



Kézikönyv szerhasználati zavarral élő emberek számára

**kék
pont**

Budapest, 2026

Cím: Kézikönyv szerhasználati zavarral élő emberek számára

Kézirat zárása: 2025. december 31.

Felelős szerkesztő és felelős kiadó: Prof. Dr. Rácz József György

Szerkesztő: Lencse Menyhért, Sági Csenge

Az angol nyelvű anyagokat fordította: Bagyina Eszter, Győri Alexandra, Sági Csenge

Szakmai lektor: Prof. Dr. Rácz József

Tördelés: Mikes Vivien

Kiadó: Kék Pont Alapítvány

1102 Budapest, Endre utca 7/A, fszt. 19.

Kiadás helye, éve: Budapest, 2026.

Digitális kiadás

ISBN 978-615-02-6209-3

A "SUBI Client Workbook"- Subi Projekt Team című kiadványa alapján beillesztett részek a szerzők engedélyével kerültek a kiadványba.

A kiadvány a Kék Pont Alapítvány Függőségek kialakulását megelőző prevenció és edukációs programok fejlesztése című szakmai programja keretében készült. A szakmai program megvalósulását a Belügyminisztérium támogatta.

TARTALOM

AUDIT 10 bemutatása és használata	4
Erőforrás mérleg bemutatása és használata.	7
Megküzdés a sóvárgással.	9
Erős érzelmek kezelése.	11
Csoportok, csoporttagnak lenni	14



Az AUDIT 10 bemutatása, használata

**kék
pont**

MIRE JÓ A TESZT?

Az AUDIT 10 tesztet azért érdemes kitöltenie, hogy képet kapjon arról, hogy az ön alkoholfogyasztása milyen mértékű, mennyire problémás. Az AUDIT 10 előnye, hogy könnyen érthető és önállóan, gyorsan kitölthető.

Figyelem! Az AUDIT10 tesztet csak akkor töltsse ki, ha ön felnőttkorú, mert a teszt gyermekek, tinik rendellenes alkoholfogyasztásának feltérképezésére nem alkalmas!

MILYEN KÉRDÉSEKET TARTALMAZ?

Az AUDIT 10 tíz kérdésből áll, amelyek közül három a fogyasztás mennyiségére kérdez rá. Köztük találhatók a lerészegedésre és a kontrollvesztő ivásokra vonatkozó kérdések. Négy kérdés a függőségre, három a problémaivásra kérdez rá.

HOGYAN KELL KITÖLTENI?

Olvassa el a kérdéseket, és a kérdések alatt karikázza be azt a választ, ami leginkább jellemző az ön ivási szokásaira manapság!

Amikor mind a tíz kérdés alatt bekarikázta az önre jellemző választ, adja össze a bekarikázott válaszok előtt zárójelben lévő számokat! Az így összesített érték lesz az ön által kitöltött AUDIT 10 kérdőív pontértéke.

SEGÍTSÉG A KITÖLTÉSHEZ: MI AZ AZ 1 EGYSÉG ALKOHOL?

A teszt helyes kitöltéséhez erre szüksége lesz (2-3. kérdés):

1 egység alkohol= 3 dl sör VAGY 1,2 dl bor 0,3 dl tömény ital

HOGYAN ÉRTELMEZZE AZ EREDMÉNYKET?

Az értékelést a tesztlap alján lévő információs sáv is segíti.

A tesztje pontértéke 0 és 8 közé esik:

Ez azt jelenti, hogy vagy teljesen alkoholmentes, vagy alacsony kockázatú alkoholfogyasztó. Az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás a testi illetve lelki egészségére vélhetőleg nincs, és nem is lesz káros hatással. A mértékletes ivási szokásai megtartásához javasoljuk, hogy évente csatlakozzon a Száraz November kihívásunkhoz, ami azoknak szól, akik szeretnék megtartani a mértékletes fogyasztás erényét!

A tesztje pontértéke 9 és 15 közé esik:

Ez azt jelenti, hogy ön kockázati vagy problémaívó. Azaz jelenleg még általában tartja a kontrollt az alkohol felett, azonban egy nehéz helyzet vagy nehéz időszak hatására ez a kontroll könnyen elveszhet. Ezért javasoljuk, hogy részletesebb vizsgálat érdekében keressen addiktológiai szakembert! Ezt a Kék Pont intézményeiben vagy szakmai partnereinkénél is megteheti. Amennyiben kockázati vagy problémaívóként ön motivált a változtatásra, akkor az alkoholfogyasztás mérséklésében vagy elhagyásában is tudunk segíteni önnek.

A tesztje pontértéke 15 felett van:

Ez azt jelenti, hogy ön nagy valószínűséggel alkoholfüggő. A függősége lehet pszichés, vagy pszichés és fizikai természetű is. Javasoljuk, hogy részletesebb vizsgálat érdekében sürgősen keressen addiktológiai szakembert! Ezt a Kék Pont intézményeiben vagy szakmai partnereinkénél is megteheti. Ha a függősége a részletesebb vizsgálatokon igazolódik, az ön esetében a megoldást kizárólag az alkoholfogyasztással való felhagyás, a józanság elérése jelentheti. Amennyiben ön motivált a változtatásra, ebben tudjuk támogatni.

ALKOHOLHASZNÁLATI RENDELLENESSÉG AZONOSÍTÁSI TESZT (AUDIT)

Karikázza be azt a számot, amely leginkább jellemző az Ön italfogyasztására

(1 ital – 3dl sör vagy 1,2 dl bor vagy 0,3 dl tömény ital)

1. Milyen gyakran iszik alkoholtartalmú italt?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| (0) Soha | (1) Havonta vagy kevesebbszer | (2) Kétszer vagy négyszer egy hónapban | (3) Kétszer vagy háromszor egy héten | (4) Négyszer vagy többször egy héten |
|----------|-------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|

2. Mennyi alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan napon, amikor iszik?

- | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| (0) 1 vagy 2 | (1) 3 vagy 4 | (2) 5 vagy 6 | (3) 7 vagy 9 | (4) 10 vagy több |
|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|

3. Milyen gyakran iszik hat vagy annál több alkoholtartalmú italt egy alkalommal?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

4. Az elmúlt években milyen gyakran érezte, hogy nem bírja abbahagyni az ivást ha már elkezdte?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

5. Az elmúlt években milyen gyakran érezte, hogy nem bírja teljesíteni azt amit Öntől elvártak, mert ivott?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

6. Az elmúlt években milyen gyakran volt szüksége egy első italra reggel, hogy elkezdje a napot egy erős italozás után?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

7. Az elmúlt években milyen gyakran volt büntudata ivás után?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

8. Az elmúlt években milyen gyakran történt, hogy nem emlékezett arra, hogy mi történt az este, italozás miatt?

- | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| (0) Soha | (1) Kevesebbszer mint havonta | (2) Havonta | (3) Hetente | (4) Naponta vagy szinte naponta |
|----------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------|

9. Megsérült-e Ön, vagy valaki más az Ön italozása miatt?

- | | | |
|---------|-------------------------------|------------------------|
| (0) Nem | (1) Igen, de nem a múlt évben | (4) Igen, a múlt évben |
|---------|-------------------------------|------------------------|

10. Aggódott-e már rokon, barát, orvos vagy egy egészségügyi dolgozó az ivása miatt és javasolta-e a csökkentést?

- | | | |
|---------|-------------------------------|------------------------|
| (0) Nem | (1) Igen, de nem a múlt évben | (4) Igen, a múlt évben |
|---------|-------------------------------|------------------------|

ERŐFORRÁS MÉRLEG KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA ÉS HASZNÁLATA

Hogyan támogatja a kérdőív kitöltése a felépülést?

Erőforrások alatt azon külső és belső erőforrásainkat értjük, melyekre támaszkodva elkezdjük és fenntartjuk a felépülést a súlyos szerhasználati zavarokból. A kérdőív jól használható akár a felépülés kezdeti lépéseinek megtételéhez, akár a felépülésben történő előrehaladás méréséhez. Ez a kérdőív az ön, mint felépülő ember erősségeire fókuszál. A kérdőív kitöltése révén átfogó képet kaphat arról, hogy ön, mint felépülő, az adott pillanatban milyen erőforrásokkal rendelkezik, amire építeni, támaszkodni lehet a felépülés folyamatában.

Mely életterületeken vizsgálhatja az erőforrásai meglétét?

A négy életterület, amikben az erőforrásokat kutatjuk: támogató környezet, egészség és lehetőségek, lakhatás és jövedelem, közösség és értékek.

A Támogató környezet életterületbe azok a családi és társas kapcsolatok tartoznak, melyek kétoldalú kötelezettségekkel és támogatással járnak. Intim és családi kapcsolatok (nem csak hagyományos értelemben, például: választott családok esetében is) és társas kapcsolatok, melyek támogatják a felépülési törekvéseket. A támogató környezet fontos eleme a partnerek/családtagok részvétele a felépülésben, más felépülők jelenléte az ön társas kapcsolataiban, hozzáférés önszorgató/józanág-megtartó körökhöz, hagyományos közintézményekkel való kapcsolatok (iskolával, munkahellyel, egyházzal és egyéb közösségi szervezetekkel).

Az Egészség és lehetőségek életterületbe a testi és lelki egészséget, a személyes kilátásokat, törekvéseket és a jövőképet vizsgálhatjuk. Idetartozik a hozzáférés az egészségügyi ellátásokhoz, a megfelelő étrend, az egészségtudatosság; a remény és a magabiztosság; a személyes értékek, tudás és készségek, mint például a problémamegoldás; értelmes élet és célok; önismeret; reményteliség és ön-hatékonyság (önbizalom a magas kockázatú helyzetek menedzselésében).

A Lakhatás és jövedelem életterületbe azok a kézzelfogható eszközök tartoznak, amik javítják a felépülési lehetőségeket, például: pénz, munka, egészségbiztosítás, biztonságos és a felépülést támogató lakhatás, ruha, hozzáférés a közösségi közlekedéshez.

A Község és értékek, azaz a kulturális tőke dimenziójában pedig az értékek, vélelmek, hitek, meggyőződések és meglátások vannak, melyek egy bizonyos kulturális község tagságából fakadnak. A hagyományos kultúra - melynek része a szabálykövetés- akár új norma is lehet az ön számára, hiszen az ön értékrendje a szerhasználó életstílus körül alakult ki. A kulturális tőke vizsgálata magába foglalja a vizsgálódást a belső értékrendszeren, magunkról és a világban betöltött helyünkről. Az ön számára az oktatás és a munka mind visszavezető utak lehetnek a hagyományos kultúra felé.

Miért érdemes figyelmet fordítani az erőforrásaira?

Az erőforrások minősége és mennyisége központi szerepet játszik a természetes vagy támogatott felépülés sikerében vagy kudarcában. Az erőforrások növekedése olyan fordulópontokhoz vezethet, mint a szerhasználói karrier vége, a felépülés beindítása, a megoldási készségek javulása, vagy az életminőség növekedése.

Hogyan használja a kérdőívet?

Az Erőforrás mérleg kérdőívvel úgy tud dolgozni, hogy beikszeli be azokat az állításokat, amelyeket saját magára nézve igaznak érez.

ERŐFORRÁS MÉRLEG

Jelölje X-el azokat az állításokat, melyekkel egyetért.

Támogató környezet ☐ Ismerek olyan embereket, akik korábban használtak drogokat, de ma már nem. ☐ Vannak körülöttem olyan emberek, akiknek beszélhetek az életemről, nehézségeimről. ☐ Vannak olyan családtagok körülöttem, akik támogatnak a nehézségeim legyőzésében, új céljaim elérésében. ☐ Vannak barátaim, akik támogatnak az új céljaim elérésében. Van egy párom/társam, ☐ aki nem használ drogokat, ☐ akivel vannak közös céljaink, ☐ akivel el tudom képzelni a jövőmet.	Egészség és lehetőségek ☐ Képesnek érzem magam, hogy alkalmazkodjak új helyzetekhez, és teljesítsek új helyzetekben. ☐ Figyelek az egészségemre. ☐ Rendszeresen étkezem. ☐ Jól alszom. ☐ Van egészségbiztosításom. ☐ Ki tudom magam vizsgáltatni a lakóhelyemen, ha szükséges. ☐ Vannak terveim az életemmel kapcsolatban, amiken szeretnék dolgozni. ☐ Ezek megvalósításához jó kilátásokkal, lehetőségekkel rendelkezem
Lakhatás és jövedelem ☐ Én vagy a családom rendelkezünk elég pénzzel. ☐ Olyan otthonban és környezetben élek, ahol biztonságban érzem magam. ☐ Az otthonom mentes a drogoktól és az alkoholtól. ☐ Stabil munkám van, amelyből tudom fedezni alapvető szükségleteimet, vagy iskolába járok. ☐ Megengedhetem magamnak, hogy a tömegközlekedést használjam.	Közösség és értékek ☐ Tudatosan veszek segítséget igénybe annak érdekében, hogy jobb minőségű életet éljek. ☐ Bízom abban, hogy képes vagyok változtatni az életemen. ☐ Valamilyen közösség tagjának érzem magam. ☐ Ahol élek van hozzáférésem olyan közösséghez, amely támogat a céljaim elérésében. ☐ Jogi dolgaim intézésében részt veszek, és ezek megoldásában segítségem is van.

MEGKÜZDÉS A SÓVÁRGÁSSAL*

Mi a célja ennek a fejezetnek?

- ✓ Képes legyen tudatosítani azt a pillanatot, amikor elkezd sóvárogni a szerhasználat iránt.
- ✓ Képes legyen megküzdési stratégiákat kidolgozni a sóvárgás ellen.

Honnan tudhatja, hogy sóvárog?

Mindenki sóvárog, amikor elhagyja az alkohol- vagy kábítószer-használatot. A sóvárgás az az érzés, amikor használni szeretne, és néha olyan erős a késztetés, hogy nehéz másra gondolni, néha pedig olyan halvány, hogy könnyen másra tudja terelni a gondolatait.

Általában mi történik, amikor sóvárog?

- ✓ arra gondol, hogy inni vagy használni szeretne
- ✓ olyan fizikai tüneteket érez, mint pl. feszültség vagy görcs a gyomorban
- ✓ azon kapja magát, hogy azon jár az esze, hogyan juthatna a kívánt szerhez

A jó hír, hogy nem kell használnia sem alkoholt, sem kábítószer, amikor sóvárog. Ha ilyenkor megáll és elgondolkodik a helyzeten, akkor több kontrollja lesz az érzései és gondolatai felett.

Ha elkezd figyelni a gondolatait, próbáljon meg ön maga legjobb tanítójává válni. Ez elsőre nem könnyű feladat, de egy kis gyakorlással könnyen elsajátítható.

Milyen gondolatok segíthetnek megküzdni a sóvárgással?

- ✓ Normális, hogy sóvárgok, ez nem az jelenti, hogy nem vagyok jobban.
- ✓ A sóvárgás nem tart örökké: ha használok, ha nem, el fog múlni.
- ✓ Minél tovább tartom a józanságot, a sóvárgás annál jobban halványulni fog.
- ✓ Minél tovább tartom a józanságot, annál ritkábban fogja felütni a fejét a sóvárgás.
- ✓ A sóvárgás lehet kellemetlen, de nem tud ártani nekem.
- ✓ Jól csinálom.
- ✓ Keményen dolgoztam magamon, nem akarom most elrontani.
- ✓ Meg tudom csinálni.

Mit tehet, amikor felismeri a sóvárgással kapcsolatos gondolatokat?

Amikor felismeri a sóvárgással járó gondolatokat, érzéseket, álljon meg egy pillanatra, és tekintse át ezt az ötletlistát, ami segíthet legyőzni a sóvárgást. Jelölje azokat az ötleteket, amelyekről úgy gondolja, hogy segíteni tudnak ilyen helyzetben.

- ✓ Magamnál tartok egy képet egy stop-tábláról, jól látható helyre teszem, hogy emlékeztessen.
- ✓ Egy gumi karpántot hordok a csuklómon, amit meg-megrántva elterelhetem a gondolataimat.
- ✓ Átgondolom az alkoholtól/drogoktól való mentességem okait.
- ✓ Légző-, relaxációs-, meditációs gyakorlatokat végzek.
- ✓ Csinálok valami izgalmasat, hogy eltereljem a gondolataimat.
- ✓ Keresek egy könyvet/zenét/verset/imát/fotót, ami reményt és erőt ad nekem.
- ✓ Eszem valamit.
- ✓ Zenét hallgatok.
- ✓ Beszélek valakivel, akiben bízom.

* "SUBI Client Workbook"- Subi Projekt Team című kiadványa alapján

- ✓ Naplót írok.
- ✓ Kilépek a helyzetből vagy teszek valamit, hogy megváltoztassam azt.
- ✓ Átolvasom a naplót vagy a munkafüzetet, amivel dolgozom a felépülésemen.
- ✓ Megveregetem a vállamat.
- ✓ Listát írok az elért eredményeimről.
- ✓ Készítek egy támogató hangfelvételt magamnak, amit a későbbiekben lejátszhatok, ha szükségem lesz rá.

Hogyan tud tervet készíteni a sóvárgással való megküzdéshez?

Ha a sóvárgás felüti a fejét, jó, ha van egy terve az ezzel való megküzdéshez. Ha még gyakorlja is ezt a megküzdési módot, mielőtt élesben lenne rá szükség, még nagyobb sikerrel járhat, amikor szüksége lesz rá.

Az egyik jó módja annak, hogy ötleteket találjon a megküzdésekre, ha felidéz egy olyan időszakot, amikor nem sóvárgott. Mit csinált akkor? Hol volt? Kivel volt?

Használhatja az alábbi ötletkártyát saját terve elkészítéséhez!

Megküzdés kártya	
Felépülésem 5 legfontosabb oka:	Vészhelyzeti terv:
1.	1. kilépni a helyzetből
2.	2. számomra biztonságos helyre menni
3.	3. Mély lélegzetet veszek és lazítok
4.	4.
5.	5.

AZ ERŐS ÉRZELMEK KEZELÉSE*

Mi a célja ennek a fejezetnek?

- ✓ Képes legyen megtanulni, hogy miképp tud megküzdeni az erős érzelmekkel.
- ✓ Képes legyen megtervezni azokat a stratégiákat, amik segíthetnek az erős érzelmek leküzdésében

Mit érdemes tudni az érzéseinkről?

Emberként mindenkinek vannak érzései. Az érzések fontos eszközei a túlélésnek, mert ráveszik az embert arra, hogy figyeljen a körülötte zajló történésekre, és hogy változtasson a viselkedésén, hogy kezelni tudja a helyzetet, amiben találja magát. Például stresszt vagy haragot él meg, amikor valami vagy valaki fenyegeti a jólétét. Amikor veszély fenyeget, az ember stresszes lesz, ami arra készíti, hogy óvatosabb legyen. Amikor valaki idegesíti, vagy egy szükségletét nem tudja kielégíteni, mérgessé válhat, ami erőt ad ahhoz, hogy küzdjön azért, amire szüksége van. Ennek ellenére az érzések, bár hasznosak, tévútra is terelhetnek. Például a stressz valójában csak akkor jó, ha tényleg van a környezetben valami veszélyes. A harag pedig csak akkor hasznos, ha valami tényleg elég fontos ahhoz, hogy küzdjön érte. Továbbá fontos, hogy felmérje, hogy tudja-e kontrollálni magát ahhoz, hogy aszertív legyen, ne pedig agresszív.

Amikor erős érzelmei vannak, érdemes átgondolnia, hogy mi okozza azt az erős érzést, aztán kitalálni, hogyan lehetne a legjobban kezelni.

Ez nem mindig könnyű. Amit ilyenkor tehet, hogy megpróbál előre megtervezni egy stratégiát a nehéz helyzetekhez, hogy elkerülje a problémákat. Segíthet elkerülni az érzései kezelésével kapcsolatos problémákat, ha tervet készít akár segítője vagy egyéb támogató emberek segítségével.

Milyen az érzelmileg érett felnőtt?

Akik szer- vagy alkohol függőségben szenvednek, arra használják ezeket a szereket, hogy megküzdjének az erős érzéseikkel. Amikor leállnak a szerek használatával, az érzések újra előtörnek. Amíg szereket használtak, nem tanultak más módszereket az érzéseik kezelésére. Ez azt jelenti, hogy amikor abbahagyják a szerhasználatot, be kell hozniuk ezt a lemaradást, mielőtt érzelmileg érett felnőttekké válnának.

Érzelmileg érett felnőttnek lenni annyit tesz, hogy az ember felelősséget vállal az érzéseiért. Tehát végiggondolja a dolgokat, hogy biztos legyen benne, hogy érzései nem vezetnek tévútra. Ha valamilyen hátráltató tényező miatt gondjai vannak érzelmei kezelésével, fontos, hogy ezt felismerje, és megfelelő segítséget kapjon.

Nem szabad az érzelmeket figyelmen kívül hagyni, de fontos, hogy felismerje és megfelelően kezelje őket, mielőtt túlterhelnék. Ezután fontos, hogy kezelni tudja a helyzetet, ami az érzéseket okozta. Nem lehet egyszerűen csak reagálni az érzésekre. Álljon meg egy pillanatra, és gondolja át, hogy milyen érzések vannak önben.

Hogyan kerülhet közelebb érzéseihez?

Hogy megelőzze, hogy erős érzelmei túlterheljék, figyelje meg rendszeresen mindennapi érzéseit. Ötletek, hogy kapcsolatba kerüljön az érzéseivel:

- ✓ naplózás
- ✓ meditálás
- ✓ beszélgessen a háziállatához vagy akár folytasson képzeletbeli beszélgetést
- ✓ beszélgessen valakivel, akiben megbízik

* "SUBI Client Workbook"- Subi Projekt Team című kiadványa alapján

Mit tehet, ha erős érzések kavarnak Önben?

Kilépés

Segíthet kiszállni egy helyzetből, amikor észreveszi, hogy erős érzelmei támadtak. Lehet, hogy el kell hagynia a helyiséget, vagy csak csendben ülni ott, ahol van. Vegyen mély levegőt néhányszor.

Emlékeztetés

Gondoljon vissza a múltba – valószínűleg képes lesz megnevezni néhány olyan helyzetet, amikor erős vagy kellemetlen érzéseket ébresztettek.

Gyakorlás

Az, hogy másoknak el tudja mondani, hogy hogyan érzi magát, sok időt és türelmet igényel. A régi szokásokhoz való visszatérés, vagy az, hogy nem fejezi ki érzéseit, jelezheti azt, hogy visszaesett.

Feladatlap az erős érzelmek kezeléséhez

Vannak érzések, amikkel küzd? Mik azok? Töltse ki az alábbi táblázatot, amely segíthet jobban kézben tartani egy olyan helyzetet, ami erős érzéseket vált ki.

Mit éreztem?	Mikor történik ez?	Hogyan gondolkodhatnék másként erről?
Haragot	Amikor édesanyámmal beszélek. Utálom, amikor megmondja, mit csináljak. Felnőtt ember vagyok.	Bármilyen is történik, az az én döntésem. Ő csak segíteni próbál.
Mit tehetek? Csak röviden beszélgetek vele. Nem vitatkozom. Témát váltok. Elköszönök és leteszem a telefont vagy távozik.		

Mit éreztem?	Mikor történik ez?	Hogyan gondolkodhatnék másként erről?
szomorúságot	Amikor a sikertelenségeimre gondolok, általában akkor, amikor a testvérem sikereit látom.	Jól haladok én is.
Mit tehetek? Írhatok egy listát azokról a dolgokról, amelyekben jól haladok.		

Mit éreztem?	Mikor történik ez?	Hogyan gondolkodhatnék másként erről?
Mit tehetek?		

Mit éreztem?	Mikor történik ez?	Hogyan gondolkodhatnék másként erről?
Mit tehetek?		

Mit éreztem?	Mikor történik ez?	Hogyan gondolkodhatnék másként erről?
Mit tehetek?		

CSOPORTOK*

Miről szól ez a fejezet?

- ✓ Információkat az a csoportterápiáról
- ✓ Azon megküzdési stratégiák azonosítása, amik segítik a csoportban való részvételt
- ✓ Sorstársainkkal való találkozások szerepe a felépülésben

Felkészülés az első alkalomra

Ha még soha nem járt csoportterápiára, az első félelmetes élmény lehet. Először mindenki kényelmetlenül érezheti magát. Amikor csoportterápiára jelentkezik, jó ötlet lehet először tájékozódni az alábbiakról:

- ✓ Ki a csoport vezetője?
- ✓ Miről beszélnek az emberek?
- ✓ Mennyi ideig tart egy alkalom?
- ✓ Hogyan veszik át a szót egymástól az emberek? (Felemelik a kezüket vagy inkább olyan egy ülés, mint egy beszélgetés?)
- ✓ Mi az, ami közös mindenkiben? Miért van ott mindenki?
- ✓ Vannak a csoportnak sajátos szabályai?

Milyen szabályok vannak egy csoportban?

Titoktartás

Ami a csoportban történik, az a csoportban részt vevő emberek magánügye. Nem illendő kívülállónak arról beszélni, hogy mi történik a csoportban és a benne lévő emberekkel. Ez a szabály minden csoporttagra vonatkozik, mindenkinek meg kell tisztelnie a másikat. Ha foglalkoztatja, ami a csoportban történt és szeretne róla beszélni valakivel, de nem tudja, hogy kivel lehetne, kérdezze meg a program egyik szervezőjét vagy a segítőjét. Ha szeretne beszélni a csoporton történetekről, ne említsen senkit se név szerint.

Tisztelet

Igyekezzen kerülni az általánosítást, előítéleteket másokkal szemben.

Együttérzés másokkal

Próbálja meg a másik ember szemszögéből nézni a dolgokat, képzelje magát a helyükbe.

Beszéljen saját érzéseiről

Például „attól tartok, hogy...” Önnek és másoknak is segíthet mások élményeiről hallani és oldottabban részt venni.

Legyen őszinte

Mondjon igazat, ossza meg őszintén az érzéseit.

Egyszerre egy ember beszél

Ha valaki éppen beszél, ne kezdjen bele egy mellébeszélgetésbe.

* "SUBI Client Workbook"- Subi Projekt Team című kiadványa alapján

Legyen jó hallgató

A szemkontaktus és bólogatás megerősíti a beszélőt, hogy még mindig rá figyel.

Kérdezzen

Ha nem biztos abban, hogy valaki mire gondol, nyugodtan kérdezzen rá.

Adjon mindenkinek esélyt arra, hogy szóhoz jusson

A megjegyzései legyenek lényegre törők

Kerülje a tanácsadást

Sokszor nehéz, de próbáljon meg nem mondani véleményt, csak ha kifejezetten kérdezik, hogy mit tenne.

Ne erőltesse a véleményét másokra

Csoportterápián az ilyen vitahelyzet nem segít.

Tanulja meg, hogyan tud pozitívan visszajelezni másoknak

Gondoljon arra, hogy hogyan szeretné, ha önnel bánnának. A hibáztatás és a megszégyenítés nem segít sem önnek, sem másnak.

Milyen kérdések merülhetnek fel a csoporttagokban?*Mit csináldjon, ha nehezebbé esik figyelni, megérteni, hogy a másik ember mit mond vagy túlságosan elfárad?*

Tudassa a csoportvezetővel az ülés elején, hogy a figyelem és fáradtság gondot okoznak önnek. Készítsen tervet arra, hogyan kaphat ebben támogatást. Például ülhet közel a vezetőhöz, aki tud önnek jelezni, ha elkalandozna a figyelme. Ön is tud jelezni, ha elveszítette a fonalat. Sokszor jó ötlet elmondani a csoportnak is ezeket a nehézségeket, és a támogatásukat kérni. A lényeg, hogy ismerje fel ezt a problémát, és tervezze meg, hogyan fogja kezelni.

Mit csináldjon, ha mérges lesz az ülés alatt?

A csoportterápia nagy előnye, hogy mindenki azért van ott, hogy együtt és egymástól tanuljon. Elkerülhetetlen, hogy lesznek olyan emberek, akikkel szívesen tölt időt és olyanok is, akikkel nehezebben jön ki. Ha tudja, hogy ez önnek gondot okoz, beszéljen erről is a vezetővel vagy a csoporttal. Ha úgy érzi, hogy el kell hagynia a termet, jelezze a csoportnak, illetve azt is, hogy később mikor tudnak erről beszélni.

Néha meggondolatlanul beszél vagy elkalandozik a témában?

Tudassa a csoporttal, hogy dolgozik ezen a problémán. Kérjen visszajelzést tőlük. Segíthet, ha előre leírja a megjegyzéseit, így biztosan át fogja gondolni azokat, mielőtt beszélni kezd. Ossa meg a csoporttal, hogy miért tesz így, hogy senki ne kérdőjelezze meg, hogy miért jegyzetel az ülés alatt.

Nem szeretne más szavába vágni, de sokszor elfelejti a mondandóját, mire a másik befejezi a történetét?

A jegyzetelés jó ötlet, de jelezze a csoportnak, hogy miért szeretne írni az ülés alatt. Ha nehézséget okoz spontán átfésülni gondolatait, gondolja át a csoport előtt, hogy mit szeretne aznap megosztani. Jegyezze fel, hogy miről akar beszélni. Abból nem lehet gond, ha ezeket előre eltervezi.

FELADATLAP - CSOPORTBAN VALÓ RÉSZVÉTEL

Ha házi feladatot készít a csoportos ülés előtt, nyugodtabb lesz és értékeesebb élmény lesz a csoport-terápia.

Mit mondjak el magamról a csoportvezetőnek?

.....

.....

.....

.....

.....

Hogyan mondjam el ezeket?

.....

.....

.....

.....

.....

Milyen megküzdési stratégiák lehetnek hasznosak?

Pipálja ki azokat, amik segítenek önnek jelen lenni:

- ☐ Korábban érkezés
- ☐ Elölre ülés
- ☐ Vezetővel megbeszélte szünet
- ☐ Figyelemelterelő tényezők kizárása
- ☐ Telefon kikapcsolása
- ☐ Saját emlékeztető kártya készítése az aktuális témáról, hogy segítsen fókuszálni

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

Önsegítő csoportok és 12 lépés programok

Mik ezek?

Az önsegítő csoportok modellje az Anonim Alkoholistáktól ered. A tagság célja, hogy támogató környezetet nyújtson, ami segít mentesnek maradni a drogoktól és az alkoholtól – hogy segítsen abban, hogy ne igyon vagy ne használjon drogot.

Kik vezetik ezeket?

Az Anonim Alkoholisták (AA), Anonim Drogfüggők (NA) helyi csoportjait olyanok vezetik, akik sikeresen abbahagyták a drog vagy alkohol használatot. Minden ilyen csoport egy önálló szervezet, de ugyanazt a modellt használják.

A részvétel ingyenes.

Kik járnak?

Olyan emberek, akik elfogadják annak lehetőségét, hogy a szerhasználatuk problémás.

Mik az AA/NA csoport alapjai?

- ✓ A 12 lépés elvégzésével megtanulhat felelősséget vállalni a alkohol- vagy szerhasználatáért.
- ✓ Megtanulhatja, hogyan tud változtatni e szokásán.
- ✓ A szerfüggőség egy betegség, amely idővel romlani fog, ha nem tesz ellene.
- ✓ A gyógyulás egyetlen módja, ha felhagy a szerhasználattal vagy az alkoholfogyasztással.
- ✓ A szerhasználat elhagyása lépésről lépésre történik, egyik nap a másik után.
- ✓ A spirituális életút lehetősége is felmerül, de nem kötődnek egyházhoz.

Milyen kérdések merülnek fel az AA vagy NA csoport tagjaiban?

Mi az a 12 lépés?

1. Ismerje el, hogy ha alkoholt és/vagy drogot fogyaszt, az élete fölött elveszíti a kontrollt.
2. Kezdje el elhinni, hogy van, aki segíthet az életét rendbe tenni. Ez a valaki lehet Isten, egy Anonim csoport, terapeuta, támogató stb.
3. Döntse el, hogy segítséget kér másoktól vagy Istentől. Legyen nyitott a változásra.
4. Írjon egy részletes listát az összes korábbi negatív viselkedés mintáiról és jelenlegi viselkedésbeli problémáiról, amiken változtatni szeretne. Készítsen listát a pozitív viselkedésmintáiról is.
5. Találkozzon valakivel, akiben megbízik és beszélje át vele, amiket leírt a negyedik lépésben.
6. Őszintén próbálja meg megváltoztatni a negatív viselkedésmintáit.
7. Kérje Isten segítségét, hogy adjon erőt ahhoz, hogy felelősségteljes emberré váljon, és úgy tudjon viselkedni.
8. Készítsen listát az összes emberről, akire a negatív viselkedése hatással volt. Készüljön fel arra, hogy bocsánatot kérjen tőlük, és megkísérelje rendbe hozni a károkat.
9. Lépjen kapcsolatba ezekkel az emberekkel, kérjen bocsánatot és próbálja meg jóvátenni az okozott sérelmeket.
10. Minden nap vizsgálja önmagát és a viselkedését. Változtasson negatív viselkedésén, és próbáljon javítani rajta. Ha megbánt valakit, kérjen bocsánatot, és próbálja helyrehozni.
11. Naponta többször álljon meg egy pillanatra és gondolkodjon el a viselkedésén. Pozitívan viselkedik? Felelősségteljesen viselkedik? Ha nem, kérjen segítséget. Jutalmazza meg magát, amikor képes pozitívan és felelősségteljesen viselkedni.
12. Ha megpróbál végigmenni ezeken a lépéseken, sokkal jobban fogja érezni magát a bőrében. Most pedig önön a sor, hogy megpróbáljon másoknak segíteni, ettől még jobban fogja érezni magát. Minden nap dolgozzon ezeken a lépéseken.

Hogyan találhatok csoport gyűléseket?

AA gyűlések: <https://www.anonimalkoholistak.hu/>

NA gyűlések: <https://nahungary.hu/gyuleslista/>

Milyen különböző gyűlések vannak?

Nyílt ülések:

Bárki jöhet függetlenül attól, hogy beismerték-e, hogy szerfüggők

Zárt ülések:

Csak azok az emberek jöhetnek, akik hajlandóak elismerni, hogy problémás a szerhasználatuk

Vezetett ülések:

Egy elsődleges beszélő elmeséli a saját felépülési történetét

Kibeszélős ülések:

Bensőségesebb környezet, ezek a megbeszélések általában afféle kerekasztal beszélgetések

Hogyan kezdjek bele?

- ✓ A legtöbb ember a nyílt ülésekkel szereti kezdeni
- ✓ Nyugodtan hívjon el magával egy kísérőt a nyílt ülésre. Elkísérheti egy barátja, családtagja, de megérdezheti segítőjét is
- ✓ Érkezzen 10 perccel korábban, így lehetősége nyílik hozzászólni a környezethez, belenézni az elérhető szakirodalomba, ülőhelyet választani. Ez szintén jó pillanat lehet bemutatkozni.

Mi történik az üléseken?

- ✓ Gyakran a 12 lépés felolvasásával kezdődik
- ✓ Azok, akik fontos mérföldkőhöz érkeztek el, kitüntetésben részesülnek. Akik bizonyos ideig képek nem inni vagy szert fogyasztani, érmét kapnak.
- ✓ A vezetett üléseken a vezető bemutatja a beszélőt, aki beszél a függőségéről és a felépülése történetéről
- ✓ Az emberek reagálhatnak a beszélőre. Általában biztatni szokták a beszélőt, vagy a saját hasonló élményeiket osztják meg
- ✓ A gyűlés hivatalos vége egy ima Istenhez, és egy opcionális adománygyűjtés, ami a gyűléseket támogatja
- ✓ Az emberek még maradhatnak utána beszélgetni, meginni egy kávé

Kell beszélnem a csoport előtt?

- ✓ Az is rendben van, ha a nyílt gyűlésre csak beül meghallgatni a beszélőket, és megfigyeli, hogy mi történik a csoportban
- ✓ az összes 12 lépéses csoportra érvényes az összes korábban felsorolt szabály

Mi az a szponzorálás?

A szponzorok mentorálják azokat, akik még nem találkoztak a 12 lépéssel. Nem kötelező, hogy az embernek szponzora legyen, de általában segíteni szokott azoknak, akik még csak most ismerkednek a programmal. A szponzor egy olyan ember, akinek van tapasztalata a csoporttal, és támogatást tud nyújtani a felépülésben.