

Pszichológiai segítségnyújtás a BMSZKI-ban

I. Csáfordi Krisztina beszámolója

Járvány és pszichológiai tanácsadás

2020 márciusában jelent meg a koronavírus Magyarországon, amely az élet számos területére jelentős kihatással bírt. Ez alól a pszichológiai tanácsadás sem volt kivétel, így a járványidőszak első négy hónapjában a segítő beszélgetések telefonos és online formában valósultak meg. Az idő előrehaladtával és az újabb járványhullámok megjelenésével a koronavírus, illetve az annak kapcsán érvényben lévő járványügyi intézkedések mindennapjaink velejárói lettek. Az elfogadást és reményt azonban jelentősen segítette a védőoltások felvételének lehetősége, amely ugyanakkor néhányakban a kételyt és gyanakvást ébresztette fel. A pandémia kiobbánását követő közvetlen időszakban jelentősen emelkedett a munkanélküliség rátája, amely a tanácsadást igénylő kliensek nagy százalékát is érintette. Ahogy azonban a vírussal való együttélés keretei kirajzolódtak, a korábbi tehetetlenség és kilátástalanság érzésének helyébe a remény és bizakodás lépett, a tanácsadás fókuszában pedig a krízis utáni újratekzés, és az azzal kapcsolatos nehézségek álltak. Gyakori téma volt továbbá a koronavírus elleni védőoltás felvételével kapcsolatos bizonytalanság is, az intézmény dolgozóinak átoltsága ugyanakkor sokaknak segítséget jelentett a döntés meghozásában.

A segítő beszélgetést igénylők száma 2021-ben

2021-ben összesen 131 személy jelentkezett pszichológiai tanácsadásra. A nemi eloszlást tekintve 79 nő és 52 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>	55	52
<i>Családok Átmeneti Otthona</i>	24	22
<i>Gyáli Átmeneti Szálló</i>	28	27
<i>Origó Nappali Melegedő</i>	5	5

<i>Aszódi Éjjeli Menedékhely és Nappali Melegedő</i>	1	1
<i>Váci Úti Éjjeli Menedékhely és Nappali Melegedő</i>	12	12
<i>Dózsa Éjjeli Menedékhely</i>	6	5
Összesen	131	124

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

Tanácsadás az egyes telephelyeken

Összesen négy telephellyel állok rendszeres kapcsolatban: a Dózsa György úti Átmeneti Szállással, a Gyáli úti Átmeneti Szállással, a Családok Átmeneti Otthonával, valamint a Váci úti Éjjeli Menedékhellyel. A segítő beszélgetésre előre egyeztetett időpontban van lehetőség – az előjegyzés történhet telefonon, email-en, továbbá személyesen is.

A pszichológiai tanácsadás keretei azonosak az egyes telephelyeken, ugyanakkor a pszichológiai tevékenység fókusza 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 kapcsolatuktól való elfordulást választják. A bizalom és rapport kiépítése így több alkalmat is igényelhet. A tanácsadás reflektív munkamódról 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, illetve egy támogató kapcsolatban saját értékeinek megtalálása és a bizalom kiépítése.

Dózsa György úti Átmeneti Szállás

A Dózsa György úti Átmeneti szállás a tanácsadás szempontjából frekvenciát, hétfőn, szerdán és pénteken egyaránt lehetőség van 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 Gyáli úti Átmeneti Szálláson keddenként vehető igénybe a pszichológiai tanácsadás. Az üléseken megjelenő kliensek többnyire középkorúak, illetve fiatal felnőttek. A megkeresések oka elsősorban a lakhatási nehézségekkel összefüggő krízis, továbbá párkapcsolati- és munkahelyi elakadás. 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 kétágyas szobákban élnek a lakók, így a tanácsadás fókuszában sokszor áll a szobatárssal való konfliktusoldás.

Családok Átmeneti Otthona

A Családok Átmeneti Otthonában csütörtökönként 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.

Váci úti Éjjeli Menedékhely

A Váci úti Éjjeli Menedékhelyen hétfőnként dolgozom, ahol jelenleg online van lehetőség pszichológiai tanácsadásra. Az intézmény elsősorban pszichiátriai diagnózissal rendelkező nő páciensek számára nyújt lakhatást. A szállás lakói 40 és 75 év közötti személyek, körükben meglehetősen alacsony a munkaképesség. A pszichológiai tanácsadás főként a fizikai, mentális és kapcsolati veszteségek feldolgozására irányul, valamint a szociális készségek javítására. A lakók pszichiátriai diagnózisa sok esetben a gyermekeik családból való kiemelését is szükségessé tette, és partnerkapcsolatuk megromlásban is közrejátszott, az ülések során tehát hangsúlyos az ezzel kapcsolatos gyászmunka is.

Csoportfoglalkozás a katarzis komplex művészetterápia módszerével

2020 októberében kollégámmal, Farkas Edinával elindítottunk egy nőknek szóló, művészetterápiás módszerre épülő csoportfoglalkozást, mely az Erasmus+ „Hajléktalan élethelyzetben élő nők” stratégiai partnerségi program támogatásával valósult meg, és 2021 júniusáig tartott. A foglalkozás megrendezésére havonta egyszer, egy szombati napon került sor, összesen 9 alkalommal. A találkozás időtartama 5 óra volt, amely egy fél órás ebédszünetet is magába foglalt, a foglalkozás előkészítése továbbá egy órát vett igénybe. A találkozások a pandémia kapcsán érvényben lévő szabályok szigorú betartásával zajlottak.

A katarzis komplex művészetterápia első blokkjának tematikáját követve az alkalmakon az aktuális hónap természeti történéseire, hagyományaira és ünnepeire hangolódva történt az alkotási folyamat. A KKM egyik alaptézise, hogy a természetben zajló folyamatokkal analóg mentális történések zajlanak, s a kapcsolódó alkotások által ezek aktiválhatók, segítve ezzel a lelki áramlást, így a pszichés jóllétet. A hónap sajátosságainak megfelelően az alkotások különböző eszközökkel és technikával készülhetnek: akvarellfesték, porpasztell, olajpasztell, agyag, szénceruza, montázs-technika egyaránt megtalálható a palettán. A folyamat komplex, több elem egymásra épülésével valósul meg: az alkotást relaxáció előzi meg, mely végén a résztvevők egy verset és klasszikus zenét hallgatnak, s végül ebben a meditatív állapotban megjelenő képek, érzések megjelenítésével bontakozik ki az alkotás, mely katartikus hatású.

A kezdeti alkalmak magasfokú érzelmi teherbírást és türelmet igényeltek, a résztvevők ugyanis hosszú hónapok, évek eltelte után először ültek közösségben, nagy asztal körül. Az időkeret tartásának nehézsége nem csak az alkalmak kezdetekor jelentett gondot: nehezen tudták egymást végighallgatni, gyakran egymás szavába vágva kezdtek beszélni, illetve jellemzően nagy közlési igénnyel érkeztek – ami a helyzetükben teljesen érthető. A bejelentkezések terjengőssége és a fegyelmezetlenség aktív közbeavatkozást és szilárd határhúzást kívánt

tőlünk. A kezdeti alkalmak során a résztvevők kevésbé tudtak elmélyülten alkotni, hamar befejezték alkotásaikat, az első alkalom emiatt a tervezettnél hamarabb véget is ért. A második alkalmat követően 4-5 résztvevő a csoport magjának stabil alkotójává vált, akik gyakran invitáltak újabb tagokat a létszámkorlátot figyelembe véve. Egyre kevesebb késés fordult elő, sokszor már percekkel a kezdés előtt az ajtóban várakoztak néhányan. Az idő előrehaladtával elmélyültebbé vált az alkotófolyamat, sokszor a megadott időkeretet is keveselték. A reflexiók során egyre árnyaltabban gondolkodtak az alkotásokról, illetve megjelent a humor is, amikor egy résztvevő a művét kevésbé látta esztétikusnak. A lezárás iránti szomorúságnak néhányan már áprilisban hangot adtak, mondván, „*minden hónapban ezt a szombatot várják*”. Az utolsó alkalommal elmélyülten nézték egymás alkotásait, illetve, hogy ki milyen nagy utat tett meg az első alkalomtól az utolsóig. A legtöbben azt emelték ki, mint legfontosabb tapasztalatot, hogy sokkal többre képesek, mint amennyit gondolnak magukról, illetve, hogy új barátokra találtak egy-egy csoporttag személyében. Volt, akinek az volt az egyik legfontosabb tanulság, hogy ahogy a kezét hagyta dolgozni, „lesz, amilyen lesz” attitűddel, úgy az életben is használja majd ezt, hiszen így született az egyik legszebb alkotása.

II. Farkas Edina beszámolója

2021-ben harmadik munkaévetem töltöttem a BMSZKI-ban pszichológus munkakörben. Ebben az évben már végig személyesen voltam jelen az intézményekben, nem pedig telefonon mint 2020-ban a koronavírus hozta karantén miatt. 2021-ben is a BMSZKI 4 telephelyén fogadtam az ügyfeleket: a Dózsa, a Kocsis, Kőrakás park és a Vaspálya Átmeneti Szállásokon. A Dózsa Szálláson heti két napot töltök, ahol nem csak a Dózsán lakó ügyfeleket fogadom, hanem olyan ügyfeleket, akik nem a fentiekben felsorolt szállók valamelyikén laknak, de fogadok akkor éppen utcán élő, vagy akár már saját lakhatásban élő embereket is.

A 2021-es évben összesen 88 ügyfél részéről érkezett megkeresés, vagy a szociális munkásuk irányította őket hozzám. Ténylegesen pedig 84 személlyel kezdődött meg valamilyen közös munka. A legtöbb ügyfél pár alkalommal vesz igénybe pszichológiai tanácsadást. Ennek oka sok esetben a szállóról való kiköltözés, vagy új munkahelyen való elhelyezkedés, vagy az aktuális probléma gyors megoldása, esetleg a hosszú távú segítségnyújtás visszautasítása volt. Észrevehető volt számomra, hogy az ügyfelek jelentős része krízishelyzetben vagy ventilációs igénye miatt kér segítséget. 20 alkalmat meghaladó tanácsadásban 6 ügyfél vett részt. Rajtuk kívül legalább 10 alkalmas tanácsadásban 15 fő vett részt.

Az alábbi táblázatban részletesen ismertetem az időpontot kért és megjelent ügyfelekre vonatkozó számadatokat telephely szerinti bontásban. Az *Egyéb* kategória alatt az utcán, külső férőhelyen, piaci alapú lakásban, Szobabérlők Házában élő ügyfeleket értem.

Telephely neve	Időpontot kért	Megjelent
Vaspálya Átmeneti Szállás	22	19
Kőrakás park Átmeneti Szállás	21	18
Könyves Éjjeli Menedékhely	3	2
Kocsis Átmeneti Szállás	25	25
Külső Mester Átmeneti Szállás	2	1
Dózsa Átmeneti Szállás	6	6
Dózsa „Origó” Nappali Melegedő	2	2
Fehér köz Nappali Melegedő	1	1
Egyéb	8	6
AKV tesztfelvétel	4	4

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

Az ügyfeleket vagy személyes szociális munkásuk küldi, úgymond javasolja nekik a pszichológiai tanácsadáson való részvételt, vagy maguktól jelentkeznek. De a pszichológiai szolgáltatás igénybe vételét mindkét esetben a folyósokon, a szociális munkások irodájában kihelyezett „Segítő beszélgetés” plakátok segítik. A fenti táblázatból azonban jól látszik, hogy elsősorban azon szálló ügyfelei keresnek meg, ahol heti rendszerességgel eltöltök egy munkanapot. Ennek az is lehet az oka, hogy így a kollégák számára is elérhető vagyok, ezért nagyobb bizalommal fordulnak hozzám. Másrészt viszont az ügyfelek többsége nem mobilis, vagy idős ember, akik nem szívesen utaznak fél órát-órát egy időpont miatt.

2021-re a koronavírus okozta aggodalmak lecsillapodtak, a szállók lakóinak többsége kérte az oltást, így ez már nem okozott számukra szorongást. Ebben az évben sincs nagy különbség a szálló lakók által hozott témákban a korábbi évek témáihoz hasonlítva. A leggyakrabban hozott témák mindig valamely kapcsolati krízis közé csoportosulnak, legyen szó párkapcsolatról, szociális munkásokkal, rokonokkal, a személy saját gyermekeivel való kapcsolatról. Ebben az évben 4 fő keresett meg öngyilkossági gondolatok és szuicid készletés miatt. De több nő is megkeresett párkapcsolati bántalmazás, vagy gyermekkori abuzív kapcsolat okozta problémák miatt. A segítő beszélgetések fókuszja ezen kívül még a konfliktus- és feszültségkezelésre, az

absztinencia fenntartására, hangulati- és szorongásos zavarokra, munkanélküliséggel kapcsolatos problémákra, de a halállal, haldoklással, daganatos betegséggel kapcsolatos kilátástalanság problémakörére is irányult.

Az egyéni pszichológiai tanácsadáson kívül a Vaspálya Átmeneti Szálláson önállóan vezettem egy csoportot, illetve 2021 júliusában ért véget a 2020-as beszámolóban már szereplő művészetterápiás csoportfoglalkozás, melyet Csáfordi Krisztinával tartottunk a Dózsa Átmeneti Szálláson az ott élő nőknek (a csoportról részletes beszámoló olvasható Csáfordi Krisztina írásában).

A Vaspálya Átmeneti Szálláson 2021-ben egy korábban egy évig futó csoportot újítottam meg. Havi 3 alkalommal, 1 – 1,5 óra időtartamban tartottam csoportot. A *Vaspálya Erőmű* csoport pszichoedukációs – jellegű csoport. A szenvedélybetegségekben és mentális betegségekben előforduló problémákra, kicsit a tünettanra reflektáló csoporttémákat viszek be – közérthető, egyértelmű formában, amihez az átmeneti szállás lakói is tudnak hozzászólni, csatlakozni. Mindig bevezető körrel indítunk, kb. 10 perc, ahol mindenki elmondja, hogy milyen hangulatban érkezett, mi történt vele az elmúlt időszakban, s azt szoktam megkérdezni, hogy mióta él itt a Vaspályán. Ilyenkor szoktam ismertetni a csoportszabályokat is: E/1-ben beszélünk, ne kritizáljuk egymást, legyünk türelemmel, megértéssel egymás iránt. Utána következik a fő téma, amire kb. 30 percet szánunk. Végül a lezáró kör jön. Időtartamban az egész csoport 60-70 perc hetente. A csoport nyitott csoport, bárki jöhet, minden alkalomra több témával készülök, s azt választom, amit a nyitó kör után úgy ítélek meg, hogy az aktuális csoport tagjainak befogadókészségéhez legjobban illeszkedik.

A *Vaspálya Erőmű* csoportot 2021-ben egy amerikai szenvedélybetegségből való felépülést támogató könyv alapján vezettem. Így a legfőbb témáink: az érzelmek és azok felismerése, gondolataink és kognitív torzítások, emberi értékeink, mindfullness – tudatos jelenlét, kapcsolataink – nemet mondás, határhúzás, szégyen érzése, öngyilkosság és annak elkerülése. A könyv szerzője és címe – Rebecca E. Williams és Julie S. Kraft: *A tudatos jelenlét a függőségből kivezető úton. Útmutató a függőségi viselkedésformákat előhívó bánat, stressz és harag kezeléséhez.*