

Pszichológiai segítségnyújtás a BMSZKI-ban

I. Csáfordi Krisztina pszichológus beszámolója

A segítő beszélgetést igénylők száma 2022-ben

2022-ben összesen 137 személy jelentkezett pszichológiai tanácsadásra. A nemi eloszlást tekintve 88 nő és 49 férfi igényelt konzultációt. A pszichológiai tanácsadást igénybe vevők számát az egyes intézményekre lebontva az 1-es számú ábra szemlélteti.

Intézmény neve	Megkeresések száma	Megjelentek száma
<i>Dózsa Átmeneti Szálló</i>	58	54
<i>Családok Átmeneti Otthona</i>	28	27
<i>Gyáli Átmeneti Szálló</i>	26	25
<i>Origó Nappali Melegedő</i>	6	6
<i>Kőbányai úti részleg</i>	4	4
<i>Váci úti Éjjeli Menedékhely és Nappali Melegedő</i>	5	5
<i>Dózsa Éjjeli Menedékhely</i>	10	9
<i>Összesen</i>	137	130

1. ábra: A pszichológiai segítségnyújtást igénylők száma az egyes telephelyeken

Tanácsadás az egyes intézményekben

Összesen három intézményben tartok pszichológiai konzultációt: a Dózsa György úti Átmeneti Szálláson, a Gyáli úti Átmeneti Szálláson, valamint a Családok Átmeneti Otthonában.

A segítő beszélgetésre előre egyeztetett időpontban van lehetőség, az előjegyzés történhet telefonon, emailen, továbbá személyesen is.

A pszichológiai tanácsadás keretei azonosak az egyes telephelyeken, ugyanakkor a pszichológusi tevékenység fókuszja és iránya intézményenként specifikus. Egyezményes tapasztalat, hogy az ügyfelek élettörténetében nehéz családi körülmények, hátrányos élethelyzet és az abúzus valamely formája explorálható, illetve sokan közülük szakellátásban nőttek fel. A tanácsadás során hangsúlyos a veszteségek és gyász feldolgozása, továbbá a

magányosság témája is. A tevékenység egyik legnagyobb kihívása, hogy sokuknak nehézséget okoz a segítő folyamat melletti elköteleződés, hiszen a kötődéseik mély sérülése okán gyakran a kapcsolatoktól való elfordulást választják. A bizalom és rapport kiépítése így több alkalmat is igényelhet. A tanácsadás reflektívabb munkamódra ösztönzi a klienst, az érzelmek tudatosítása és feltárása sokak számára idegen, ennek elsajátítása is tanulási folyamat eredménye. Amennyiben a kliens elköteleződik, a közös munka célja feszültségszabályozási technikák elsajátítása, a veszteségek feldolgozása, és egy támogató kapcsolatban saját értékeinek megtalálása, valamint a bizalom kiépítése.

Az intézményekben végzett pszichológusi tevékenység fontos része továbbá a szociális munkás kollégákkal és a klienst kezelő pszichiáter szakorvossal való kapcsolattartás és konzultáció.

Dózsa György úti Átmeneti Szállás

A Dózsa György úti Átmeneti Szállás a tanácsadás szempontjából frekvenciált helyszín, hétfőn és pénteken is van lehetőség pszichológiai konzultációra. Nemcsak az intézmény lakói, hanem más BMSZKI telephelyen élő kliensek számára is elérhető itt a segítő beszélgetés. A szolgáltatást igénybe vevők életkora 20 és 80 év közötti, legtöbbször középkorúak és idősek. A középkorú ügyfelek esetében jelentős az életközéputi válság okozta nehézség, a kapcsolati veszteség. Gyakori téma a válás utáni lakhatásvesztés krízise, és az új, nehezített életkörülmények elfogadása. Az idősebb kliensek esetében főként a fizikai és kapcsolati veszteségek feldolgozása áll a tanácsadás fókuszában, valamint az életben elért teljesítmény számba vétele, a meg nem élt pillanatok elgyászolása. Sok idős ügyfél beszél arról az érzelmi teherről, hogy élete hátralevő részét szállón, család nélkül fogja eltölteni.

Gyáli úti Átmeneti Szállás

A pszichológiai tanácsadás az intézményben keddi napokon elérhető. A megkeresések oka elsősorban a lakhatási nehézségekkel összefüggő krízis, továbbá párkapcsolati- és munkahelyi elakadás. A Gyáli úti szállás ügyfélköre esetében a munkaképesség gyakran megtartott, ezáltal a kliensek körében nagyobb a remény és motiváltság egy jobbnak remélt, intézményen kívüli életre. Az ülések során hangsúlyos az ügyfelek érzelmi kifejező- és asszertív készségének fejlesztése, ugyanakkor ahogy az fentebb említésre került, a múltbeli veszteségek és traumák feldolgozásában is gyakran kérnek segítséget. Az intézményben két ágyas szobákban élnek a lakók, így a tanácsadás fókuszában sokszor áll a szobatárssal való konfliktusoldás.

Családok Átmeneti Otthona

A Családok Átmeneti Otthonában hétfőnként elérhető a pszichológiai konzultáció. Az intézmény abban a tekintetben speciális a BMSZKI intézményei között, hogy családoknak nyújt átmeneti lakhatást. Ezáltal a pszichológiai tanácsadás sokkal komplexebb, a családok optimális működésének segítése érdekében kiemelten fontos a különböző területek szakembereinek együttműködése. A család mint rendszer működési elvét szem előtt tartva a rosszul működő családok élethelyzetének segítése egy jól funkcionáló, megtartó és kooperatív rendszerben tud megvalósulni.

A pszichológiai tanácsadást elsősorban az édesanyák igénylik, akik a nehezített és bizonytalan életkörülmények okán fokozott szorongással élik meg az anyaságot. A családanyákkal való munkám során hangsúlyos a szupportív megközelítés, valamint az anyaságukban való megerősítés. A gyermekekkel való tevékenységnél elsődleges az alkotás, és játék, valamint a gyerekek érzelmi és kognitív funkcióinak fejlesztése. A gyermekekkel való foglalkozás minden esetben kiegészül szülőkonzultációval.

Csoportfoglalkozás a katarzis komplex művészetterápia módszerével

2022 februárjában 20 órás művészetterápiás foglalkozás indult a vezetésemmel a Dózsa György úti Átmeneti Szálláson. Minden hónapban egy pénteki napon került sor az alkalmakra 13-tól 17 óráig, a folyamat pedig egy júniusi péntekkel zárult le. Az egyes alkalmak témája, valamint a csoportfoglalkozás célkitűzése a hónapok szimbolikájának megfelelően került meghatározásra. A hajléktalanszállón eltöltött munkaéveim egyik legmeghatározóbb tapasztalata, hogy a kliensek életében a mozgás, áramló energiák helyébe a hosszú évek óta tartó mozdulatlanság, dermedtség lép. A foglalkozás céljaként így az került meghatározásra, hogy a természeti történésekhez kapcsolódva az alkotások útján elinduljon a változás. A február új ideákat hoz, a megkövesedett, kiüresedett régi rend és formák helyébe új alternatívákat kínál. Ahogy a hónapok előre felé haladnak, a mag a földben leveti régi köntösét, kicsírázik, majd kitör a földből, és végül új virágok hajt. A foglalkozás célja tehát az volt, hogy a természetes áramlás elősegítésével a résztvevők rátaláljanak szunnyadó energiáikra, merítsenek és alkossanak abból. A foglalkozás különböző módokat kínált az alkotáshoz, az eszközhasználat és a különböző technikák alkalmazása ugyanis segítheti a kliensek hatékonyság érzését. Az újabb módszerek kipróbálása, a különböző témák és alkotások továbbá katalizálhatják az újdonságra, változásra való nyitottságot.

A visszajelzések alapján a csoport legfőbb hozadéka a közösség élménye volt, valamint, hogy az alkotás útján a résztvevőknek pár órára lehetőségük volt a szűkös szobából „kiszabadulni”. Az alkotások szint vittek hétköznapiak szürkeségébe: az égő gyertyák és a hónaphoz kapcsolódó asztaldísz sokakban megidézte a korábbi családi életük meleg fényét, s ezek az együttlétek meghitt pillanatok voltak számukra. Az alkotáshoz kapcsolódó örömet is sokan kifejezték, és ehhez kapcsolódóan azt a felszabadító élményt, amely az eszközhasználatához kapcsolódott. Több résztvevőben megfogalmazódott az, hogy „képesek lehetnek még valamire”, ehhez azonban a nyitottságuk, hitük és önbizalmuk szükséges.

Klinikai gyakorlatvezetés mesterszakos pszichológus hallgatóknak

2022-től az Eötvös Lóránd Tudományegyetem két mesterszakos pszichológus hallgatója töltötte klinikai gyakorlatát intézményünkben a vezetésem alatt. A hallgatók feladata pszichiátriai betegséggel élő személyek vizsgálata volt, amely három ülésben történt. Az aktuális panaszok, exploráció, anamnézis és különféle klinikai tesztek eredményei alapján a hallgatóknak diagnózist kellett felállítaniuk az aktuális klinikai kép tekintetében. A klienseket az ügyfélkörömből delegáltam a hallgatóknak. Fontos kiemelni, hogy a legtöbben elzárkóztak a felkérés elől, mely leginkább az időpontok egyeztetésének nehézségével állt összefüggésben, tekintettel arra, hogy legtöbben kötött munkarendben dolgoznak. Volt azonban néhány lelkes jelentkező, akik örömmel vették a hallgatók megkeresését.

A hallgatók egyezményes tapasztalata volt, hogy súlyos kórképekkel találkozhattak, valamint, hogy kihívást jelentett számukra a diagnózisalkotás a panaszok sokrétűségéből adódóan.

II. Farkas Edina pszichológus beszámolója

2022-ben negyedik munkaévet töltöttem a BMSZKI-ban pszichológus munkakörben. Ebben az évben is 4 telephelyen voltam jelen személyesen. Ezek a Dózsa, Kocsis, Kőrakás Park és Vaspálya Átmeneti Szállások voltak. A Dózsa szálláson két munkanapot töltök, ahol azonban nem csak, sőt elsősorban nem a Dózsa átmeneti szállón élő ügyfeleket fogadok, hanem olyan ügyfeleket, akik olyan szálláson laknak (illetve vesznek igénybe szolgáltatást), ahol nem rendel helyben pszichológus, illetve akiket a BMSZKI pszichiátriai küldenek. Ilyen szállások például az Alföldi Átmeneti Szállás, a Külső Mester Átmeneti Szállás, a Szobabérlők Háza, az Aszódi Éjjeli Menedékhely, valamint a Fehér Köz Nappali Melegedő. De fogadok éppen utcán élő, vagy olyan, már saját piaci alapú, vagy támogatott lakhatásban élő embereket is, akik korábban a BMSZKI valamely telephelyén laktak.

A 2022-es évben összesen 98 ügyfél részéről érkezett megkeresés – vagy személyesen az ügyfél jelentkezett, vagy a szociális munkásuk irányította őket hozzám. Ez 10 fővel több, mint előző évben volt. Ténylegesen pedig 90 fővel kezdődött meg valamilyen közös munka. A legtöbb ügyfél pár alkalommal (4-6) vesz igénybe pszichológiai tanácsadást. 20 alkalmat meghaladó tanácsadáson 10 fő vett részt, s rajtuk kívül legalább 10 alkalmat meghaladó ülészámon további 10 fő.

Az alábbi táblázatban részletesen ismertetem az időpontot kért és megjelent ügyfelekre vonatkozó számadatokat telephely szerinti lebontásban. Az *Egyéb* kategória alá az utcán, külső férőhelyen, piaci alapú lakásban, illetve azokon a telephelyeken élő ügyfeleket számolom, ahol nem jelenek meg heti rendszerességgel. Az utóbbira korábbi bekezdésben már hoztam példákat.

	<i>Megkeresések száma</i>	<i>Megjelentek száma</i>
<i>Dózsa Átmeneti Szállás</i>	10	10
<i>Vaspálya Átmeneti Szállás</i>	23	21
<i>Kőrakás Park Átmeneti Szállás</i>	20	17
<i>Kocsis Átmeneti Szállás</i>	25	22
<i>Egyéb</i>	20	20
<i>Összesen</i>	98	90

2. ábra: A pszichológiai segítségnyújtást igénylők száma az egyes telephelyeken

Ügyfélküldés

Az ügyfeleket vagy személyes szociális munkásuk küldi, úgymond javasolja nekik a pszichológiai tanácsadáson való részvételt, vagy saját maguktól jelentkeznek. Ebben az évben kiemelt hangsúlyt helyeztem arra az első alkalmon, hogy az ügyfelek megértsék, hogy a pszichológiai tanácsadáson való részvétel sem pozitív sem negatív hatással nincs a lakhatásukra. A pszichológiai szolgáltatás igénybevételét minden esetben a folyosókon, hirdetőtáblákon és a szociális munkások irodájában kihelyezett „Segítő beszélgetés” plakátok népszerűsítik – ahol feltüntettem pár általános témát, amivel bátran lehet keresni engem a megjelölt telefonszámon. A felsorolt témák a következők: feszültségkezelés, lehangoltság, kedvtelenség, gyász, veszteségélmények, vagy ha például valamiben elakadtnak érzi magát az ügyfél (pl. alkoholról való leszokás). 2022-ben a Kőrakás Parkban a többi szállóhoz képest nehezebben töltődtek fel az időpontjaim, emiatt szórólap szétoztásba kezdtünk, aminek pozitív hatása lett az ügyfélszámomra – tulajdonképpen egy hét alatt túljelentkezés lett a szabadon maradt 4 időpontra. Más szállókon nem került sor szórólapok használatára, de időszakos jelleggel a jövőben érdemes lehet ezt a módszert használni, mert az az általános tapasztalat, hogy a kihelyezett plakátokat nem annyira veszik észre az ügyfelek a többi kihelyezett plakát mellett.

A pszichológiai tanácsadás témakörei

Az ügyfelek által leggyakrabban hozott témák – meglátásom szerint – valamilyen kapcsolati krízis köré csoportosulnak. A kapcsolatok alatt a párkapcsolatot, a rokonokkal, családtagokkal, gyermekekkel való kapcsolatot, a gyermekek nevelőszüleivel való kapcsolatot, de a szociális munkásokkal való kapcsolatot is értem – illetve a kapcsolatok hiányának témája is ide sorolandó. Lehetséges, hogy azért (vagy azért is) ennyire hangsúlyos ez a munkámban, mert a Kőrakás Park páros elhelyezést biztosít, illetve a Kocsis utcai Átmeneti Szálláson szintén élnek párok. A kapcsolatokkal való probléma külön szegletét alkotja a párkapcsolati bántalmazás, amely elsősorban női ügyfeleimet érinti. Aktívan zajló párkapcsolati bántalmazást elszenvedő, illetve bántalmazott kapcsolatból már kilépett nőkkel is dolgozok együtt.

A Vaspálya Átmeneti Szálláson végzett munkám miatt gyakori téma még az alkoholról való leszokás, az absztinencia megtartása, a rehabilitációra jelentkezésre való motiválás, az absztinenciára való motiváltság fenntartása.

Telephelytől függetlenül pedig a hangulati- és szorongásos zavarok, a konfliktus- és feszültségkezelés, érzelmszabályozási problémák és ezek kezelése kerül be legtöbbször a

tanácsadás fókuszába. Valamint a munkanélküliséggel való megküzdés, de a halállal, haldoklással, daganatos betegséggel kapcsolatos kérdések is felmerülnek, és fő témaként vannak jelen a munkámban.

Művészetterápia a Vaspálya Átmeneti Szálláson – Alkotó csoport

2022. január-február hónapban Vaspálya Erőmű csoportot tartottam még, ennek részletes bemutatása az előző, 2021. évi beszámolómban olvasható. Június hónaptól pedig a Katarzisz Komplex Művészetterápia (KKM) módszerét használva tartottam művészetterápiás csoportot 'Alkotó' fantázia néven. A csoportot havonta kétszer tartottam a házban júniustól decemberig – 18.00 és 19.30 között. A csoportra a lakóknak egy előzetesen kihelyezett listán kellett jelentkezniük, mivel ez egy hely és időigényes módszer, és csak 9 főt tudtam egy alkalommal fogadni. Nyáron eleinte nehezen teltek fel a helyek, az első két alkalommal csak 3-4 fő volt jelen, de az 5. meghirdetett csoporton, augusztusban már teltház volt, s ez azóta is így van. Van pár ügyfél, aki majdnem minden csoporton részt vesz, s további 5-6 rendszeresen visszatérő ügyfél.

A KKM alapelve, hogy az alkotói vágy bennünk él, és az egészségfejlesztés és egészségmegőrzés érdekében harmóniában érdemes élnünk a természettel, és ráhangolódunk arra, ami kint történik. A természet történéseire való ráhangolódást egy-egy téma, a hónapról való beszélgetés, az adott hónap ünnepi rítusai és a hónap terméseiből, növényeiből elkészített asztaldísz adja. A KKM során alkalmazott technikák: akvarellfestés (vizes alapú), montázs, agyag, kollázs. Bizonyos témáknál relaxációt és imaginációt alkalmazunk. A művészetterápia során fejlődik az érzelmi élet, az érzelmek felismerésének és kifejezésének képessége, a szimbolikus gondolkodás, az önreflexió. A módszer alapvetően non-verbális, viszont az alkotásokat közösen megtekintjük egy-egy csoportalkalom végén, és szabad asszociációval reflektálunk nem kritikai módon egymás alkotásaira.

Mindig nagy örömmel tölt el, amikor látom, hogy a csoporttagok mennyire finoman és érzékenyen igyekeznek viszonyulni egymáshoz, nehogy megbántsák egymást. Ami engem pedig ebben igazán meglep, hogy bárki, aki eljön erre a csoportra, pozitív élményekkel távozik; s ha nem is vett ki olyan sokat a csoportból, nem is érintődött meg annyira mélyen, azzal az élménnyel megy el, hogy ma alkotott, létrehozott valamit és kikapcsolódott – és ez bizony nem mindennapos élmény az átmeneti szállásokon.