **Gordon hatékonyságfejlesztő tréningek**, szülőknek, fiataloknak, nőknek.
- **Önismereti- és kommunikációs tréningek** iskolákban
- "**Esély Klub**" munkanélkülieknek ( Pálfa, Bátaszék )
- **Krisisfeldolgozó kiscsoportos foglalkozások** ( Dunaújváros )
- "**Szekszárdi Millenniumi Léleképítő**" előadásorozat díszítette fel az idei évet jeles előadók részvételével. A 8 előadás alkalmanként annyi érdeklődőt vonzott, hogy - meglepő módon - gyakran megtelt a színházterem. E program szép példája egy magánember, (Dr. Tóth Csaba ), egy művelődési intézmény ( Babits ) és egy civil szervezet ( az egyesület ) azonos hullámhosszú együttműködésére.

## III. Rendezvények

- "**Boldog Kedd**" Szekszárdon - közérzetjavító nap, amely a város humán civil szervezetei, iskolái , valamint a Babits Mihály Művelődési Ház és az United Way Tolnatáj Alapítvány együttműködésével valósult meg.
- **Telefonos Világnap**. Országos rendezvény évente, májusban, amelynek visszatérő témaköre a " találkozás ", a kapcsolat. Ezen alkalmak jó lehetőségei a szolgálat reklám- felújításának és felhangosításának.
- "**A lelki egészség világnapja**" (évente október 10.-én), és az ezt követő
- **Pszichológiai Kultúra Hete**. A hét programja mindig valamilyen főbb téma köré szerveződik ( pl. humor, érintés-szükséglet, játék, pozitív mentalitás, kapcsolat stb.).



## IV. Módszertani tevékenység

### - **Találkozók, tapasztalatcserék, konferenciák**

- Az egyesület rendszeresen képviseltette magát az országos szakmai alkalmakon ( Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, Magyar Mentálhigiénés Szövetség, Mentálhigiénés Program Iroda találkozói, konferenciái )

Szekszárdon is volt néhány országos, szakmai konferencia, amelynek egyik rendezője az egyesület volt.

-1996. " Lélektől lélekig", a Magyar Mentálhigiénés Szövetség III. Országos Konferenciája. --1996. „Az EGÉSZ-SÉG kultúra, mint a hétköznapi kultúra alapja”, Országos Szakmai Napok.

-2000." A közösségi léleképítés életterei ", a Magyar Mentálhigiénés Szövetség Millenniumi Konferenciája.

- Évente találkozók, tapasztalatcserék a megyében, szétszórta dolgozó kollegákkal.

### **Kiadványok**

Tanulmányok jelentek meg a " **Katedra**", a " **Végeken** ", a " **Kiáltás**" c. mentálhigiénés folyóiratokban.

Önálló kiadványok: Tolna megyei Humánszolgálatok Katalógusa I., "Keressük egymást!" ( Tájékoztató füzet társkeresőknek ), Tolna megyei civil címtár I., Számadás ( Az egyesület 5 éves története ), Pálfa egészségterve, Szuicidprevenációs modellkísérlet.

## V. Innovációs törekvések

-1997-ben együttműködve az United Way Tolnatáj Alapítvánnyal, az egyesület **konzultatív segítséget** ajánlott fel humán civil szervezeteknek a következő főbb témakörökben: pályázati információ, pályázatírás, alapító okirat-, szervezeti és működési szabályzat készítés, közhasznú nyilvántartásba vétel menete, facilitáció, közösségfejlesztés, önkéntes szervezés. A 10 év alatt jó pár alakuló, vagy már működő civil szervezet élt e lehetőséggel. (Pl. Cukorbetegség Egyesülete, Tolnai Mozgássérültek Egyesülete, Pálfa Jövőjéért Egyesület, Ócsényi Gyermekekért Alapítvány stb.)

- 1993-ban a pálfai önkormányzat felkérésére a Mentálhigiénés Műhely részt vett a község humán erőforrás fejlesztő stratégiájának kidolgozásában, majd 1998-ban egészségtervének elkészítésében. ( Dér Miklósné azóta is konzulense és tanácsadója a pálfai falufejlesztő folyamatnak.) Ezek írásos dokumentumait kiadvány formájában is megjelentették, amelyek mintául szolgálnak más települések hasonló jellegű programjai kidolgozásához.

-Előbbi tevékenységekre alapozva, 9 megyei hatókörü civil szervezet támogatásával 1999-ben az egyesület megpályázta a " Civil Ház " (nonprofit szolgáltató központ) működtetésére, a Miniszterelnöki Hivatal és helyi önkormányzat által kiírt pályázatot. A színvonalas pályázat, a meglevő tapasztalatok, a civil szervezetek támogatása ellenére a városi közgyűlés e pályázatot elutasította, és a Civil Ház működtetését egy közalapítványra bízta.

- 1999-ben indult a **Szuicidprevenációs modellkísérlet**, amelyet a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége felkérésére és az általa összeállított



kérdőívvél, a SOROS Alapítvány támogatásával, valamint a Tolna megyei Önkormányzat Kórházával együttműködve valósított meg az egyesület.

A kísérlet célja:

- egyrészt - ellátásuk után - azonnal megszólítani, és segítő beszélgetést folytatni
- azokkal, akik öngyilkossági kísérletet elkövetve kerültek kórházba,
- másrészt e populáció egyes epidemiológiai jellemzőinek megismerése,
- harmadrészt a politikai, kormányzati (önkormányzati), és szakmai fórumok figyelmének felhívása arra, hogy elodázhatatlan, közös feladatok vannak a megelőzés és utógondozás területén.

A kísérlet során 113 interjú felvételére került sor. A kérdőívek feldolgozását, a tapasztalatok összefoglalását dr Szabó Zoltán pszichiáter szakorvos készítette el. A tanulmány hamarosan megjelenik a " Végeken " c. országos mentálhigiénés folyóiratban.

A kísérlet számos tanulsággal és tapasztalattal szolgált, és aláhúzza a lélekvédelem (mentálhigiénés prevenció, krízisintervenció), a pszichológiai és pszichiátriai ellátás, utógondozás fejlesztésének fontosságát.

### V .Belső közösség építés és karbantartás, szervezetfejlesztés

- A belső szakmai program részét képezik a szolgáltatókat segítő, havonta megtartott **szupervíziók, esetmegbeszélések.**

-Miután a segítő legfontosabb "munkaeszköze" saját személyisége, ezért fontos, hogy e "munkaeszköz" karban legyen tartva, egészséges legyen. A folyamatos önfejlesztés elengedhetetlen ahhoz, hogy más emberek problémáinak megoldásában hatékonyan tudjon résztvenni a segítő. Ezt célozzák az egyéni és együttes **továbbképzések, a szakmai konferenciák**, valamint az **intenzív hétvégek** léleképítő, feltöltő és közösségfejlesztő programjai is.

-Minden csoport életében fontos a " mi tudat", a valahová tartozás élménye. Ezt erősítik az **ünnepek** (névnap, születésnap, Karácsony), és a **PIHÉK**, ahol a feladatok mellett az ellazulásnak, elmélyülésnek és a "találkozásnak" elsődik fel a léleképítő szerepe.



# ZÁRADÉK

---

*"Ez jó játék. csináljuk komolyan!"*

Így, 10 ( + néhány év ) távlatában az egyesület születése, és közszolgálati tevékenysége a civil kezdeményezések mintapéldájának is tekinthető. A lelki egészségvédelem területén elsőként képzett segítőkészaként dolgozó, humán önkénteseket, akik olyan közfeladatra hívtak életre egy egyesületet, amelyet akkor még az állami, önkormányzati intézmények nem képviseltek. Ezek az önkéntesek sokat tettek szűkebb és tágabb környezetükben a közösségi lélekvédelem, a pszichológiai kultúra holtpontról történő kimozdításáért.

**A lélekvédő szolgálatrendszer - fennállása alatt - közel 16 ezren keresték fel. Ez idő alatt az egyesület szervezésében közel 300 fő végzett mentálhigiénés alaptanfolyamot, közülük kb. ötvenen krízisintervenciós ráképzésben is részesültek**

**400 körüli azoknak a száma, akik elvégezték a hatékony kommunikációs és konfliktuskezelő ( Thomas Gordonról elnevezett ) tréninget.**

**Több ezer főre tehető azok száma, akik különböző előadásokon, rendezvényeken ismerkedhettek meg e speciális szemlélettel, és ismeretanyaggal.**

Mindezek fontos közvetett hozadéka - az érzelmi intelligencia és szociális készségfejlődés mellett - az a szemlélet-, és ( talán ) viselkedés változás , amely a résztvevők családjára, munka- és lakókörnyezetére, közéletére és közéletére is kisugárzik.

Bízunk abban, hogy ha a lakosság 10 %-a megérintődött -ahogy azt 1990-ben elképzeltük-, akkor mára ez az arány a természetes közvetítés, tovább "burjánzás" révén talán sokszorosára hatványozódott.

Az egyesület folyamatos, és egyre változatosabb tevékenysége igazolja, hogy a tagok rendszeres önképzése, együttműködési készsége, szakmai megerősödése és a közösség karbantartása eredményeként képes volt fejlődni, képes volt túlélni a természetes kríziseit és felemelkedni az új kihívásokhoz.

Köszönet mindazoknak, akik e nemes csapatmunkában résztvettek, akik támogatásukkal elősegítették e közszolgálat folyamatos működését, tisztelet azoknak, akik bizalmukba fogadták a szolgálatok munkatársai

# A Városi Mentálhigiénés Egyesület tagjai az ezredfordulón.

**Elnök** : Deli Erzsébet    **Tiszteletbeli elnök** : Csontos Károly

**Titkár** : Dér Miklósné    **Titkárhelyettes** : Pócs Margit

**Szupervizor** : Dr. Czirmai Ildikó    **Könyvtáros** : Teszler Vendelné

## **Szolgálatvezetők :**

Deli Erzsébet - Hegedűs József - Lengyel Jánosné - Paksi Éva

## **Felügyelő bizottsági tagok :**

Csontos Károly - Teszler Vendelné - Kálóczi Andrea

## **Munkatársak**

Dr. Berényi Ildikó

Bodony Iván

Darida Zsófia

Halász Gabriella

Krieser Henriett

Maronits Irén

Mártonné Gangel Klára

Pataki Miklósné

Dr Régi Lajosné

Sörös Ildikó

Szaka Lászlóné

Uti Erzsébet

Varga Ágnes

Varga Tiborné

Weiszné Szabó Magdolna

Bencze Zoltán - Fábiánné Hegedűs Andrea - Horváthné Farkas Zsuzsa - Kökény

Henriett Nagy Lászlóné - Bartháné Vízi Mariann

## **Pártoló tagok**

Dr Dittert Jenőné

Farkasné Forgács Ilona

János Anna

Jilling Mária

H. Nagy Júlia

Simon Judit

Dr Sudár Gézőné

Dr.Szilágyiné Dömötör Erzsébet

## **Tiszteletbeli tagok:**

Halmai Gáborné - Dr Sudár Géza

# Az egyesület támogatói a 10 év alatt

Bíró Annamária keramikus, Bonfig Ágnes, Farkas Dénes, Tulézi György, Lenkei Imre, Szentgyörgyi György, Hangay István dr., Szeri Árpád, Kindl Gábor, Németh Éva, Orbán György, Varga Tamásné, Csontos Mihály, Gáti Mariann alkotóművész, Németh István alkotóművész, Kemp Zsuzsa keramikus, Kun István dekoratőr, Minker Tibor alkotóművész, Sásdi Zoltánné keramikus, Tóth Csaba dr., Nagy Zoltán keramikus, Prykryl József, Husek Rezső zongoraművész, Lozsányi Tamás orgonaművész.

Ady Endre Középiskola Kollégiuma  
AGRAHAM Sütőipari RT.  
ALISCAVIN RT  
ANNI Virágbolt, Kakasd  
ANTRITT Rádió  
Tolnai Népújság, Tolnai EXTRA  
ÁNTSZ Városi és Megyei Intézete  
Aranyfürt Mezőgazdasági Szövetkezet  
Babit Mihály Művelődési Ház és Gyermek Ház  
BÁT-GRILL, Bátaszék  
BRILL, Harc  
EG-VÉD BT  
ELIXIR Egészségvédő KFT  
HOTEL GEMENC, HOTEL KORONA  
HOLLÓ Együttes  
Cafe Rolling Rock  
Kerényi Nyomda KFT  
Kereskedelmi Bank, ABN-AMRO Bank, Takarékbank RT  
Keszthelyiné és Társa BT  
KEVATOK  
Kis Big-Band  
Liszt Ferenc Zeneiskola  
L.M. Virágkereskedés  
Ludimagister BT  
LUXIN KFT  
Mentálhigiénés Programiroda  
Művészetek Háza  
NEK-TÁR KFT. Tolna  
Országos Foglalkoztatási Közalapítvány  
Paksi Konzervgyár  
PAPIRUSZ Nyomtatvány Szaküzlet  
Pedagógus Kórus  
POP TV, Városi TV  
PROBUS Borászati KFT  
Ruhaiipari Szövetkezet  
SÁRSZEG ÁFÉSZ  
Embléma: Schubert Grafikai Stúdió  
SOROS Alapítvány  
Söripari Vállalat  
Sütőipari Vállalat  
Szekszárdi JAZZ Együttes  
Szekszárdi Nyomda  
Tolna Megyei Önkormányzat  
TÚCSÓK klub  
UNITED WAY Tolnatáj Alapítvány  
Városi Kamarazenekar  
VIDA pince  
Wolf Sütőde

## **Tízparancsolat**

*Készült 1989-ben, Száalkán, az intenzív szervezetfejlesztő hétvégén.*

*1. Forró szívvel - hideg fejjel !*

*2. Nyitott fül, csukott száj!*

*3. Ne halat, hálót adj !*

*4. Mindenhatóságot nem kaphatsz, de lehetőséget igen !*

*5. Sohase mondd, hogy túl vagy mindenen!*

*6. Pihe nélkül nincsen psziche !*

*7. Ez jó játék, csináljuk komolyan !*

*8. Lépünk, hogy haladjunk !*

*9. Céltalan hajónak nem kedvez a szél !*

*10. Ne felejtöd, a piacról élünk !*

**SZERVEZETI  
FELÉPÍTÉS**

Pártoló tagok

**„Őszinte szó”  
Lélekvédő és Társkereső  
Szolgálat**

**SOS Lelki Elsősegély  
Telefonszolgálat**

**ELNÖK  
TITKÁR  
SZUPERVIZOR  
adminisztrátor  
gazdasági vezető**

**Ifjúsági Lélekvédő  
Szolgálat**

**„Újra Dolgozom”  
Szolgálat**

Tiszteletbeli  
tagok

# TARTALOM

Köszöntő	
Bevezető	1
Előzmények	2
Az egyesület küldetése	4
Az egyesület jelenlegi főbb funkciói	6
Záradék	14
Mellékletek	
-A Városi Mentálhigiénés Egyesület tagjai az ezredfordulón	15
- Szervezeti felépítés	16
- Tízparancsolat	17

A VÁROSI MENTÁLHIGIÉNÉS  
MŰHELY MEGALAKULÁSÁNAK  
10. ÉVFORDULÓJÁRA

## SEGÍTŐK DALA

Szöveg és dallam: Csontos Károly

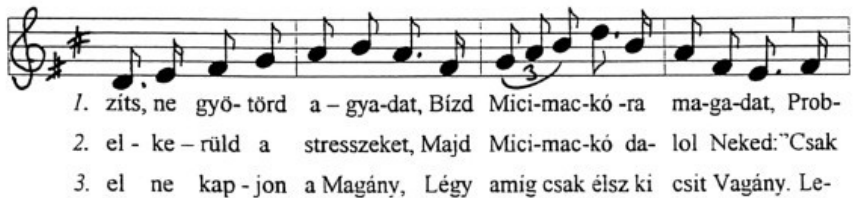
*Mérsékelt induló tempó*



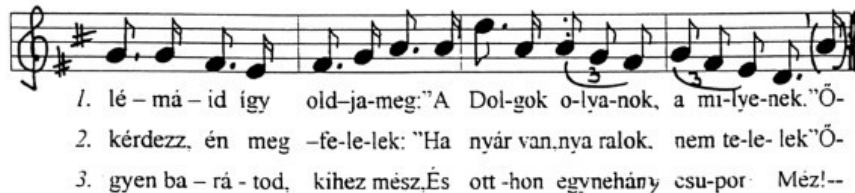
Refr. Ö - szin - te szó, ba - rá - ti szív Vár nálunk, jöjj kö - zénk, Itt



se - git - hetsz, és se - gi - tünk, Csak szólj, ha bár mi ért! 1. Lá -  
2. Hogy  
3. Hogy



1. zits, ne gyö - törd a - gya - dat, Bízj Mici - mac - kó - ra ma - ga - dat, Prob -  
2. el - ke - rüld a stresszeket, Majd Mici - mac - kó da - lol Neked: "Csak  
3. el ne kap - jon a Magány, Légy amíg csak élsz ki csit Vagány. Le -



1. lé - má - id így old - ja - meg: "A Dol - gok o - lya - nok, a mi - lye - nek." "Ö -  
2. kérdezz, én meg - fe - le - lek: "Ha nyár van, nya ralok. nem te - le - lek" "Ö -  
3. gyen ba - rá - tod, kihez mész, És ott - hon egynehány csu - por Mész! --



**KIEMELT TÁMOGATÓK**

**SZEKSZÁRD MEGYEI JOGÚ VÁROS  
ÖNKORMÁNYZATA**

**EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM**

**MATÁV ALAPÍTVÁNY**

