

## 1. program

### *Szenvedélybetegséggel élők pszicho-szociális rehabilitálása*

---

A szenvedélybetegség, vagy kóros szenvedély (addikciók) olyan kényszeres viselkedési mintákból áll, amelyet az illető már sem irányítani, sem befolyásolni nem képes, ez által mind saját magát, mind a környezetét hátrányos szociális helyzetbe sodorhatja. Gyakran megfigyelhetők az abbahagyásra tett többszöri sikertelen kísérletek, ami fokozhatja az illető frusztrációját, egy idő után kimerüléshez és feladáshoz vezet.

Alapvetően kétféle szenvedélybetegség, függőség típus létezik:

1. Szerfüggőség = A kémiai anyag bevitelére való törekvés és az ezzel együtt járó maladaptív viselkedési mintasorok. A túlzott mennyiségben bevitt szer közvetlenül aktiválja az agyi jutalmazó rendszert, ami szerepet játszik bizonyos ezzel kapcsolatos viselkedési minták megerősítésében és az emlékek kialakulásában, amíg más normális tevékenységek, viselkedési elemek elhanyagolását eredményezi.

- nikotin, koffein: Szociálisan elfogadott, orvosi kezelést különösebben nem igényel. Az egyén számára nem jelent olyan fokú pszicho-szociális lecsúszást, amely rehabilitációt igényelne.
- gyógyszerek (szedatívumok, hypnotikumok, anxiolitikumok): Probléma esetén első sorban orvosi segítséget, szoros kontrollal történő kémiai gyógyítást jelent, ahol a társadalmi integrálódás még megtartott lehet.
- **alkohol**
- **hagyományos értelemben vett drogok, kábítószeres (cannabis, hallucinogének, fenciklidin, inhalánsok, opioidok, stimulánsok)**

2. Viselkedési addikciók = olyan visszatérő viselkedési minták, amelynek egyetlen célja van, a craving kiélésére való törekvéssel felgyülemlett feszültség oldása

- munkaszendély (munka alkoholizmus)
- kényszeres vásárlás
- kényszeres lopás, lopkodás (kleptománia)
- **szex-, szerelmi addikciók**
- **társ- és kapcsolati függőség**
- **játékszendély**
- **számítógép/internet/televízió - függőség**
- **evészavarok (anorexia, bulimia)**

➤ **testedzés - függőség**

A fenti betegségek, kórképek közül a szerfüggőségek típusból első sorban **az alkohol és drogfüggőségek** pszicho-szociális rehabilitálásával foglalkozunk.

- Az akut állapotban levőket első sorban **detoxikálni** kell. A droghasználóknál korábban alkalmazták a metadon programot, de ez már egyre kevésbé használatos terápia, helyette a szakma szabályai szerinti komplex gyógyszeres kezelés javasolt. - Kórházi osztályokon, illetve ambuláns keretek között. Az Alapítvány szakemberei segítenek útbaigazítani, hogy a beteg az adott állapotában hova és milyen módon fordulhat.
- A **megvonási tünetek kezelése**kor az émelygéssel, hányingerrel, hányással (véres, savas) járó vegetatív izgalmi állapotot színezhetik a májelégtelenség, vagy a neurológiai tünetek (fokozott görcskészség, epilepsziás rohamok, érzéskiesés, széles alapon bizonytalan járás = ataxiás járás), ingadozóan magas vérnyomás, pulzus kiugrás, ritmuszavarok. Ezek kombinált kezelése osztályos, vagy enyhébb, kevesebb panasz esetén ambuláns ellátást igényelnek.
- Az **együtt járó pszichés betegségeket**, mint pl. depresszió, szorongás, pánik, fóbia, impulzus kontrol problémák, pszichotikus epizód (pl. percepció zavar) is célszerű kezelni. - Kevésbé a kórházi osztályokon, gyakrabban ambuláns keretek között lehet és javasolt a **szorongásos - depresszív tünetek, impulzus kontrol problémák** oldása. Itt említeném meg a sóvárgás, vagy craving kezelésének a szükségességét: segíthet a gyógyszer (carbamazepin), vagy a sport, a foglalkozások és segíthet egy jó szó (pl. betegvezetés, pszichoterápia, vagy önsegítő csoportokban az AA)  
Az Alapítvány segít abban, hogy a beteg az adott panaszával mikor, hova és milyen módon fordulhat.
- A szervezetenleg egyensúlyi állapot elérése **után kezdhetjük a rehabilitálást:**
  - **pszichoterápia**
    - egyéni betegvezetés: az életút egyengetése, szakszerű tanácsadás az egyén adott élethelyzetének, életkörülményeinek és lehetőségeinek megfelelően - kötetlen időpont és időtartamban, az adott igényeknek megfelelően
    - **kognitív - viselkedés terápia:** egyénre szabottan, rögzített célokkal és időtartamban, általában egy-egy alkalommal 1 óras időtartamban
    - párterápia: a beteg és közvetlen hozzátartozója (pl. férj és feleség, vagy anya és gyermeke közötti interakcióban) részére, általában a függőség körül kialakult kommunikációs zavar, vagy játszmák tisztázása érdekében

- lehet tanácsadás - ami kötetlen, az aktuális igényeknek megfelelő
- lehet konkrét célra irányuló és a kognitív - viselkedés, vagy a Rogers-i támogató, empátikus attitűddel, terápiás módszereket felhasználva
- családi konzultáció
- családterápia

**- szocioterápia**

- "munkaterápia" - kerámia műhely
- védett munkahelyek - folyamatos visszajelzés, jelentési kötelezettség, ennek feltételeként megjelenhet a
- védett szállásokhoz való hozzájutásban segítség, ami a lakhatásban mind anyagi, mind szervezési oldalról egy potenciális lehetőség az elindulásra, az újrakezdésre.

## 2. program

### *Fiataloknak*

---

A fiatalság számára a Szeretet Háza Alapítvány több területen szeretne segítséget nyújtani:

- ✚ A más területekről ide érkező fiatalok, fiatal családok számára nagyon nehéz a beilleszkedés, hiszen egyszerre több területen nyitnak frontot: meg kell találni az új munkahelyet, a gyermekek számára a közösségi teret (óvoda, iskola, külön foglalkozások, felügyelet), s ki kell alakítani az új társas kapcsolatokat, fel kell fedezni az új lehetőségeket. A Szeretet Háza Alapítvány
  - szervezéssel
  - tájékoztatással, a különböző jogi intézmények (önkormányzatok, családsegítő, szociális osztály) közötti kommunikáció segítségével szeretnénk ezt meggyorsítani, gördülékenyebbé tenni.
  - Másrészt az elvándorlásból fakadó stressz, szorongás, pánik, hangulati hullámzás - pszichiátriai (gyógyszer, alternatív), pszichoterápiás (egyéni betegvezetés, párterápia, családterápia) kezelésével is segítségre vagyunk.
  - Amennyiben nem sikerül a beilleszkedés az újba, segítjük a visszaállást a régi megszokott lakókörnyezetbe, a szülői családba.
- ✚ Szeretnénk a helyi fiataloknak **értékteremtő életteret** teremteni, olyan kis közösségeket létrehozni, ahol saját magukat, maguk sikereit, eredményeit megmutathatják. Az **önkifejeződés és önmegvalósítás** a
  - művészetterápián (kézműves csoport, kerámia műhely), vagy
  - zeneterápiás kiscsoportban,
  - pszicho-dráma elemekkel végzett csoportmunkán bukkanhatnak a felszínre. Közben egyre jobban megismerhetik magukat és egymást.
- ✚ Az elkallódó, önmagukat, vagy csak az adott kapcsolatukat (családdal, baráttal, társsal) problémásnak, katasztrófának megélőket is nagyon várjuk
  - egy-két jó szóra, jó tanácsokra (pszichiáter, pszicho-terapeuta szakmai segítségével), hogy kilábaljanak a krízises helyzetből.
- ✚ A **szerfüggőségek** kezelése, a **szenvedélybetegségek** gyógyítása, az ezzel kapcsolatos pszicho-szociális rehabilitálás egy külön program része.
  - Drogmentes,

- mérsékelt = indulatoktól, szenvedélyektől mentes, visszafogott ez által elfogadó,
- nyitott, őszinte kapcsolatokra, barátságokra kész **klubéletet**, helyi **közösségi teret** szeretnénk teremteni, ahova jó betérni, jó maradni és jó lesz visszamenni.

✚ Szeretnénk bekapcsolni őket az **aktív élet**, a **sport** világába: A feszültség oldására, a mindennapokban felgyülemlett stressz kezelésére kiváló alkalom a mozgás, futás, séta, túrázás, kerékpározás, torna, úszás.... szóval minden, ami megmozgatja a testet és pihenteti a lelket. Kikapcsol.

- Egyrészt szeretnénk a helyi sport / mozgás lehetőségekhez irányítani, terelni a fiatalokat,
- másrészt pedig maga az Alapítvány is szervez sport napokat, túrákat, aktív mozgással járó programokat.

A sporttal is egyfajta közösségi teret, összefogást és egyben értékrendet szeretnénk adni. Egy olyan irányvonalat, utat szeretnénk mutatni, ami a későbbiekben is bátran bejárható, alkalmazható.

### 3. program

#### *Az idősek ellátása, gondozása*

---

A Szeretet Háza Alapítvány fő céljaként a pszicho-szociális rehabilitáció szerepel, tehát az akut betegellátás itt sem feladat. Ezekben az esetekben első ellátóként a területileg illetékes kórház, osztályok és szakrendelések állnak rendelkezésre a beteg emberek számára.

A gyógyszerekkel szomatikus (szervezetileg) egyensúlyban tartott idős emberek pszicho-szociális ellátásában, rehabilitálásában, gondozásában szeretnénk elsősorban segítséget nyújtani.

#### **1. Kórházak, hosszabb kezelések utáni pszichoszomatikus regeneráció és rehabilitáció:**

Egy kórházi kezelést, vagy hosszas betegeskedést gyakran követ hangulati, érzelmi változás. Nehéz visszazokni, "visszatanulni" a korábbi, otthoni helyzetekbe.

Sőt. A maradvány tünetekkel gyógyultak esetén (pl. bénulással járó agyi betegségek, stroke) a meglévő funkciók minél jobb kiteljesedése mellett az "új helyzettel való megbarátkozás", a re-integrálódás lenne a fő feladat.

- ✓ A depresszív hangulat, szorongásos tünetek ambuláns ellátása – gyógyszeres és/vagy pszichoterápiás módon pszichiáter, pszichológus szakemberek segítségével.
- ✓ Feledékenység, memória problémák, "zavartság", a **mentális leépülés, dementia** vizsgálata, foka és típusa - ennek alapján a speciális kezelés gyógyszerekkel.
- ✓ A kezdeti ápolási – gondozási nehézségekben besegítés szakápoló, ápoló, szociális munkás, ügyintéző, pszichiáter, jogász szakdolgozói csapattal:
  - házi ápolás (akár hospice rendszerben, pszichiáter / pszichológus lelki segítségnyújtásával egybekötően)
  - receptek kiváltása
  - gyógyszerek kikészítése és/vagy odaadása, im. injekciók beadása, vérvétel vagy infúziók beadása az orvosi utasítás szerint
  - étkeztetésben segítés: az étel és ital odaadása, tehát konkrét megetetés, megítatás azokban az esetekben, amikor a beteg ember önellátásra már ilyen mértékben sem képes és aktuálisan a hozzátartozó sem tudja ezt megoldani
  - az ételhozatal megszervezése, vagy főzés a megbeszéltek szerint az igényeknek megfelelően

- pelenkázás, tisztába tevés, ágyban lemosdatás
  - tornáztatás, mozgás/mozgatás
  - bevásárlás
  - takarítás helyben, az ápolással kapcsolatos mértékig – vagy nagyobb igények esetén a takarítás megszervezése.
- ✓ **Ügyintézésben segítség:**
- postai: csekkek, levelek, egyebek feladása
  - a különböző hivatalokkal, szolgáltatókkal való kapcsolattartás és ügyintézés segítése, navigálása, tanácsadás, tájékoztatás.
- ✓ **Érdek - és jogi képviseletben segítségnyújtás, tanácsadás az érintett idős ember számára:** ez általában véve is, tehát nem csak a hivatalokkal, hanem a családtagokkal, a gondnokával, ápolóval, bárkivel kapcsolatosan lehet az adott konfliktus.

2. Azokban az esetekben, amikor **csak a napközbeni felügyelet és ellátás** a probléma, mert éjszaka már a család vállalni tudja ezt és nem fekvő beteg az idős ellátásra szoruló, akkor a **napközi otthoni** rendszerben történő ellátás biztosítása, vagy ennek megszervezése, azaz biztosítása a cél, első sorban szociális munkás, ügyintéző, jogász, pszichiáter szakmai irányításával, szervezésével. Mindez igény szerint az alábbiakat tartalmazhatja:

- ✓ az oda és visszaúton szállítás,
- ✓ napközbeni programok, különböző készségfejlesztő játékok, gyakorlatok szervezése és lebonyolítása
- ✓ étkeztetés biztosítása, megszervezése
- ✓ gyógyszerek kontrolált beadása, szükség szerint.
- ✓ fodrászat, vagy egyéb személyes szolgáltatás intézésében közreműködés.

3. Azokban az esetekben viszont, amikor a házi ápolás és ellátás egyel talán nem jöhet szóba, mert az **állandó felügyeletet, vagy a folyamatos invazív beavatkozást** nem lehet helyben, az idős beteg otthonában kivitelezni és az éjszakákra is szükséges lenne egy aktívabb odafigyelés, kontrol biztosítása, akkor a hozzátartozó igényei szerint szintén egy szociális munkásból/ügyintézőből, jogászból, pszichiáter szakorvosból álló szakmai csoport irányítása alatt segítség nyújtás

- ✓ az ügyek intézésében, a különböző kérvények, adatlapok kitöltésében (pl. gondnokság alá helyezés, jövedelem intézése)

- ✓ jogi ügyekben
- ✓ hivatalokkal való ügyintézésben, kapcsolattartásban (tájékoztatás ezek menetéről)
- ✓ hospice ellátás
- ✓ a szociális otthoni elhelyezésben, amely lehet
  - átmeneti
  - végleges.

4. **Otthonukban élő, önmagukat még ellátni tudó, de elmagányosodó** idősek számára szeretnénk

- ✓ lelki segítségnyújtást biztosítani, első sorban pszichológus, pszichiáter pszichoterapeuta, szakápoló személyzettel, valamint az igényeknek megfelelően
- ✓ napközi otthont, vagy
- ✓ nappali ellátást, különböző programokat nyújtó intézményt, vagy
- ✓ csak eseti jelleggel (pl. Karácsonyi Ünnepekre, farsangra, Húsvétra) programokat, érdekes, ismeretterjesztő előadásokat, klubtevékenységet, kirándulást szervezni.

Ezekon a rendezvényeken ismerkedhetnek, beszélgethetnek és kicserélhetik az életük tapasztalatait. Mindig lesz aki odafigyel rájuk, meghallgatja az általuk elmondottakat és értékeli azt. Így alkalom nyílhat arra is, hogy új kapcsolatokat, barátságokat köthetnek.

## 4. program

### *Sport, aktív életet élők*

---

A Szeretet Háza Alapítvány szeretné felkarolni a sportolókat, az aktív életet élők pszichoszociális ellátását.

- Sportolók
  - Gondot jelenthet a meccsre, versenyekre való felkészüléssel járó stressz, illetve közvetlenül a megmérettetések előtti drukkk, vegetatív - szorongásos tünetek, alvászavar. A kognitív - viselkedésterápia módszereivel szeretnénk
    - a coping, azaz a megküzdési készség javításával
    - a kitartó és állóképesség fokozásával,
    - a figyelem - koncentrációs készség fejlesztésével személyre szabottan, egyéni / csoportos pszichoterápiás terv és célok mellett hatékonyan közreműködni sportpszichiáter, pszicho-terapeuta szakorvos, pszichológusok segítségével.
  - Egy másik pszicho - traumatizáló tényező, a lesérülés, vagy valamilyen egyéb okból való edzésekből kimaradás, leállás. No pláne, ha tétmeccsre, vagy tét versenyre nem sikerül elmenniük, kijutniuk.
    - Kognitív - viselkedés terápia,
    - egyéni probléma centrikus terápia,
    - esetvezetés és / vagy
    - csoportterápia
    - mindezek pedig az edzővel, vagy ha van, akkor az érintett családtaggal, ismerőssel, barátal is megbeszélten. Szerepük lehet a minél előbbi lelki felépülésben, mint protektív tényezők, megerősítés, lelki támasz.
  - Harmadszorra pedig azoknak a sportolóknak a segítése is a Szeretet Háza Alapítvány szívügye lenne, akik már nem aktív versenyzők, akik már nem aktív sportolók, hanem a hosszabb - rövidebb sportolói lét után a "civil" életbe szeretnének beintegrálódni, vagy visszaintegrálódni. Keresik a helyüket. Szeretnék kitalálni magukat, a feladatukat, a hasznosságukat, hogy mit csinálhatnak mászt még az életben, ami jóval kevesebb katarzist és élményt hoz, de ugyanakkor jóval kevesebb stresszel is jár.

Szeretnénk azt elérni, hogy a továbbiakban is a kellő elismerés, megbecsülés övezze őket.

A lelki válság, kiégés, depressziós és szorongásos tünetek mind gyógyszeres, mind pszichoterápiás módon való kezelésén túl, természetesen a re-integrálódásban való tanácsadás, koordinálás, vagy egyéb segítség is az Alapítvány feladata.

○ Aktív életet élők

- A rendszeres mozgás fontos a depressziós tünetek és a hangulati válság, valamint a stressz és szorongásos tünetek, impulzus kontrol problémák leküzdésében. Szeretnénk mindenkit a rendszeres mozgásra invitálni:
  - Séta, túrázás, kocogás, futás,
  - kerékpározás,
  - úszás,
  - torna, vagy bármilyen más rendszeres sport űzése hasznos lehet.
- A túlzott sport, mozgás, testépítés - amely mögött általában testképzavar áll - különböző pszichiátriai kórképekkel lehet összefüggésben, a háttér pszichodinamika addiktív, túlzott teljesítmény orientációval, vagy kényszeres jelleggel igazolható. A Szeretet Háza Alapítvány ezek pszicho - szociális rehabilitálásában nyújtott szerepéről a megfelelő fejezetekben esik szó.

## 5. program

### *Tájékoztatás, megkeresés*

---

#### **Megszólítás, megkereső munka**

Az érintettek megszólítása, elérése, bevonása, az adott szolgáltatás ismertetése közérthető nyelven. A megszólítás történhet a

##### 1. szűkebb

helyi kis közösségekben, városokban, falvakban, régióban:

- plakátok, szórólapok, hirdetések a rendezvényekről, a tevékenységekről, feladatokról és lehetőségekről, adományokról
- helyi nyomtatott sajtó, hírlapok: beszámolni az eddigi eseményekről, ami egyben felhívás a továbbiakra,
- helyi Tv, rádió

##### 2. és a tágabb környezetben

nagyobb régióban, több megyét átfogóan, vagy akár országosan

- országos Tv,
- interneten - közösségi portálokon való meghirdetés,
- akár személyes levélváltás útján a társszakmák, illetve az érintett jogi intézmény részére
- honlap: naprakészen az eddigi tevékenységekről, sikerekről és felhívás - tájékoztatás a lehetőségekről: kiket és milyen panaszokkal, problémákkal várunk szeretettel, a felkínált lehetőségek bemutatása egyben szakmai bemutatkozást is jelent az alapítvány szakdolgozói részéről

## 6. program

### *Akkreditált konferenciák, tanfolyamok, továbbképzések a szakemberek számára.*

---

A minőségi szolgáltatás feltétele a rendszeres dokumentálás, a nyert adatok alapján következtetéseket lehet levonni az eddig elért eredményekből, sikerekből, mit tettünk jól és mit kellene még tennünk, vagy másként tennünk. Ez a feltétele a fejlődésnek és a rendszeres és kiszámítható elérhetőségnek.

#### 1. Az alapítvány munkatársai

- burnout (szakmai kiégés, kifáradás) ellen rendszeres szupervíziókat és esetmegbeszéléseket szervez, ahol a megbízással dolgozó munkatársak részvétele ugyanolyan fontos és elvárt.

- Bálint csoportot tartunk igény szerint egy kívülálló segítő szakember (pszichológus, vagy pszichiáter, vagy pap) részvételével, koordinálásával, ahol az adott munkafeladatban megakadt, belefáradt társainknak, szakdolgozóinknak szeretnénk segítségül lenni.

#### 2. Szakmai továbbképzések, megbeszélések, munkacsoportok, konferenciák, kongresszusok szervezésével és részvételével

- a Szeretet Háza Alapítvány munkatársai között, vagy

- a nemzeti pódiumon a különböző kapcsolódó szakmák részvételével, még munkacsoportos, kerekasztalos megbeszélés jelleggel is,

- de akár távolabbi célként a nemzetközi színpalak között is szeretnénk megmutatni magunkat. Ezekben az esetekben fő szempontként az elért sikereket, újdonságokat szeretnénk megmutatni, tudományos igényű és szintű rendezvényeken.

#### 3. A szakmai továbbképzésekkel, tanfolyamokkal pedig első sorban az egyre magasabb színvonalú és rendszeres, kiszámítható ellátást szeretnénk biztosítani az alapítványi feladatok és célok között megjelölt, rászorult személyek részére.