



PESTERZSÉBETI KÁBÍTÓSZERÜGYI EGYEZTETŐ FÓRUM

HÍRLEVÉL

2023. FEBRUÁR

CSOPORTOT INDÍTANAK A HSZI CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT ISKOLAI SZOCIÁLIS SEGÍTŐI

Önismereti csoport szenvedélybeteg szülők kamasz gyermekei számára

Kinek szól?

- akinek egyik vagy mindkét szülője valamilyen szenvedélybetegségben szenved (alkoholbetegség, droghasználat, játékszenvedély)
- 12 év felettieknek
- ha volt már benned bűntudat, szégyen vagy csalódottság a függőség miatt
- aki szeretné, hogy meg is hallják a gondolataikat, érzéseiket

Miről lesz szó?

- információt kaphatsz a szenvedélybetegségről, arról, hogy milyen hatással van Rád és a családodra
- segíthet felismerni, megérteni az érzéseidet
- megtanulhatsz, hogyan törődhetsz magaddal a függőség helyett
- megtapasztalhatod, hogy nem vagy egyedül ezzel a problémával

Információk:

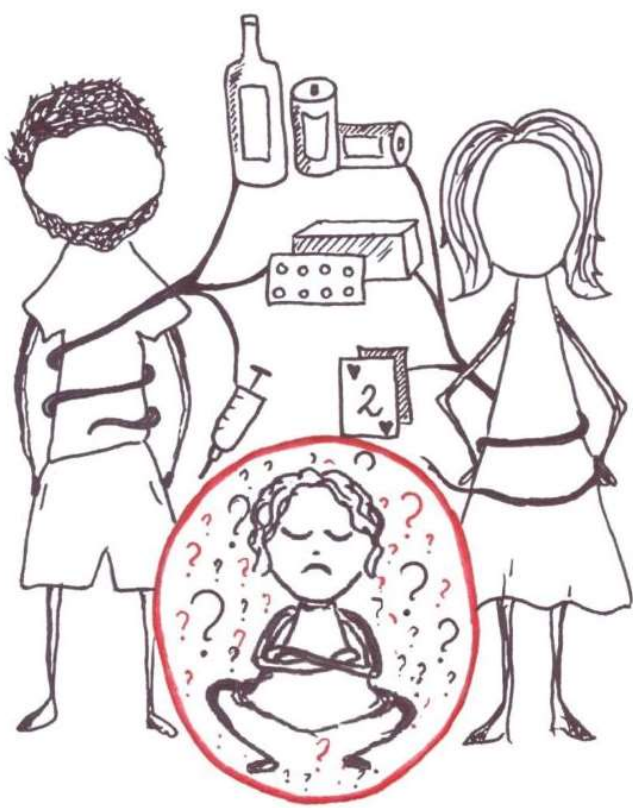
Időpont: kéthetente csütörtökön 15:30-17:00 - első alkalom: febr. 2.

Helyszín: Óvodai- és iskolai szociális segítők egységének telephelye:
1203 Budapest, Pázsitos sétány 5.

A foglalkozásokat Kissné Pásztor Nikolett és Katona Bálint
iskolai szociális segítők tartják.

Jelentkezés: pasztor.nikolett@hszi20.hu vagy katona.balint@hszi20.hu
email címen.

További információ kérhető az iskolai szociális segítőtől.



MUNKACSOPORTTÜLÉS

A Pesterzsébeti Kábítószerügyi Egyeztető Fórum következő munkacsoporttülése **2023. március 22-én, szerdán, 14 órakor** kezdődik a Polgármesteri Hivatal nagytermében. Téma lesz a KEF 2023-as programterve. Az ülés meghívott vendége **Oláh Péter**, aki beszélni fog tapasztalatairól, a Megálló csoportról, illetve minden olyan témáról, amit kérdeznénk tőle, tehát nyugodtan lehet készülni kérdésekkel, témákkal, amit szeretnénk megtudni tőle.

SZAKMAI NAPI ELŐADÓNKAT.....

Kaló Zsuzsát, az ELTE PPK habilitált egyetemi docensét alelnökévé választotta a kábítószer-problémákkal foglalkozó európai társadalomtudósok szervezete, az ESSD. Az [ESSD \(European Society for Social Drug Research\)](https://www.essd.eu), a droghasználat társadalomtudományi szempontból foglalkozó kutatók európai egyesülete. A társaság fő célja a kábítószer-kutatás társadalomtudományi megközelítéseinek előmozdítása, különösen a kvalitatív és újszerű kutatási módszerek támogatása, valamint a pályakezdő kutatók ösztönzése. (forrás: elte.ppk.hu)

HÍRLEVÉL

POZITÍV GYERMEKKORI ÉLMÉNYEK

Először a 2018. tavaszán, a KEF II. Szakmai napján hallhattunk Dr. Makara Mihálytól az ACE-ekről, azaz a negatív gyermekkori élmények hatásáról. Akkor még csak nemzetközi kutatásokból, egyesült államokbeli adatokból lehetett azt kimutatni, hogy milyen következmények kialakulásához vezet az, ha egy személyt negatív élmények érnek gyermekkorában.

Vizsgálták, hogy nehézségekkel küzdő felnőttek gyermekkorában milyen százalékban voltak jelen alábbi jellemzők: szülők válása, fizikai vagy szexuális bántalmazás, rendszeres megalázottság, nem szeretettség érzése, szenvedélybeteg, pszichiátriai beteg vagy börtönbe került szülő, bántalmazott szülő, súlyos elhanyagoltság,

Intravénás droghasználók között például nem volt senki, akinek ne lett volna legalább egy ACE az anamnézisében.

Az elmúlt években a kutatás magyarországi megvalósítására is sor került már az Európai Prevenációs és Terápiás Medicina Alapítvány gondozásában.

Az itthoni adatok alapján például a lekérdezett intravénás droghasználók között 4,9 volt az ACE-k átlaga, tehát a felsorolt ACE-k közül átlagosan majdnem 5 volt jellemző minden válaszdóra.

Előfordul szerencsére az is, hogy bármilyen komoly nehézséggel találkozik egy gyermek élete korai szakaszában, van valami, ami segítségére szolgál abban, hogy felnőttként problémamentes életet élhessen. Talán nekünk, segítőknek ezek megtalálása is lehet a feladatunk.

Pozitív gyermekkori élmények:

- Jó kapcsolat az anyával
- Jó kapcsolat az apával
- Gondviselő, aki törődött vele
- Volt legalább egy jó barátja
- Volt felnőtt, aki támogatta
- Hitt valamiben, ami vigaszt nyújtott neki
- Volt egy tanár, aki törődött vele
- Szeretett iskolába járni
- Jó kapcsolat a szomszédokkal
- Lehetőség a szórakozásra
- Kiszámítható napirend
- Szerette önmagát
- Gyakran megdicsérték
- Biztonságban érezte magát
- Volt valami, amiben nagyon jó volt
- Közös programok a szülőkkel
- Volt olyan tevékenység, amibe bele tudott feledkezni

SZENVEDÉLYBETEGEK KÖZÖSSÉGEINEK GYŰLÉSEI

A szenvedélybetegség esetében különösen fontos, hogy az érintettek találkozzanak hasonló problémával küzdőkkel, közösséget alkotva erősítsék egymást, az azonos nehézségekkel való megküzdés erősítse kitartásukat.

Az **Anonim Alkoholisták (AA)** olyan emberek közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból. Bárki tag lehet, aki tenni akar valamit ivásproblémája ellen.

Pesterzsébethez legközelebb a csepeli és a kispesti AA gyűlés érhető el.

- A XIX. kerületben minden **hétfőn** találkoznak a tagok **18 órától** a Családsegítő Központ épületében (1193 Budapest, Táncsics M. u. 7.). Első alkalommal érdemes hamarabb érkezni. Jelentkezni és érdeklődni a +36 70 622 5207 telefonon lehet.
- A XXI. kerületben a gyűléseket a Nagy Imre Általános Művelődési Központban (1214 Budapest, Simon Bolívar Sétány 4-8.) tartják **szerdánként 17.45-től**. Jelentkezni és érdeklődni a +36 30 971 6166 telefonon lehet.

Előfordulhat, hogy egy elhatározáshoz azonnali lépésre van szükség. Ebben segíthet a város más részein, adott napon elérhető csoport felkeresése is. Az alábbi honlapon megtalálható minden budapesti gyűlés elérhetősége naponkénti bontásban.

<https://www.anonimalkoholistak.hu/index.php/gyulesek/budapesti-gyulesek>

Bár legnagyobb múltra az AA klubok tekintenek vissza, más függőséggel küzdők is megalakították már közösségeiket.

Drogproblémával érintetteket a **Narcotics Anonymous (NA)** közösség várja. Csak egy feltétele van a tagságnak: a használat abbahagyásának vágya.

A gyűlések listája minden szükséges információval, az alábbi oldalon található. <https://nahungary.hu/gyuleslista/budapest/>

Létezik hasonló közösség játékfüggőknek is: az **Anonim Szerencsejátékosok (GA)**. A tagok elsődleges célja tartózkodni a szerencsejátékoktól, és más kényszeres szerencsejátékosoknak is segítséget nyújtani ebben.

Gyűléseik adatai megtalálhatók az alábbi weboldalon: <http://gamblersanonymous.hu/gyuleslista/>

A kényszeres evők közösségének (**Overeaters Anonymous - OA**) több online és egy személyes klubja érhető el Budapesten. Mindenkit szívesen látnak, aki abba akarja hagyni a kényszeres evést. Információkat a <http://www.magyaroa.hu/gyulesek> weboldalon lehet találni.

A **Névtelen Társ- és Kapcsolati Függők Csoportja (CoDependents Anonymous – CoDa)** Budapest VI. kerületében érhető el. A névtelen kodependensek olyan nők és férfiak közössége, akiknek közös céljuk egészséges kapcsolatok kialakítása. Honlapjuk: <http://www.tarsfuggok.hu/>