



A közösségi bűnmegelőzés modellje

EFOP-5.2.1-17-2017-00003

Váltó-sáv Alapítvány

MÓDSZERTANI ÉS SZAKMAI ÖSSZEGZÉS

Készítette: Mészáros Mercedes
Szakmai lektor: Juhászné Ceglédi Tünde
Nyelvi lektor: Lindner Lília Klára

Bp., 2022.



"Szeretünk új dolgokat kitalálni és megcsinálni. És meggyőződésem, hogy a hosszú távú tervezés az innováció alapja, hiszen az újítás mindig számos kudarccal jár."

(Jeff Bezos)



Tartalom

I. Kontextus	4
II. Harmadlagos bűnmegelőzés - Váltó-sáv Alapítvány	6
III. Módszertan	10
III.1. Gamification	10
III.1.1. A gamifikáció és a Váltó-sáv Alapítvány	10
III.1.2. Kis elméleti háttér	11
III.1.3. VáltóLáz: szabadulásra felkészítő, érzékenyítő társasjáték	16
III.1.3.1. A játékszabály	16
III.1.3.2. EGYÉB KIEGÉSZÍTŐK	36
III.1.3.3. Életképek: felhasználás érzékenyítésre	40
III.2. Egyéni / csoportos segítő munka	42
III.2.1. A segítő kapcsolat	42
III.2.2. Módszeralkalmazás lehetősége a célcsoportnál - bűnelkövetők, fogvatartottak, szabadultak. A coaching	47
III.2.3. „Változtasd meg élted!” - a coachingról röviden	50
III.2.4. A konstruált jövő	52
III.2.5. Segítő beszélgetések (egyéni, „coach” ülések)	54
III.2.6. Váltó Kör	55
III.2.7. Váltó Bázis	56
III.2.8. Coaching "gyorstalpaló"	57
III.2.9. Kérdéstípusok	60
III.2.10. Coaching by drawing	64
III.2.11. A szemléletváltás haszna	66
III.2.12. Felmerülő kérdéskörök - dilemmák	67
III.2.13. Gyakorlati kérdések a segítő munkában, segítő-segített viszonyában	68
IV. Zárás, összegzés	70

I. Kontextus

Bűnözés, bűnelkövetés, bűncselekmény, bűnelkövető – olyan fogalmak, amelyek egyértelműen negatív jelentéstartalommal bírnak. A szubkultúra világa zárt, a többségi társadalom tagjai kevés ismerettel rendelkeznek erről, azokat is a médiából nyerik. A bűnelkövető ezekben a „műsorokban” harácsoló, motiváció nélküli „gyilkológép”: szinte személyisége sincs (legfeljebb maga a gonosz megtestesítője), cselekedetének motívumairól pedig vajmi keveset tudhatunk meg. Ez nemcsak a tömegkultúra alkotásaira, hanem gyakran a tájékoztató műsorokra is jellemző.

Az előítélet igen erős a klienscsoport irányába, hiszen a bűnelkövetés esetében szinte kizárólag az egyéni felelősség hangsúlyozódik.

A Nemzeti Bűnmegelőzés Stratégiája (2013-2023, továbbiakban: NBS) leszögezi, hogy a bűnmegelőzés az egész társadalom közügye. “A bűnmegelőzésben az állami szervezeteken kívül az önkormányzati, civil és egyházi szervezetek, a gazdaság szereplői, tágabb fókuszban a családok és maguk az állampolgárok vesznek részt. ... A *civil szervezetek* a társadalmi kohézió fontos építőkövei. A bűnmegelőzés tekintetében számos szervezet rendelkezik az állami szereplőket meghaladó tudásbázissal, emellett kiterjedt kapcsolati tőkéjük, hitelességük komoly potenciált jelent. A civil szervezetek olyan társadalmi csoportokat és személyeket képesek megszólítani, amelyek sok esetben érdektelenek vagy ellenségesek az állami szereplőkkel szemben.”¹

Jelen projektben a *közösségi bűnmegelőzés* szemléletében gondolkodunk/gondolkodtunk, melyben az egyén és a társadalmi felelősség együttesen, szinergikusan jelentkeznek. Az NBS több ponton javasol beavatkozásokat. Vannak olyan tevékenységek/feladatok (pl. internethasználat biztonsága), amely nem feltétlenül és kizárólagosan a rendőrség feladata és/vagy kompetenciája meglátásunk szerint; a harmadlagos bűnmegelőzés (a visszaesés megelőzés, újabb bűncselekmények elkövetésének megelőzése) meg szinte nem is tartozik feladatkörükbe. Mindazonáltal szemléletében és feladatrendszerében újító az NBS, az abban lévő iránykijelölés alapján terveztük átfogó közösségi bűnmegelőzési pilot projektünket.

A tervezett pilot a Felhívásnak megfelelően szolgáltatásfejlesztési kísérletet kívánt megvalósítani. A tervezett *közösségi bűnmegelőzés* a felmerülő problémákra és kihívásokra reagál, egy új, innovatív kezdeményezés létrehozása, kipróbálása, fejlesztése. A kísérlet a következő területeket érintette:

- családokat és fiatalokat érintő szolgáltatások;
- egészség megőrzése, egészségügyi szolgáltatás;
- egész életen át tartó tanulás;
- szociális ellátások és szolgáltatások, gyermekvédelem, gyermekjólét;

¹ Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégia (2013-2023) 7. Szereplők a bűnmegelőzésben fejezet.

- köznevelés (ezen belül a végzettség nélküli iskola elhagyás csökkentése, a hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása);
- **társadalmi felzárkóztatás és befogadás (a projekt fő területe), ezen belül: marginalizálódott társadalmi csoportok társadalmi-gazdasági integrációja, bűnmegelőzés.**

A pilot program átfogó célja tehát a közösségi bűnmegelőzés eljárásának kidolgozása, ezzel a bűnelkövetések és az áldozattá válás megelőzésének csökkentése. A közösségi bűnmegelőzés célja, hogy a bűnmegelőzés fogalma a közösségfejlesztés kontextusába helyeződik, ezzel az egyéni felelősség mellett a közösségi felelősségvállalás is megjelenik, a társadalom tagjai a biztonság mint érték fenntartása érdekében a közösség erejére támaszkodva az egyén számára erőforrást és védelmet, lehetőséget biztosítanak. A bűnmegelőzés így mindenki ügye, közügy. **A projekt keretében egyrészt ismereteket, információkat közvetítettünk, másrészt szemléletváltást indítottunk el, harmadrészt pedig új módszereket vezettünk be.** Célunk az is volt, hogy ezzel megteremtjük és kidolgozzuk a közösségi bűnmegelőzés eljárását és alapszabványait, ezt képzés keretében szakemberek számára is hozzáférhetővé tegyük, végső cél pedig az eljárás adaptálhatóságának megteremtése volt.

A bűnmegelőzés koordinálása, a szakmai irányítás a jelen szakmai protokoll és az NBS szerint a rendőrség dolga. Emellett azonban közügy, melyben minden társadalmi szereplőnek jelentős feladat jut. Az általunk használt *közösségi bűnmegelőzés* lényege, hogy a közösség erejét, potenciálját használja ki és fel a biztonság megteremtése, a bűnelkövetés és az áldozattá válás megelőzésében. Jelen pilot lényege a *közösségi bűnmegelőzés* leírása, alkalmazása, tesztelése/mérése, finomra hangolása, majd szélesebb szakmai körben történő bevezetése volt.

A *közösségi bűnmegelőzés* egyik alapelve, hogy a primer, szekunder és terciér bűnmegelőzésre együttesen, szinergikusan reagál. A pilot mindhárom terület fejlesztésére fókuszált.

Másik fontos ismérve, hogy széles kor- és társadalmi csoportot, érintettet és többségi társadalom tagjait együtt, közösen vonja be a folyamatba, így elkerülve a stigmatizációt, viszont a szemléletformálást és érzékenyítést fókuszba helyezve.

A jelenlegi bűnmegelőzési programok fegmentáltak, egyes területre reagálnak a társadalmi diskurzus szintjén is. Az NBS-ben felvázolt 4 terület (településbiztonság, gyermek- és ifjúságvédelem, áldozatvédelem, bűnisméltés csökkentése) fejlesztésére ugyan van pályázati felhívás, de annak ellenére, hogy egy komponens kiválasztása mellett még min. egy komponens megjelölése szükséges, gyakran ezek a közös kapcsolódási pontok nem láthatóak vagy érzékelhetők. A Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács pályázati forrásai egyébként nem is tesznek lehetővé nagyobb volumenű projekt lebonyolítást, de nem is ez a céljuk.

Az NBS-ben megjelennek olyan módszerek, amelyek várhatóan jelentős hatásokat érhetnek el hosszú távon a területen. Nyilván nem volt cél egy teljes módszertani paletta felvázolása, ugyanakkor kimaradtak általunk jelentősnek ítélt módszerek.

Ezek mellett a *közösségi bűnmegelőzés* többszakmás, multidiszciplináris, számos szakterületet és szakembert érint. Erre jelen pilotban is fókuszáltunk.

Mindezek mellett a *közösségi bűnmegelőzés* szemlélete a közösségfejlesztés, közösségépítés, szociális munka, pedagógia, andragógia stb. és rokon szakmák szemléleti kereteiből épül fel, azaz nem elsősorban rendészeti/büntetőpolitikai kérdés. A közösség erejét, hatását, felelősségét használja fel egy társadalmi probléma megoldásában, kezelésében – várhatóan hatékonyan, bizonyítva a közösségfejlesztő modellek tapasztalatait.

Összegezve: a pilot a bűnmegelőzés (első, másodlagos, harmadlagos) területén kíván újítást végezni.

II. Harmadlagos bűnmegelőzés - Váltó-sáv Alapítvány

A harmadlagos bűnmegelőzés, azaz a bűnismétlés megelőzése (újabb bűncselekmény elkövetésének megelőzése, visszaesés megelőzés) célcsoportja a fogvatartottak, szabadultak. A fogvatartotti populáció, száma kb. 18. 000 fő (2017), 17. 000 fő (2019)². "A börtön a holtak háza" - írja Dosztojevszkij. Akik odakerülnek, azokról általában mindenki lemond, erkölcsi halottnak tekinthetők, s közülük csak igen keveseknek sikerül a "visszatérés". Összességében leszögezhető: a börtönbüntetés negatívan hat a fogvatartottak társadalmi kapcsolataira. A totálisan zárt intézmény – börtön – lényege, hogy elveszi tagjai idejét, és cserébe egy művi világot nyújt nekik. A totális intézmények jellemzője, hogy társadalmi kölcsönhatásuk korlátozott. A fogvatartott reszocializációjának lényege, hogy elszigetelődik a külvilágtól, új rendszabályokat és követelményeket állítanak elé. Megismeri a zárt intézeti beilleszkedés sajátos érték- és normavilágát, a börtöntársadalom működését, és folytonos alkalmazkodásra kényszerül, melyet egy speciális tudás elsajátítása tesz számára lehetővé. A zárt közösség ingerszegény, „gondolatköre” és problémái specifikusak, szűk körben mozognak. A hétköznapiak ugyanolyanok, szürkék és rendkívül unalmasak, ám ez egyfajta biztonságot is jelent. A döntésmegvonás fájdalmas, de egyben felelősségmentes is. Megfosztják az autonómiától, de kiszolgálják, a döntéseket helyette és nélküle hozzák, ami számos esetben rendkívül kényelmes, és nincs felelősség. Legfontosabb „tevékenység” az idő múlásának várása. Depriváció és frusztráció fenyegeti a fogvatartottak személyiségét, a fogvatartásnak demoralizáló hatása van. A börtönműlttal járó stigmatizáció következtében reintegrációs

² Börtönstatisztikai Szemle. Főszerkesztő: Várkonyi Zsolt Kristóf. 2017/1., 2021. <http://bv.gov.hu/download/2/34/e1000/B%C3%B6rt%C3%B6nstatisztikai%20Szemle%202017%201.pdf>, https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai_Szemle_2020.pdf. 2017-2019 között csökkent a fogvatartotti populáció száma, míg 2020-tól ismét emelkedő tendenciát mutat. A Börtönstatisztikai Szemle "aktuális" elérhető száma a 2020-as, ami a 2019-es adatokat dolgozza fel - frissebb nem található a neten.

törekvéseiket idegenkedve fogadják, ami további önértékelés csökkenést és esélytelenség érzést vált ki a szabadulóban. A többségi társadalom távolságtartása a bűnelkövetőkkel szemben igen erőteljes. Ez nagyrészt információhiányból fakad, hiszen egy minden szempontból elzárt/zárt világról van szó. Az elutasítás szimbolikusan a börtönt körülvevő fallal is kifejeződik, azaz a bezárás egyben kirekesztés is. A börtönök működésének természetét elemző vizsgálatok alapján leszögezhető, hogy a totális intézetben való tartós kirekesztettség gyengíti a fogvatartottak önértékelését, önbecsülését, önálló életvitelre való képességét, kommunikatív és egyéb szociális készségeit. A külső kapcsolatok kiüresedése következtében romlanak lakás- és munkahelyszerzési esélyeik, korábbi családi, baráti kapcsolataik meggyengülnek vagy felbomlanak.

A célcsoport demográfiai mutatói általánosságban: alacsony iskolai végzettség és jövedelem, rossz szociális és gyenge munkaerő-piaci státusz, szakképzettség hiánya, szenvedélybetegség. A célcsoport esetében a nagy kockázatú magatartásminták rögzül(het)nek, a totálisan zárt világban a társadalmi, gazdasági részvétel lehetőségétől leginkább elzártak, hátrányaik széles spektrumúak, tudás-, ismeret és készségdeficit jellemzi őket.

A célcsoport jellemzői részletezve:

Gazdaság: a célcsoport tagjainak többsége az alsó jövedelmi decilisbe tartozik. A háztartások összes jövedelmének jelentős hányadát teszik ki a gyermekekhez kötődő támogatások, valamint bevételt jelentenek az egyéb szociális transzferek. A nők jelentős hányada GYES-en van vagy főállású anya, esetleg ápolási díjat kap. Az esetek jelentős részében lényeges bevételi forrás az alkalmi munka, azonban ezek a jövedelmek nem kiszámíthatóak, nem állandóak, nagyfokú bizonytalanságot jelentenek a család számára. Általában ez a mezőgazdasági vagy építőipari fizikai munkát jelenti, a jövedelmek gyakran fekete vagy szürke munkából származnak.

A fogvatartottak **külső és belső erőforrásai** szűkösek, vagy teljesen összeomlottak. Ez az **interperszonális szint** esetében azt jelenti, hogy hiányoznak az alapvető támaszt és szeretetet nyújtó kapcsolatok, vagy ezek a kapcsolatok destruktívvá válnak. Az érzelmi kötődés, ami a biztonság és odatartozás érzését nyújtja, hiányos. A fogvatartottak vonatkozásában ez úgy értelmezhető, hogy a kapcsolatrendszer nagyban befolyásolja az egyén életútját, döntéseit. Amikor megpróbálkozik ezek felszámolásával, megriad attól, hogy egyedül marad a korábbi kapcsolatai nélkül, és ez akkor is riasztó számára, ha már felismeri azok visszahúzó hatásait.

A fogvatartottak **családi kapcsolatai** instabilak, gyakori az egyszülős modell, ill. a családban mindennaposak a konfliktusok, továbbá felülreprezentált a családon belüli erőszak ill. az alkoholbetegség. A 2006. évi kutatásunkból³ az derül ki, hogy az átlagos testvérszám 3 fölött van a hosszúidős fogvatartottak körében. A börtönnépesség kb. 10 %-

³ Csáki Anikó-Kovács Klaudia-Mészáros Mercedes: Fogvatartásból szabadult fiatal felnőttek társadalmi (re)integrációjának lehetőségei. Kutatási összefoglaló. Bp., 2006. www.valtosav.hu / Kutatási összefoglaló megjelent a Börtönügyi Szemle 2007/1. számában.

át adják a volt állami gondoskodásban nevelkedtek. Ők még a speciális fogvatartotti csoporton belül is sajátos csoportot alkotnak, hiszen általában laza kinti kapcsolataik vannak, kötődési nehézségekkel terheltek, rengeteg negatív élményük gyűlt fel az évek során. A fogvatartottak körében elterjedtek az élettársi kapcsolatok, akár nagyon fiatal kortól.

A fogvatartottak jelentős hányada nem saját tulajdonú, hanem valamelyik családtagja lakásában vagy bérelt ingatlanban él. Egyes adatok szerint a fogvatartottak akár 70 %-át nem várja kint család, továbbá a börtönben lévők rendkívül zárt közösségben élnek, külső kapcsolataik beszűkülnek a fogvatartás ideje alatt. Ezek az emberek így a teljes bizonytalanságba lépnek ki szabaduláskor, és egyedül nagyon kevés esélyük van a visszaesés elkerülésére. Ezzel ellentétes a helyzet, amikor „barátok” várják kint a szabadulót, akik a továbbiakban „segítséget” nyújtanak számára.

Helyi közösség szintjén felmerülő problémák: a börtönből szabadult gyakran úgy tér vissza otthonába, hogy a közösség tagjai nyugtalansággal és gyanakvással fogadják, hiszen semmi sem történt a bűncselekmény elkövetése után, a büntetés végrehajtásának időszakában annak érdekében, hogy az egyénre ragasztott stigmák megsemmisüljenek. A kirekesztett, kiközösített személy – mihelyt érzékelni kezdi a körülötte élők viselkedését, elzárkózását és a mindenki számára életfontosságú személyi kapcsolatok gyengülését – saját maga igyekszik olyan közösséget találni, amely befogadja. Továbbá a börtönök világa sajátos érték- és normarendszerrel működik, a börtönök belső társadalmának értékrendje merőben eltér, legtöbbször ellentétes a hivatalos hatalom (törvények, büntetés-végrehajtás) által elvárt normarendszertől. A deviancia megfékezésére létrehozott intézetek – börtönök is – így állandósítják/állandósíthatják a deviáns viselkedést.

Szenvedélybetegség: a fogvatartott-populáció – a veszélyeztetett fiatalokhoz, vagy például a hajléktalan népességhez hasonlóan – olyan speciális populáció, melynek vizsgálata célzott feltérképezést igényel. A Kábítószer és Kábítószer-függőség Európai Megfigyelő Központja (EMCDDA) különös hangsúlyt helyez a fogvatartottak drogérintettségének vizsgálatára. A különböző speciális populációk közül a fogvatartott-populációról áll rendelkezésre a legtöbb információ: az EMCDDA 2002-től kiemelt témaként tárgyalta a börtönbeli droghasználatot, 2004 óta pedig a tagországok által évente készített országjelentésekben külön fejezetként jelenik meg a fogvatartottak droghasználata. A fogvatartott-népesség mind érintettsége, mind a drog-használatának jellemzői alapján az általános populációhoz képest nagyobb kockázatú csoportnak tekinthető.

Összegezve: családi háttér, értékrend, jövedelmi viszonyok, életstílus és életmód tekintetében, általánosságban:

- alacsony iskolai végzettség a családban és személy szerint is,
- munkatapasztalat, munkaszocializáció hiánya,
- kisebbségi származás (romák),
- kulturális és mentalitásbeli különbségek,

- deprivált helyzetűek (szociális, társadalmi, gazdasági, érdekérvényesítési dimenziókban),
- zavaros családi háttér,
- szocializációs hiányosságok, defektusok,
- kóros személyiségfejlődés (pszichés defektusok),
- szenvedélybetegség a családban,
- deviancia a családban,
- társadalmi előítéletek negatív hatásai.

A szabadulás a börtönszocializáció/börtönadaptáció hatására – ami a társadalmi környezetből történő kiszakítás és kirekesztődés miatt alakul ki - krízis. Sok olyan feladattal, nehézséggel jár, amelyre nem megfelelően készülnek fel a szabadulók, ill. nem megfelelően készíti fel őket – jellegéből adódóan – a büntetés-végrehajtási intézet, a civil lehetőségek pedig szűkösek. A probléma-megoldási készlet szűkössége miatt gyakran a legegyszerűbb utakat választják a börtönt elhagyó célcsoporttagok. Azaz a szabadulás után sokan visszaesnek, hiszen gyakran ugyanabba a környezetbe kerülnek vissza, értékeik instabilak, életproblémáik pedig megoldhatatlannak tűnnek.

A harmadlagos bűnmegelőzés, a bűnisméltés csökkentése fejlett módszertani repertoárral rendelkezik, hiszen az utóbbi években számos kiemelt projekt (TÁMOP-5.6.1., TÁMOP-5.6.2., jelenleg is még EFOP-1.3.3. Fogvatartottak társadalmi reintegrációja) foglalkozik a kérdéskörrel. Felismertük és alkalmazzuk a fogvatartottak szociális kompetenciáinak fejlesztését, a család és szűkebb-tágabb környezete bevonásának szükségességét, a mentorálás elengedhetetlenségét, a munkaerőpiaci képzéseket. Az ún. EFOP-tanácsadók a személyes dokumentumok elintézése mellett már olyan munkák keresésére is kényszerülnek, ahová nem szükséges az erkölcsi bizonyítvány (megj.: viszonylag kis hatékonysággal). Összességében az EFOP-1.3.3. valóban összesítette az előző kiemelt projektek tapasztalatait, széleskörű feladatellátásra biztatva a szakmai munkatársakat.

A Váltó-sáv Alapítvány, mely segítő szervezetként 20 éve van jelen a célcsoporttagok között, döbbenet érzékeli a változásokat az egyik oldalról, és az ezzel kiváltott változást a célcsoporttagok irányából. A módszerek közül valójában egy hiányzik: az, ami azt az erőt mozgósítaná a kliensben, hogy önállóan, saját maga keresse a megoldásokat a szabadulás utáni életében, saját erőforrásait ismerje fel és aktivizálja. Elmarad annak az erősítése, hogy megfelelő önismeret után mindenki képes saját helyzetének felismerésére, lehetőségeinek kiaknázására – amennyiben erre motivált. Ha nem, akkor a motivációs bázis megteremtésével kell kezdeni.

A Váltó-sáv Alapítvány az "egy módszer helyett több módszer" elvét vallja, vagyis azt, hogy vélhetően - mivel nagyon mások az emberek, a problémák, a megoldások és a lehetőségek - nincs egy, mindenre és mindenre alkalmazható jó módszer.

Viszont a széles módszertani repertoárból választhatunk egyet az adott kliensre/helyzetre, vagy akár többet is, "vegyítve". Ha egyetlen módszert kellene megjelölnünk, az valójában a személyre figyelő,

szermélyre szabott módszer lenne a segítő munkában (Rogers).

Azaz szervezetünk is kipróbált, alkalmaz és gyűjtött számos módszert, ezekből jelen projekt keretében két módszert fejlesztettünk, ill. a reintegrációs munkában is ezen két módszer nagy segítséget, alapot jelenthet: a) a Váltó-Láz szabadulásra felkészítő társasjáték, valamint az annak alapját képező Praktikus ismeretek szabaduláskor kiadványunk – azaz a gamification módszere, b) a segítő munka/segítő kapcsolat, és/vagy coaching lehetősége bűnelkövetőknél, szabadulás előtt állóknál és/vagy szabadultaknál.

Jelen kiadvány ezen két módszert részletezi a továbbiakban.

III. Módszertan

III.1. Gamification

III.1.1. A gamifikáció és a Váltó-sáv Alapítvány

„Mondd el és elfelejtem; mutasd meg és megjegyzem; engedd, hogy csináljam és megértem.”
(Xunzi)⁴



1997 óta foglalkozunk fogvatartottakkal és szabadultakkal, a Váltó-sáv Alapítvány mint önálló jogi személy pedig 2002-től működik. A 20 év

⁴ Hszün-ce (Kr.e. 310-Kr.e. 238) kínai konfuciánus filozófus. Az ember születésétől fogva hajlamos a rosszra, de ezt lehet befolyásolni, jó irányba terelni.

alatt minden programunk fókuszában a szabadulásra felkészítés állt, direkt vagy indirekt módon. A Váltó-Láz szabadulásra felkészítő társasjátékot 2010-ben kezdtük fejleszteni, sokáig "hand made" formában alkalmaztuk. 2018-tól azonban jelen projekt keretében a társasjáték további tartalmi fejlesztésére került sor, valamint kialakítottuk a designt is. A Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatal M 17 00317 lajstromszámú védjegyet bocsájtott ki a fejlesztésre. Jelenleg a Váltó-Láz: szabadulásra felkészítő, érzékenyítő társasjáték mind tartalmában, mind kivitelezésében megfelel a legmodernebb társasjáték feltételeinek, alkalmazható mind a fogvatartottak szabadulásra történő felkészítésében, a reintegrációs munkában, mind pedig a társadalmi érzékenyítésben. A két terület meglátásunk szerint ui. szorosan összefügg a bűnmegelőzés tekintetében.

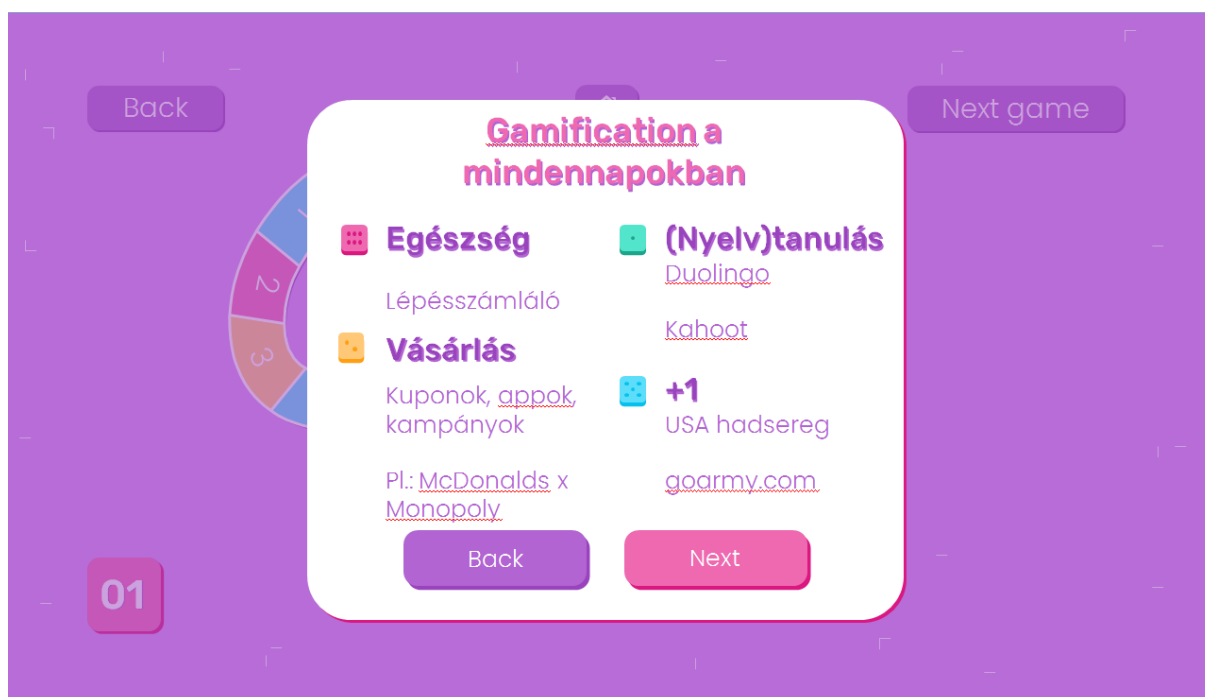
A társasjáték fejlesztésének indoka: vagy szervezetünk szakmai munkájában történt jelentős változás, vagy a fogvatartotti populáció változott, vagy mindkettő: mindenesetre, azt tapasztaltuk, hogy egyre alacsonyabb kompetenciájú fogvatartottak kerülnek látóterünkbe. Szervezetünk a 2000-es évek elején kidolgozta a Praktikus ismeretek szabaduláskor kiadványt (alapját szabadult fiatalok hozták létre, készítették), melyet évente felülvizsgálunk, aktualizálunk (jelen projekt keretében pedig tartalmilag is fejlesztettünk)⁵. A szabaduláshoz szükséges alapinformációk közérthető formában és stílusban íródtak, de az évek során azt tapasztaltuk, hogy a nyelvi jelekkel sűrűn teleírt lapok nehezen érthetőek egy jelentős csoportnak a fogvatartottak között. Ezért a kiadványt piktogramokkal láttuk el, és vizuális vezérléssel is segítettük az érthetőséget. Ez azonban még mindig kevésnek bizonyult. Ekkor próbáltunk meg "játékosítani", azaz az információk eljuttatását "gyakorlatban", játék során biztosítani. Erre született meg a Váltó-Láz: szabadulásra felkészítő társasjáték, melyet a fejlesztés során, és azután is számos alkalommal teszteltünk, játszottunk szakmai környezettel/környezetben, a bv. személyi állomány képviselőivel, és természetesen fogvatartottakkal. Az ötleteket, tapasztalatokat be is építettük (pl. egy reintegrációs tiszt javaslatára változtattuk a "szerencse" kártyákat "esemény" kártyákra, mely elnevezés sokkal jobban fejezi ki a kártya tartalmát, jelentését).

III.1.2. Kis elméleti háttér

"Gamifikáció" alatt értjük azt a folyamatot, amelynek során a játékokban meglévő pszichológiailag motiváló elemeket és mechanizmusokat egy nem játékszerű közegbe építjük be, azzal a céllal, hogy az adott folyamatokat érdekesebbé és hatékonyabbá tegye. A gamifikáció kiváló eredménnyel alkalmazható az élet sok területén, pl. a munkahelyi környezetben, egészségügyben, kulturális területen vagy az oktatásban, ahol a játékosított módszerek és fejlesztések jelentős pozitív hatásokat eredményezhetnek. A modern eszközöket felhasználva bővül az oktatási eszközök, alkalmazások köre is. Nagy sikerrel valósítható meg a gamification olyan területen, ami különösen nehéz/erőfeszítést igényel, és/vagy saját élményű tapasztalat nem,

⁵ Elérhető a neten a következő helyen: https://www.valtosav.hu/efop_521/kiadvanyok.html.

vagy nehezen szerezhető. A résztvevők motiválására, a fejlesztési/tanulási folyamatra vagy annak elősegítésére, a nehézségek leküzdésére is pozitív hatással van. A játékból átvett mechanizmusok segítségével sokkal hatékonyabban sajátítható el egy-egy „tanulási anyag”, az érdeklődés sokkal hosszabb ideig fenntartható, nagyobb sikerélményt nyújt mind a résztvevő, mind pedig a csoportvezető számára. A gamification módszertanának haszna, hogy a játékoság, a játékelemek („játszani mindenki szeret”) motiváltabbá teszi az alkalmazót (fogvatartottat, szabadulás előtt állót, a többségi társadalom tagjait, stb.), a játékban való lehetőség csökkenti a való életben megélt stresszt (pl. szabadulási krízis), játék során döntéseket kell hozni, ami egy szimulált helyzetben, biztonságosan történik, azaz gyakorolható, elsajátítható a technikák, amelyek a „való világba” átültethetők. A játékban résztvevő önálló, azonnal megtapasztalhatja döntése eredményeit és következményeit (azonnali visszajelzés), átélheti a helyes döntés „jutalmát”. A játékok számos kompetenciát fejlesztenek (kommunikációs, információk megszerzésének lehetősége és felhasználás módja, döntéshozás, problémamegoldás, stb.), társasjátékok esetében pedig a kooperációs készség is fejlődik. A játékok lehetőséget adnak arra, hogy akár a különböző életkorú, iskolai végzettségű vagy kompetenciájú résztvevők egymástól is tanulhassanak (heterogén csoportösszetételnél is jól alkalmazható), együtt vehessenek részt a közös tevékenységben, mint ahogy az a való életben is tapasztalható („közösségi tanulás”, azaz közösségi interakción alapuló tanulás). A „közösségi játék” fogalmát az online kontextusból kivéve, az egyéni, személyes interakció jelenti, amely a közösségi tanulást, felelősségvállalást, egymásra, az egyénre, és a közösségre együttesen fordított figyelmet is adja az értelmezésben.





A Váltó-Láz: szabadulásra felkészítő társasjáték a szabadulás első 30 napját veszi alapul, az életben elvégzendő, szabadulás utáni (élet)feladatok elvégzésével ("küldetések"). A táblás játék (board game), a kártyajáték (card game), a szerepjáték (role-playing game), valamint az alternatív valóságjáték (alternative reality game) ötvözte, vagyis mindegyik elemei megtalálhatók. A társasjáték – némi fejlesztés után, ami elsősorban látványtervezést/kivitelezést jelent – alkalmazható érzékenyítésre is. Csoportban (4-6 fős) játszható, a játékvezető és a csoporttagok interakciói meghatározóak a folyamat során. A játék több alkalommal is használható, a "mindenki nyertes" elvén alapul (tapasztalat, élmény).



A reintegrációs munkában, a szabadulásra történő felkészítésben valódi innovációt jelent a társasjáték - ezt a büntetés-végrehajtás, valamint a bűnmegelőzés (rendvédelem) szakemberei is elismerték. Az évek során számos játékot bonyolítottunk le szakemberekkel (a fent felsoroltakon kívül pedagógusokkal, szociális szakemberekkel, a gyermekvédelem szakembereivel, leendő szakemberekkel - egyetemeken, főiskolákon), önkéntesekkel, sőt, angolul, külföldi szakemberekkel is. A résztvevők "saját élményű tapasztalattal" bővültek a speciális célcsoport igényeiről, szükségleteiről, a szabadulás utáni élet lépéseiről és nehézségeiről. A játék szinte kivétel nélkül mindenki számára pozitív élményt nyújtott. A játék során és/vagy utána számos szakmai diskurzus kezdődött. A játék lebonyolításához játékmester képzést dolgoztunk ki (Váltó-Láz társasjáték – játékezerő képzés (30 óra): E-000363/2014/D013). Egy 4 hónapos képzést is kidolgoztunk kifejezetten a büntetés-végrehajtás szakemberei számára, mely gyakorlatorientált képzés, mentorálással és szupervízióval.





III.1.3. VáltóLáz: szabadulásra felkészítő, érzékenyítő társasjáték

III.1.3.1. A játékszabály

A játékszabály pontosítja a játék menetét, de ez elsősorban a játékvezetőknek szól, és nem a játékosoknak (fogvatartottak). Főleg azért, mert a játékelményt jelentősen rontaná, ha ennek tisztázásával kezdenénk a kb. 2 órás időtartamú csoportos játékokat türelmetlen fogvatartottak esetében büntetés-végrehajtási intézetekben. Ezért a játékot úgy alakítottuk, hogy az ún. személyi lapon és játéktáblán a fő szabályok és irányelvek jól láthatóak, piktogramokkal is megkülönböztethetők. Ennek áttekintése sokkal rövidebb idő, mint a hosszú játékszabály végigbeszélése, és a figyelem, fókusz így fenntartható.

SZEMÉLYI LAP

MEJELÉNÉS

ÁLLÁSKERESÉS + 1:
1 PONT
IGAZOLTATÁS
ELKERÜLÉSE: 1 PONT

ERŐNLÉT

ÁLLÁSKERESÉS + 1:
1 PONT
MÉG EGY LÉPÉS: 1 PONT

EGÉSZSÉG

ÁLLÁSKERESÉS + 1:
1 PONT
BETEGSÉG, BALESET
ELKERÜLÉSE: 1 PONT

INFORMÁCIÓ

ÁLLÁSKERESÉS + 1:
1 PONT
MÉG EGY LÉPÉS: 1 PONT

NAPI BETEVŐ 1500 FT

INDULÓTÖKE:
BÖRTÖNBEN LEDOLGOZOTT
ÉVEK 10.000 SZERESE

ISKOLAI VÉGZETTSÉG ÁLLÁSKERESÉSÉNél

8 ÁLTALÁNOS+1,
10 OSZTÁLY+2,
ÉRETTSÉGI+3,
SZAKMA+3,
FELSŐFOKÚ+4

KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉSSSEL
(villamos, metró, busz, stb.)
5 LÉPÉS
(JEGY: 500 FT, BÉRLET 9500 FT)

CIGARETTA: NAPI 1500 FT
ALKOHOL: NAPI 1000 FT
KÁVÉ: HAVI 3000 FT

GYERMEKEID BETEVŐJE
FEJENKÉNT NAPONTA 500 FT

KÜLDETÉSEK:

- ☐ PÁRTFOGÓ
- ☐ SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY
- ☐ LAKCÍMKÁRTYA
- ☐ ADÓKÁRTYA
3000 FT
- ☐ TAJ KÁRTYA
3000 FT
- ☐ BANKKÁRTYA
5000 FT

ÁLLÁSKERESÉS:

A SZÜKSÉGES DOKUMENTUMOK (SZEMÉLYI, LAKCÍM-, TAJ ÉS ADÓKÁRTYA)
BESZERZÉSE UTÁN AZ ÁLLÁSKERESÉST LEHETŐVÉ TEVŐ MEZŐK EGYIKÉRE
ELJUTVA DOBJ KÉT DOBÓKOCKÁVAL.

ALAPESETBEN 11 VAGY 12 ESETÉN TALÁLSZ MUNKÁT. A PLUSZ PONTOKAT JELZŐ
MEZŐKÖN A FELTÜNTETETT ÉRTÉKET ADHATOD DOBOTT PONTJAIÐHOZ.

HA VAN, EZT NÖVELHETED LEGFELJEBB 4 SAJÁT PLUSZ
PONTTAL. OTTHON NEM HASZNÁLHATSZ PLUSZ PONTOKAT.



RUHAOSZTÁS:
+ 1 MEJELÉNÉS PONT



INTERNETELŐFIZETÉS:
akciósan 4000 Ft,
nem akciósan 5500 Ft.
+ 1 INFORMÁCIÓ PONT
MINDEN FELHASZNÁLÁSKOR



BKK ELLENŐRZÉS:
HA NINCS ÉRVÉNYES JEGYED
VAGY BÉRLETED,
FIZESS 6000 FORINTOT!



„BARÁTAID” „MUNKÁT”
KÍNÁLNAK.
DOBJ 2 HATOST,
HOGY MEGÚSZD A BÖRTÖNT!



ÉTELOSZTÁS:
A BETEVŐÉRT MA
NEM KELL FIZETNED



MOBILTELEFON:
Készülék 6500 Ft
akciósan 5000 Ft
Feltöltőkártya 5000 Ft
akciósan 2500
+ 1 INFORMÁCIÓ PONT
MINDEN FELHASZNÁLÁSKOR



IGAZOLTATÁS:
HA NINCS SZEMÉLYID
ÉS LAKCÍMKÁRTYÁD,
BEVISZNEK A KAPITÁNYSÁGRA.
EGY KÖRBÖL KIMARADSZ.



TÉTED DUPLÁZÓDÍK
2 HATOSSAL, EGYÉBKÉNT
ELVESZTED AZT.



ALKALMI MUNKA:
HA VAN MÁR
ADÓKÁRTYÁD
6 000 FT-OT KAPSZ



SZABAD A PÁLYA:
EZÜTTAL SEMMI VÁRATLAN
NEM TÖRTÉNIK VELED



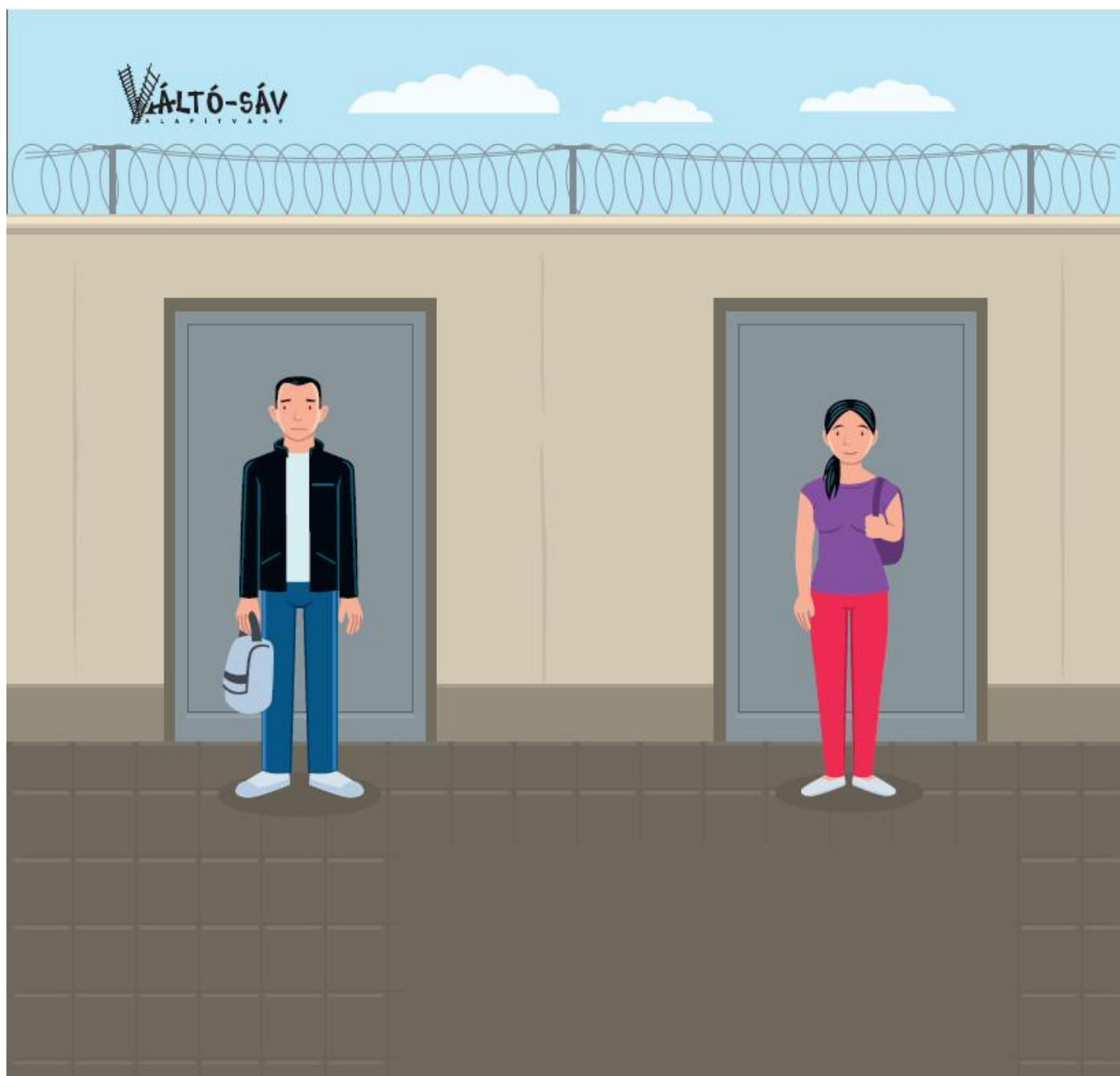
ESEMÉNYKÁRTYA



A BÖRTÖNBŐL ELŐBB HAZA
KELL JUTNOD, CSAK AZTÁN
FOLYTATHATOD A JÁTÉKOT!

			ÁLLÁSKERESÉS+1	OKMÁNYIRODA	KÓRHÁZ			KORMÁNYABLAK MINDEN DOKUMENTUM
ÁLLÁSKERESÉS +2 +1 EGÉSZSÉG +1 INFORMÁCIÓ				NEMZETI EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁSI ALAPKEZELŐ				KÖZÖSSÉGI TÉR
POSTA			ALBÉRLET 45.000 FT + 15.000 FT REZSI			REGISZTRÁCIÓ ÁLLÁSKERESÉS+1		NFSZ - NEMZETI FOGLALKOZTATÁSI SZOLGÁLAT+3
		FÉLUTASLAKÁS, ISMERŐS, CSALÁD 15.000 FT + 5.000 FT REZSI			ÁLLÁSKERESÉS+2		BANK	
HAJLÉKTALAN SZÁLLÓ 5.000 FT				BÜNELKÖVETŐK PÁRTFÓGÓ FELÜGYELETE		KORMÁNYABLAK MINDEN DOKUMENTUM		
			NAV NEMZETI ADÓ- ÉS VÁMHIVATAL		POSTA			BÜNTETÉS- VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

MEGJELENÉS+1	EGÉSZSÉG+1	EGÉSZSÉG+1
HA OTTHON VAGY, AZ ALÁBBI TEVÉKENYSÉGEK KÖZÜL HÁRMAT VÉGEZHETSZ EL EGY NAP ALATT ÖSSZESEN 1.000 FT-ÉRT. MOSÁS: +1 MEGJELENÉS FŐZÉS: +1 EGÉSZSÉG SPORT: +1 MEGJELENÉS TAKARÍTÁS: +1 ERŐNLÉT INTERNET: +1 INFORMÁCIÓ ORVOS: +1 EGÉSZSÉG TELEFON: +1 INFORMÁCIÓ CSALÁDLÁTOGATÁS: +1 ERŐNLÉT		
A PLUSZ PONTOKAT A JÁTEKTÉREN HASZNÁLHATOD FEL. OTTHONI ÁLLÁSKERESÉSNEK NEM HASZNÁLHATOD PLUSZ PONTJAIT! A KORMÁNYABLAKBAN MINDEN IGAZOLVÁNYODAT EGYSZERRE ELKÉSZÍTHETED, HA KÉT KOCKÁVAL 11-ET VAGY 12-T DOBSZ. ITT SEM HASZNÁLHATSZ PLUSZ PONTOKAT!		
MEGJELENÉS+1	INFORMÁCIÓ+1	ÁLLÁSKERESÉS+1



JÁTÉKSZABÁLY

Váltó-sáv Alapítvány szabadulásra felkészítő társasjátéka
(M 17 00317 védjegy, Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala)⁶

⁶ Személyi lap, játéktábla, a játékdoboz fedele - az előző lapokon látható ábrák, kellékek.

I. Amit a játék előtt tudni kell

E szabálygyűjtemény a játékvezető(k)nek szól.

Mivel a játék alapvető célja fogvatartottak felkészítése a szabadulás első hónapjának feladataira, kihívásaira egy-egy csoport keretében, nyilvánvalóan nincs lehetőség arra, hogy a játék szabályait részletesen megismertessük a játékosokkal. Egy csoportfoglalkozás jobb esetben másfél órás időtartama éppen egy játék lejátszására elegendő. Emiatt egyfelől a lehető legegyszerűbb szabályokra törekedtünk annak figyelembe vételével, hogy a játék alapvető céljait és életszerűségét még megőrizze, másfelől a lejátszáshoz szükséges tudnivalók szinte mindegyikét az ún. **SZEMÉLYI LAPON** valamint a **JÁTÉKTÉR** felületén tüntettük fel rövid szöveges magyarázatok és ikonok formájában, hogy a játékosok minél jobban eligazodhassanak a játék menetében. A speciális tudnivalók, ritkábban előforduló vagy magyarázatra szoruló ismeretek viszont átláthatatlanná vagy túlságosan bonyolulttá tették volna az előbbi felületeket, ezek ismerete tehát a játékvezető feladata, hogy kérdéses esetekben instruálhassa a játékosokat. Fontos tehát, hogy a játékosok által is elérhető információk mellett ezeket is alaposan tanulmányozza a foglalkozás vezetője.

II. A játék célja

A játék célja, hogy felkészítse a majdan szabaduló fogvatartottakat a szabadulást követő körülbelül egy hónap teendőire játékos, de didaktikus formában. Ez magában foglalja:

- a lakhatás és az azzal kapcsolatos költségek fedezetének megteremtését;
- a szükséges dokumentumok beszerzését;
- a munkakeresés nehézségeit és lehetőségeit;
- az önellátás kihívásait;
- a váratlanul felmerülő költségek problémáit;
- a mindezeket megkönnyítő lehetőségek bemutatását.



III. A játékdoboz tartalma

(nyolc személyre)

- 1 db **JÁTÉKTÉR**, ezen folyik a játék
- 1 db **INFORMÁCIÓS FÜZET**, A4-es méretben, mely a játékosoknak kiosztandó információs lapok másolata a játékvezető számára
- **INFORMÁCIÓS LAPOK** A5-ös méretben, 8 példányban, melyeket a játék során a játékosoknak kell kiosztani a tartalmuk felmerülésének sorrendjében
- 8 db befűző, a fentiek összegyűjtésére
- 8 db bábu a játékos helyzetének jelzésére és 8 db céljelző az elérendő cél megjelölésére
- 8 db **SZEMÉLYI LAP**, mely az alapvető lejártsági információkat tartalmazzák
- 1 csomag **SÁV-VÁLTÓ** kártya a lépésekhez (40 db)
- 1 csomag **ESEMÉNYKÁRTYA** (48 db) (hátlapján ? jelzés található)
- 1 csomag **PLUSZPONT**, melyeket a játékosok céljaik elérésének megkönnyítésére használhatnak fel. Ezen belül **EGÉSZSÉG** (30 db), **ERŐNLÉT** (30 db), **MEGJELENÉS** (30 db) és **INFORMÁCIÓ** (30 db) feliratú lapok
- 8 db **TELEFON** kártya, mely a játék során megvásárolható, és kedvezményekre jogosítja felhasználóját
- 8 db **INTERNET** kártya, mely a játék során megvásárolható, és kedvezményekre jogosítja felhasználóját
- 1 csomag játékpénz: 60 db 500 forint, 1000 forint, 2000 forint, 5000 forint, 30 db 10 000 forint, 20 000 forint
- 2 db dobókocka
- 8 db buszjegy-fénymásolat
- 8 db **REZSI CSEKK**

IV. Előkészítés

A. Napi kiadások, indulótőke, végzettség

A játék elején a játékvezető a következő információkat jegyzi fel a **SZEMÉLYI LAP** megfelelő rubrikájába:

- gyermekek száma; minden egyes gyermek naponta 500 forinttal növeli a játékos **BETEVŐ** költségét;
- végzettség (10 osztály, 8 osztály, érettségi, szakma, felsőfokú végzettség); ezek a **JÁTÉKLAPON** feltüntetett pluszpontokat jelentenek az álláskereső során (8 általános 1, 10 osztály 2, érettségi 3, szakma 3, felsőfokú végzettség 4 pontot ér);



- a börtönben ledolgozott évek száma; ez határozza meg a játék elején a játékosok indulótőkéjét, ez ledolgozott évenként 10000 forint;
- szenvedélyek (cigaretta, alkohol, kávé); a cigaretta 1500, és az ital naponta 1000 forinttal növeli a **BETEVŐ** összegét, a kávé havonta 3000 forinttal.

Ezeket mindenképpen a játék elején kell rögzíteni, mivel ezeknek költségvonzata van, és így elkerülhető az utólagos „alkudozás”.

B. Lakhatás

Ezután minden játékos a **JÁTEKTÁBLA** információi (a zöld mezőkön szerepel, mi mennyibe kerül) és anyagi helyzete alapján eldönti, hol szeretne lakni. A lehetőségek:

- **HAJLÁKTALANSZÁLLÓ**
- **ISMERŐS, CSALÁD, FÉLUTAS LAKÁS**
- **ALBÉRLET.**

A játékvezetőnek fel kell hívnia a figyelmet ezen lakhatási lehetőségek anyagi vonzatára. A játék során ugyanis, tetszőleges időben, de legkésőbb a játék végén, minden játékosnak be kell fizetnie ténylegesen (vagy hitelre, ha nincs pénze) lakhatásának költségeit. **HAJLÁKTALANSZÁLLÓN** ez 5000 forint, **ISMERŐSÖKNÉL, CSALÁDJÁNÁL** vagy **FÉLUTAS LAKÁSBAN** 15 000 Ft + 5000 Ft rezsi, **ALBÉRLET** esetén pedig 45 000 Ft + 15 000 Ft rezsi.

A lakhatás eldöntése és a **SZEMÉLYI LAPOK** kitöltése után a játékvezető kiosztja a kezdőtökéket, és ismerteti a játék célját és menetét.

V. A játékosok célja

A játékosok célja, hogy

a.) teljesítsék a **JÁTEK LAP** jobb oldalán feltüntetett küldetéseket, azaz

- ha szükséges, megjelenjenek a pártfogónál
- megszerezzék az alapvető személyes dokumentumokat (személyi igazolvány, lakcímkártya, adókártya, TAJ-kártya)
- regisztráljanak álláskeresésre és/vagy találjanak munkát, és szerezzenek bankkártyát, hogy fizetésüket megkaphassák

b.) a lehető legjobb anyagi helyzetben zárják a játékot.



VI. A játék menete

A játékosok megállapodás szerint kerülnek sorra.

Minden játékos két dolgot tehet egy körben:

- A. küldetést teljesít
- B. otthon marad pluszpontokat gyűjteni

A. Küldetések teljesítése

A soron következő játékos céljelzőjét egy, a küldetések sorrendjében következő célmezőre helyezi, majd az általa választott lakhatási helyről útnak indul. Mielőtt elindulna, a játékvezető kérdésére eldönti,

- közösségi közlekedéssel, jeggyel,
- közösségi közlekedéssel, jegy nélkül vagy
- gyalogosan akar haladni.

Gyalogosan négyet, közösségi közlekedéssel ötöt léphet egy körben, de lépéseinek számát csökkenthetik egyes, az **ESEMÉNYKÁRTYÁKON** szereplő váratlan események, vagy növelhetik pluszpontok.

A vonaljegyért 500 forintot kell fizetnie, ezután a játékvezetőtől egy jegyet kap. Bérletért 9500 forintot kell fizetni. A bérlet az egész játék során használható, érvényes. Bliccelés esetén a **KONTROLL** irányba csak 6000 forint helyszíni bírság megfizetése esetén léphet.

Célmezők

Célmezőket csak a **SZEMÉLYI LAPON** feltüntetett sorrendben lehet választani. **ÁLLÁSKERESÉS** mezőt csak akkor jelölhet meg a játékos, ha megszerezte már a személyi igazolványát, lakcím-, adó- és TAJ-kártyáját!

Lépések

Minden egyes lépés előtt egy **SÁV-VÁLTÓ** kártyát kell a játékosnak felhúznia. Az aktuális kártyát a **JÁTEKTÉR** tájolásához kell igazítani. Minden egyes kártya négy lehetséges irányt jelöl ki. Átlósan lépni nem lehet. A kártyákon szereplő irányjelzők mellett egy-egy ikon jelzi az arra haladás esetén teendőket (vagy nem teendőket).



A jelzések

	RUHAOSZTÁS – az arra haladó játékos egy MEGJELENÉS pontot kap, és megkapja az ezzel kapcsolatos tájékoztató lapot.
	ÉTELOSZTÁS – az arra haladó játékosnak nem kell fizetnie az aznapi BETEVOÉRT , beleértve gyermekeiét is, és megkapja az ételosztással kapcsolatos tájékoztató lapot.
	ALKALMI MUNKA – az erre haladó játékos, amennyiben megszerezte már az adókártyáját, kap 6000 forintot. Ellenkező esetben is léphet erre, de nem kap érte pénzt.
	INTERNET-ELŐFIZETÉS – ebbe az irányba haladva a játékos 4000 forintért internet-előfizetést vásárolhat magának. Ez minden egyes felhasználáskor 1 INFORMÁCIÓ pontot jelent, melyet a játékos kártyája felmutatásával érvényesíthet. A játékvezetőnek érdemes felhívnia a játékos figyelmét az internet jelentőségére, és arra, hogy ennek megfelelően a játék menete szempontjából is nagy előnyt jelent ennek a kártyának a birtoklása (pl. körönként plusz egy lépés).
	MOBILTELEFON-ELŐFIZETÉS - erre haladva a játékos 5000 forintért mobiltelefont vásárolhat magának, plusz 2500 forintért feltöltő kártyát. Ez minden egyes felhasználáskor 1 INFORMÁCIÓ pontot jelent, melyet a játékos kártyája felmutatásával érvényesíthet. A játékvezetőnek érdemes felhívnia a játékos figyelmét a mobiltelefon jelentőségére, és arra, hogy ennek megfelelően a játék menete szempontjából is nagy előnyt jelent ennek a kártyának a birtoklása (pl. körönként még egy lépés).
	SZABAD A PÁLYA – Erre haladva a játékoskal semmi nem történik.
	KONTROLL/BKK ELLENŐRZÉS – Ebben az irányba haladva azoknak a játékosoknak, akik jegy nélkül választották a tömegközlekedést, 6000 forintot kell fizetniük. Akiknek van jegye, illetve akik gyalogosan vágtak neki az aznapi küldetésnek, szabadon, fizetési kötelezettség nélkül haladhatnak erre.
	IGAZOLTATÁS – Akiknek már megvan a személyijük és a lakcímkártyájuk, szabadon haladhatnak erre. Akiknek viszont nincs, és erre mennek, a BÖRTÖN mezőre kerülnek.
	ESEMÉNYKÁRTYA - aki erre lép, köteles felhúzni egy ESEMÉNYKÁRTYÁT, és követni annak utasításait.

	RÉGI BARÁTOK – erre haladva a játékos szembesül azokkal a kihívásokkal, amelyeket korábbi „barátai” jelentenek. Jelesül, hogy a könnyen jött, sok pénzt ígérő, „tuti” munkák leggyakrabban a visszaesést, vagy annak első állomását jelentik. Erre a játékvezető felhívja a játékos figyelmét, majd arra is, hogy ebbe az irányba haladva mi a játékos teendője. Két kockával kell dobnia. Amennyiben két hatost dob, megússza a börtönt, és 3000 forintot kap a „munkáért”. Ellenkező esetben viszont a BÖRTÖN mezőre kell helyeznie bábuját.
	JÁTEKTEREM – ebbe az irányba haladva a játékosnak legalább 1000 forintot el kell játszania. A játékos a tét befizetése után 2 dobókockával dob. Amennyiben 6-ost dob, a feltett összeg dupláját kapja vissza, ellenkező esetben a tét elvész.

Az egyes lépések után a felhasznált **SÁV-VÁLTÓ** kártyát lefordítva el kell különíteni. Mikor az utolsó kártya is elfogyott az eredeti csomagból, a félretett lapokat a játékvezető megkeveri, ezután lehet azokat újra felhasználni. Hasonlóan kell eljárni a **ESEMÉNYKÁRTYA** esetében is.

A lehetséges lépésszám elérése után

a.) Ha a játékos elérte az általa kijelölt célmezőt, megkapja az ott megszerezhető dokumentumot. A személyi igazolvány és a lakcímkártya illetéktelen, azaz nem kell érte fizetni, a TAJ- illetve adókártya 3000 forintba kerül. A játékvezetőnek fel kell hívnia a játékos figyelmét a megszerzendő dokumentumok költségvonzatára még a lépések megkezdése előtt, hogy a játékos a lépések közben erre legyen tekintettel. Amennyiben a célmezőt elérve nincs elegendő pénze, vehet fel kölcsönt (banktól 10%-os kamatra vagy egyik társától, ha az ad neki kamatmentesen), vagy kérhet méltányosságból költségmentességet. Ennek megadásáról úgy döntenek, hogy két dobókockával dob a játékos, és amennyiben legalább 7-et dob, megkapja azt. Amennyiben a játékos nem fizet, és a költségmentességet sem sikerült megkapnia, küldetése sikertelen, a dokumentumot nem kaphatja meg. A játékvezető hívja fel a játékos figyelmét az idő fontosságára, és a felvehető kölcsön lehetőségére.

Ezután a játékos bábuját valamint céljelzőjét maga elé teszi. Ha vásárolt jegyet, azt visszaadja a játékvezetőnek, majd befizeti a rá vonatkozó aznapi költségeket, hacsak ez alól a lépések során nem kap mentességet (**ÉTELOSZTÁS** vagy **ESEMÉNYKÁRTYA** révén). Ezután a következő játékos tevékenykedhet.

b.) Ha a játékos **ESEMÉNYKÁRTYA** révén eljutott a **VÁLTÓ-SÁV** mezőre, ott megkapja **EGÉSZSÉG** és **INFORMÁCIÓS** pontjait, és munkát is kereshet.

Kizárólag itt van lehetőség arra, hogy a személyi igazolvány, a lakcím-, adó- és TAJ-kártya megszerzése előtt valaki munkát keressen. Viszont a sikeres munkakeresés esetén sem kaphatja meg a játékos addig a fizetését, amíg nem rendelkezik személyivel, lakcím-, adó-, TAJ-,



és bankkártyával! Erre a játékvezetőnek fel kell hívni a játékosok figyelmét.

A **VÁLTÓ-SÁV** mezőre küldetés közben eljutott játékosnak dolga végeztével haza kell térnie, céljelzőjét és bábuját le kell vennie a tábláról, és eredeti küldetését újra kell kezdenie. Jegyét, ha váltott vissza kell adnia a játékvezetőnek, és be kell fizetnie a rá vonatkozó aznapi költségeket.

c.) Amennyiben a játékos lelépte maximális lépéseit, de nem jutott el az általa választott célmezőre, nem kell hazatérnie, bábuját és céljelzőjét a **JÁTÉKTÉREN** hagyja, és a következő körben onnan folytathatja küldetését.

d.) Ha a játékos valamiért a **BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET** mezőre került, céljelzőjét a kijelölt célmezőről le kell vennie, bábuját a **BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET** mezőre kell helyeznie, jegyét, ha vásárolt, vissza kell adnia a játékvezetőnek, a kör véget ért számára. Napi költségeket ennek ellenére fizetni kell. Viszont a következő körben innen indulva először az általa választott lakhelyére kell eljutnia, csak azután folytathatja a küldetések teljesítését. A hazatérés során (szabadulását követően) napi költségeit már meg kell fizetnie.

e.) Ha a játékost **ESEMÉNYKÁRTYA** haza irányítja, és a körből is kimarad, a **JÁTÉKTÉREN** marad, és, mikor legközelebb rákerül a sor, küldetését folytathatja.

f.) Ha a körből nem marad ki az utasítás szerint, bábuját és céljelzőjét le kell vennie a tábláról, viszont otthoni tevékenységekre van lehetősége.



B. Otthoni tevékenységek



Mosás



Főzés



Sportolás



Takarítás



Információ



Orvoslátogatás



Telefonálás



Családlátogatás



Álláskeresés

Az egyes tevékenységek közül a játékos három tetszőlegesen választhat összesen 1000 forintért. Minden egyes elvégzett tevékenységért cserébe a játékos az ikonok árnyalatának megfelelő pluszpontokat kap, összesen tehát hármat.

A kékért **INFORMÁCIÓ**, a zöldért **MEGJELENÉS**, a pirosért **EGÉSZSÉG**, a sárgáért **ERŐNLÉT** pont jár.

A napi költségeket otthonmaradás esetén is meg kell fizetni!

A pluszpontok jelentősége

A megszerzett pluszpontok a játék során jelentenek előnyt.

- **INFORMÁCIÓ** – ezt felhasználva a játékos a munkakeresésnél 1 pontot hozzáadhat kockával elért, illetve a játémező által biztosított pontjaihoz, vagy eggyel többet léphet a körében.
- **MEGJELENÉS** – ezt felhasználva a játékos a munkakeresésnél 1 pontot hozzáadhat kockával elért, illetve a játémező által biztosított pontjaihoz, vagy elkerülheti az igazoltatás következményeit, tehát személyi és lakcímkártya nélkül is szabadon közlekedhet az ezt megkövetelő irányba lépései során.
- **EGÉSZSÉG** – ezt felhasználva a játékos a munkakeresésnél 1 pontot hozzáadhat kockával elért, illetve a játémező által biztosított pontjaihoz, vagy elkerülheti az **ESEMÉNYKÁRTYÁK** által keletkeztetett, egészséggel kapcsolatos káros következményeket (influenzajárvány, megcsúszás a jeges járdán, másnapos ébredés, stb.).



- **ERŐNLÉT** – ezt felhasználva a játékos a munkakeresésnél 1 pontot hozzáadhat kockával elért, illetve a játéklemező által biztosított pontjaihoz, vagy eggyel többet léphet a körében.

A felhasznált pluszpontot a játékvezetőnek vissza kell adni!

A játékvezető feladata ilyen esetekben az, hogy átkötő szöveggel kiemlje a választott tevékenységek jelentőségét, azoknak a viselkedésre gyakorolt pozitív hatását. Ki kell emelnie emellett azok költségvonzatát is, azaz meg kell magyaráznia, miért kell ezen tevékenysége után is fizetni.

Számlák befizetése

A játék során bármikor, de legkésőbb a játék végén a játékosoknak meg kell fizetniük lakhatásuk költségeit. A fizetéskor **REZSI SZÁMLÁT** kapnak, melyet ki kell tölteniük, és a játékvezetőnek az összeggel együtt át kell adniuk. A játékvezető instruálja a játékosokat a kitöltésnél, ha kell, ellenőrzi, hogy a kitöltés helyesen történt-e, majd szükség esetén felhívja a figyelmet az elkövetett hibákra. Amennyiben a játékos a játék végén sem tud fizetni, a tartozás összegét a játékvezető feljegyzi.

Fizetés

Az a játékos, aki megszerezte a szükséges dokumentumokat, és állást is talált, naponta 7000 forintot kap. Napi kiadásait meg kell fizetnie, de lehetősége van másodállás keresése céljából **ÁLLÁSKERESÉS** mezőkre küldetésre indulni, vagy otthon maradván pluszpontokat gyűjteni. Amennyiben álláskeresése sikerrel jár, ez után is megilleti a napi 5000 forint.

VII. A játék vége és értékelése

A játék optimális körülmények között sem biztos, hogy a rendelkezésre álló legfeljebb másfél óra alatt véget ér. A rendelkezésre álló idő lejártá előtt körülbelül 10 perccel a játékvezető a játék menetét (lehetőleg kör végén) felfüggeszti, beszedi a lakhatás költségeit a még nem fizető játékosoktól, majd összesíti az eredményeket, és értékeli a játékot. Az összesítés során feljegyzi az egyes játékosok anyagi helyzetét, az általuk elvégzett küldetéseket, majd az eredményeket pontokká váltja.

Pontrendszer

- Minden elvégzett küldetés 1 pontot ér.
- Minden 10 000 forint készpénz 1 pontot ér, a töredékeket kerekíteni kell (azaz 4500 forint még 0, míg 5000 forint már 1 pont). A kölcsön (szükség esetén kamattal



számított összege) negatív előjelet kap.

- Minden megszerzett munka 5 pont

A pontszámítás rendszerét a játék elején közölni érdemes, kiemelve a megszerzett munka jelentőségét. A pontszámítás fenti rendszere csak iránymutatás, attól igény szerint el lehet térni.

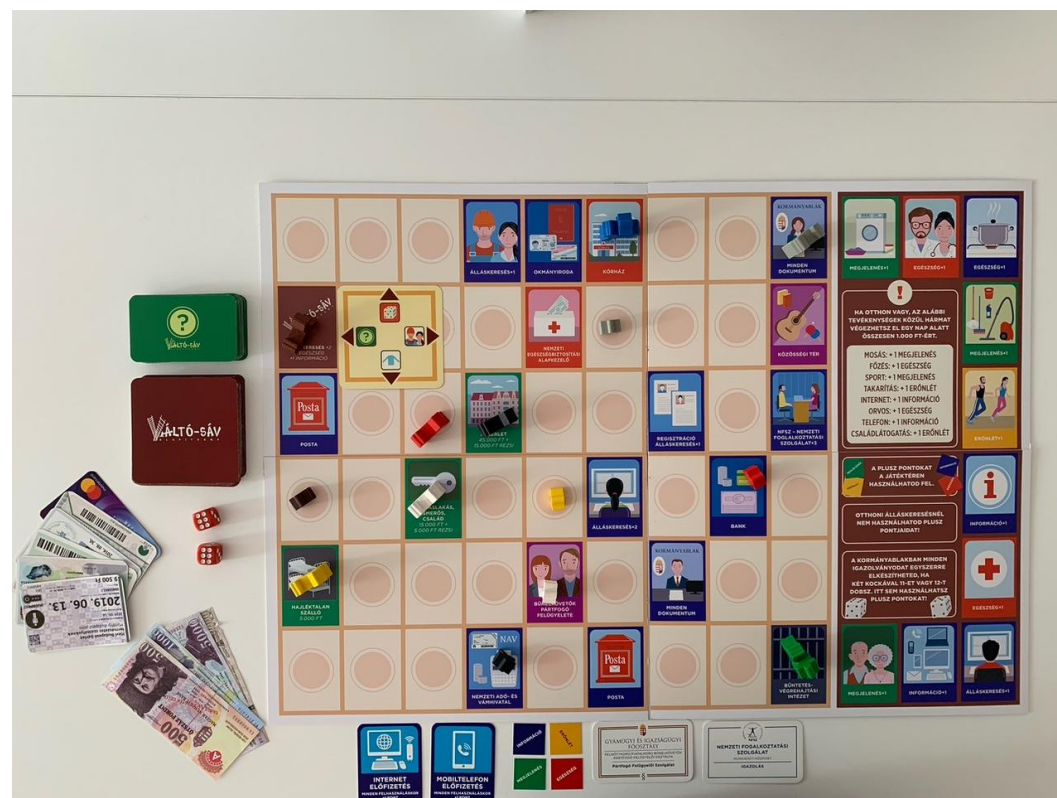
VIII. A játékvezető szerepe

A játékvezető a játék szíve, lelke, motorja. Sok felé kell figyelnie, ő kezeli a pénzt, tudja a szabályokat, szükség szerint akár új szabályokat is hozhat (pl. az egyik munkatárs NAPI BETEVŐ esetében kisállatokra is számít díjat, a gyerekeknek és az állatoknak pedig mindenképpen szükséges a napi betevő, azaz ezen esetben mindig kell fizetni; a játék során egyes módszerekkel a szenvedélyektől - pl. dohányzás - is meg lehet szabadulni, stb.). Összességében a játék során (miután sok szerepjáték elemet is tartalmaz) számos váratlan fordulat felmerülhet, amire a játékvezetőnek reagálnia kell (de a játékszabály még csak nem is utal a megoldásra). A játékvezetőnek joga van akár azonnal egy új szabályt bevezetni, és/vagy a régit módosítani.

A játékvezető az, aki gyors és könnyű munka reményében nagy pénzt ígér - ehhez kerettörténetet előadva, az összes rábeszlő és meggyőző készségét bevetve (sokszor nem is kell nagyon sok...).

És a játékvezető az, aki minden információ birtokában van, ami szükséges az életben való elboldoguláshoz, életfeladatok megoldásához, ill. egyéb, bármilyen kérdésekhez - és ezeket közérthető, praktikus, gyakorlatias módon meg is osztja a játék során a játékosokkal.

Összességében a játékvezető az, aki a hangulatért, az információkért és a kompetenciák fejlesztéséért felelős a játék vezetése során. A játék a váz, amit egy jó játékvezető "felöltöztet" - és ezért lesz hatékony, hasznos és jól alkalmazható mind a módszer (gamifikáció), mind pedig az eszköz (az ismereteket társasjáték).



⁷ Képek a játékról, a kiegészítőkről.



Alább az eseménykártyákon található tartalmak olvashatók.



Minden évben több hosszú hétvégén pihenhetünk nemzeti ünnepeinknek köszönhetően. Így ma is. Maradj otthon, moss, takaríts, tisztálkodj, hogy a következő munkanapon ápoltan indulhass útnak. Mindezért kapsz 1 MEGJELENÉS pontot.	Aluljárókban és megállóknál TILOS dohányozni. Te mégis ezt tetted. Fizess 5000 Ft helyszíni bírságot! A dohányzás káros az egészségre. Soha nem késő abbahagyni. Kérj segítséget!	Influenzajárvány van! Nem mindenki jogosult az ingyenes védőoltásra. Orvosi rendelvényre a gyógyszertárakban megveheted az oltóanyagot, hiszen a védőoltás megvédi a betegség súlyos szövődményeitől, mit pl. tüdőgyulladás, krónikus hörghurut, gennyes középfülgyulladás. Oltasd be magad! Fizess 2000 forintot! + 1 EGÉSZSÉG pont	Alapvető élelmiszereket pl. kenyeret, tésztát, rizst, olajat kell vásárolnod. Fizess 5000 Ft-ot! Ezzel a napi betevődet is megváltottad.
Az úttesten nem a kijelölt helyen (zebrán) mentél át. Megbüntettek 4000 Ft-ra!	A lakásod és környezetének rendben és tisztán tartása a te feladatod. A szomszédok panaszkodnak a koszra és a hangoskodásra. Lépj vissza egy mezőre!	Közterületen, így az aluljáróban is TILOS dohányozni. Te mégis ezt tetted. Fizess 5000 Ft-ot! A dohányzásról való leszokáshoz kérj segítséget!	A tegnapi esti buli miatt másnaposan és ápolatlanul ébredsz. Így nem tennél jó benyomást az emberekre. Ráadásul két körre Te hívtad meg a barátaidat. Fizess 2000 forintot, és maradj otthon, ebből a körből kimaradsz!
Helyesen viselkedtél, mert egy utcai verekedésnél segítséget hívtál. Jutalomként léphetsz még egyet Segélyhívó számok: 104 mentők, 105 tűzoltóság, 107 rendőrség,	Megcsúsztál a jeges járdán és eltört a kezed. Ha rendben van a társadalombiztosítási jogviszonyod, akkor nem kell fizetned. Ha nincs, a rendszer azonnal jelzi az orvosi	Megjelentél tüdőszűrésre, így megóvtad saját és környezeted egészségét. 1 EGÉSZSÉG pont a jutalmad.	Elmentél anonim HIV és hepatitisz szűrésre. Kapsz 1 EGÉSZSÉG pontot.



112 egységes európai segélyhívószám.	rendelőben, kórházban, hogy nincs érvényes biztosításod. A NAV felkeres téged, hogy tényleg így van-e. Ha igen, akkor a számlát visszamenőleg is rendezni kell. Fizess ki egy havi járulékot, melynek összege 7500 forint!		
A dohányzás káros az egészségre, valamint költséges is! Számold össze, egy hét és egy hónap alatt hány Ft-ot költöttél cigarettára, ha naponta egy dobozzal vettél, és egy doboz 1200 Ft-ba kerül! Ha eltalálsz, kapsz 2000 forintot!	Rossz buszra szálltál, lépj vissza 1 mezőt!	Egy hónapig lottóztál, mindhiába. Fizesd ki a szelvények árát, 3000 forintot! Vannak, akik képtelenek abbahagyni a játékot, ami függőséggé válhat. Kérj segítséget!	Tömegközlekedési vonaljegyet találtál, amelynek segítségével rögtön eljutsz az általad választott célmezőre!
Elmentél éjszaka havat lapátolni, kerestél 6000 forintot.	Mobiltelefon-vásárlási akció keretében most fél áron, 5000 forintért juthatsz készülékhez. Ehhez jár egy feltöltőkártya előfizetési akció 2500 forintért. Ez minden használatkor +1 INFORMÁCIÓ pontot ér.	Nem tervezted meg elég pontosan az útvonaladat, ezzel értékes időt vesztettél. Lépj vissza két mezőt!	Mobiltelefon-vásárlási akció keretében most fél áron, 5000 forintért juthatsz készülékhez. Egyenlegfeltöltési akció keretében 2500 forintot írunk jóvá a kártyádon. + 1 INFORMÁCIÓ pont
Itt az ideje, hogy befizesd a számláidat. Keresd fel a legközelebbi postát, és fizess ki az elmaradt villanyszámlát, a késedelmi kamatokkal együtt. Fizess 5500 forintot!	A hajléktalanszállóról elkéstel. 1 EGÉSZSÉGPONT ellenében beengednek. Ellenkező esetben egy körből kimaradsz.	EGYENLEGFELTÖLTÉS! Nem csak az a fontos, hogy Téged elérjenek telefonon, hanem, hogy Te is el tudj érni másokat! Töltsd fel az egyenlegedet 3500 forinttal!	Okosan döntöttél ma reggel, mikor felhívtad a munkáltatód, hogy nem tudsz munkába menni, mert csőtörés van a lakásban, éppen a szerelőre vársz. Lépj egy mezőt előre!



Internet előfizetési akció keretén belül most féláron, 4000 forintért vásárolhatsz csomagot. Ha megveszed, +1 INFORMÁCIÓ pontot kapsz.	Fél éve ugyanazon a munkahelyen dolgozol. A főnököd elégedett a munkáddal. 7000 forint jutalomban részesülsz. +1 ERŐNLÉT pont	Szombat este a buliban kábítószerrel fogasztottál. Elköltöttél 3000 forintot. Ismét rossz hangulatod van, szinte depressziós vagy. Lépj vissza egy mezőt!	A párodnak születésnapja van. Ajándékkal lepted meg, aminek nagyon örül. Lépj előre egy mezőt!
Kaparós sorsjegyen 10.000 Ft-ot nyertél, amit a pénztáros azonnal ki is fizet neked. Ugyanakkor tudd, hogy ez csak szerencse kérdése volt! Az életben akadnak néha ilyen pillanatok, de azért nem ez a jellemző...	Kondibérletet vettél, ára 10.000 Ft. Fizesd ki a pénztárosnál! Kapsz +1 ERŐNLÉT pontot	Telefonáltak az iskolából, hogy a gyermeked rosszul lett, el kell vinned orvoshoz. Utána hazamentek, kimaradsz a további ügyintézésből, körből.	Behívtak próbanapra, jól teljesítettél. Kapsz 10.000 Ft-ot, amit a pénztáros fizet ki.
Támogatott OKJ-s képzésre jelentkezted, ami nagy előnyt jelent majd számodra az álláskeresésben, elhelyezkedésben. Tedd el ezt a kártyát, a munkakeresésnél +1 pont előnnyel indulhatsz.	Sikeresen megszerkesztetted az Europass önéletrajzodat, ami nagy segítségedre lesz az álláskeresésben, elhelyezkedésben. Tedd el ezt a kártyát, a munkakeresésnél +1 pont előnnyel indulhatsz.	Ezzel a kártyával egyenesen a Váltó-sáv Alapítvány mezőjére juthatsz, ahol segítenek telefonálni, önéletrajzot írni, felkészítenek az állásinterjúra és további álláslehetőségeket is találhatsz.	Az éjszakai bolt helyett tudatosan megtervezve a vásárlásaidat minden szükségeset a legolcsóbb helyen szereztél be. Az így megspórolt 5.000 Ft-ot most átveheted.
Fekete munkát vállaltál. Ennek a munkának lehetnek kockázatai, például az, hogy nem fizetik ki a megbeszélt munkabéred. Dobj két dobókockával! Ha tíznél többet dobsz, megkapod a béred, 8.000 Ft-ot.	Segítettél a párodnak a háztartási munkákban, mint pl. főzés, mosás, lakás takarítása, stb. Jutalmul lépsz még egyet. + 1 ERŐNLÉT pont	Találtál a metróban egy pénztárcát. Tartalma 15.000 Ft, személyi igazolvány, lakcímkártya és egy bankkártya. Mindent leadtál a forgalmi ügyeleten. A tulajdonos a becsületes megtalálónak járó 5000 Ft-os jutalomban részesített.	Nem mentél el a megbeszélt állásinterjúra, mert elaludtál, és nem is értesítetted erről a munkáltatót. Egy körből kimaradsz.



Minden évben több hosszú hétvégén pihenhetünk nemzeti ünnepeinknek köszönhetően. Így ma is. Maradj otthon, moss, takaríts, tisztálkodj, hogy a következő munkanapon ápoltan indulhass útnak. Mindezért kapsz 1 MEGJELENÉS pontot.	Fekete munkát vállaltál. Ennek a munkának lehetnek kockázatai például az, hogy nem fizetik ki a megbeszélt munkabéred. Dobj két dobókockával! Ha tíznél többet dobsz, megkapod a fizetésed, 8.000 Ft-ot.	Nem mentél el a megbeszélt állásinterjúra, mert elaludtál, és nem is értesítetted erről a munkáltatód. Egy körből kimaradsz.	Ezzel a kártyával egyenesen a Váltó-sáv Alapítvány mezőjére juthatsz, ahol segítenek telefonálni, önéletrajzot írni, felkészítenek az állásinterjúra, és további álláslehetőségeket is találhatsz.
Tömegközlekedési vonaljegyet találtál, amelynek segítségével rögtön eljutsz az általad választott célmezőre!	Támogatott OKJ-s képzésre jelentkezted, ami nagy előnyt jelent majd számodra álláskeresésnél, elhelyezkedésnél. Tedd el ezt a kártyát, a munkakeresésnél +1 pont előnnyel indulhatsz.	Influenzajárvány van! Nem mindenki jogosult az ingyenes védőoltásra. Orvosi rendelvényre a gyógyszertárakban megveheted az oltóanyagot, hiszen a védőoltás megvéd a betegség súlyos szövődményeitől, mit pl. tüdőgyulladás, krónikus hörghurut, gennyes középfülgyulladás. Oltasd be magad! Fizess 2000 forintot!	Behívtak próbanapra, jól teljesítettél. Kapsz 10.000 Ft-ot, amit a pénztáros fizet ki.

III.1.3.2. EGYÉB KIEGÉSZÍTŐK

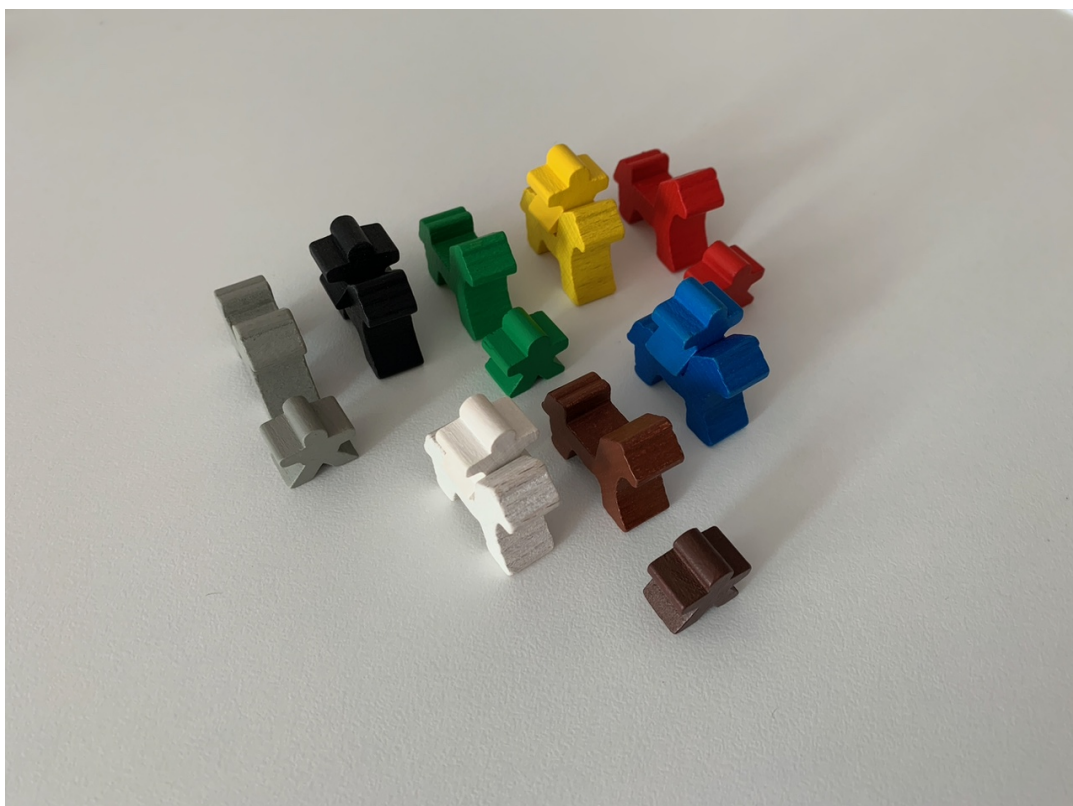
1. Pluszpontok



2. Személyi dokumentumok (személyi azonosító, lakcímkártya, társadalombiztosítási kártya, adókártya, bankkártya, bérlet)



3. Bábuk



4. Sáv-váltó kártyák (haladási irányt meghatározó kártyák)



5. Egyéb igazoló kártyák





III.1.3. 3. Életképek: felhasználás érzékenyítésre

2021 Campus Fesztivál, Debrecen (óriás táblás játék formájában)



Kutatók éjszakája, 2021. Corvinus Egyetem, Budapest (angol nyelven)



Nemzetközi tréning a GREEN ZONE-projektben (Kisléptékű partnerségek a felnőttoktatás területén, Erasmus+-projekt)



Záró konferencia, jelen projekt (EFOP-5.2.1), szakemberekkel, műhelymunka keretében (2022)



III.2. Egyéni / csoportos segítő munka

III.2.1. A segítő kapcsolat⁸

„Tehát ha sikerül jó kontaktust kialakítani a segítővel, az mindenben, szó szerint mindenben átsegít.”
(Részlet fogvatartott és szabadult fiatalokkal készített interjúkból)

A segítő kapcsolat azt jelenti, hogy a segítő a másinak emberi kapcsolaton át, ennek segítségével arra törekszik, hogy változást érjen el a segített érzelmeiben és gondolkodásában, cselekedeteiben és magatartásában, sőt gyakran az erkölcsi értékítéleteiben is. A segítő kapcsolat célja, hogy elősegítse a segített személyiségének jobb alkalmazkodását környezetéhez.

⁸ Forrás: Individual, customized support: mentoring, individual development/training and learning paths. Szerkesztette: Michal Čipka and Martina Špániková. 2017. <http://www.preproject.hu/O6.html>.

Legfőbb jellemzője, hogy elsősorban a lelki egészséget, a személyiségfejlődést igyekszik előmozdítani. Végeredményben a segítő kapcsolat lényege: az egyén rávezetése az önmagán való segítségre. A segítő kapcsolat magába foglalja a rendszeres szabályszerű találkozásokat, a két fél között kialakuló érzelmi viszonyt és a közös élményeknek egy sajátos sorozatát. A segítség valójában tehát nem más, mint a kapcsolaton át bizonyos cselekvésre, változtatásokra való rábírás.

A segítség egyik alapvető feltétele a két ember közötti kedvező légkör kialakítása. Nemcsak a segítőnek kell a segítségre szorulókat elfogadnia, hanem minden esetben feltétlenül szükséges, hogy a kliens szintén elfogadja a segítő.

A segítő kapcsolat változás elérésére törekszik. A segítettben végbemenő változás folyamata a segítővel való azonosulás révén megy végbe. Ez nem a másik személlyel való teljes azonosságot jelenti, hanem valójában a saját identitás megtalálása.

Az azonosulás folyamata igen lényeges ismertetőjegye a segítő kapcsolatnak. A segítő személyhez fűződő szimpátia, a bizalom, a vonzódás lehetővé teszi a gondolatok, érzelmek megváltozását. Összegezve: a segítő szavának súlya van, sokat számít a segítségre szorulóknak.

Gyakorlatilag ezt a folyamatot írja le egyik kliensünk:

"Tudtak rám hatni, és akaratlanul, tudod, így mondták a dolgokat, érdekelt, mert szerettem őket, és elfogadtam a tanácsaikat. Meg nem is tanácsok, mert csomószor nem adtak tanácsokat, hanem csak így beszélgettünk, és magamtól elkezdtem gondolkodni, hogy Úristen, én rosszul látom a dolgokat. Szóval ez nem teljesen úgy van, ahogyan én elképzeltem, és akaratlanul is, hát úgy mondom, hogy befolyásoltak. Mondjuk ez nagyon rossz szó, de akaratlanul is hatottak rám. És így kezdtem el változni..."

(Részlet fogvatartott és szabadult fiatalokkal készített interjúkból)

A segítő kapcsolat konstruktív befejezését elősegíti, hogy normális körülmények között a belső önállósulás folytán csökken a segített eredeti függősége a segítőtől. A segítő és a segített közötti találkozások egyre ritkábbá válnak, és egyre nagyobb időközönként kerülnek sorra, míg végül a munka abbamarad.

A Váltó-sáv Alapítványnál tevékenységünk lényege a folyamatos (utó)gondozás (az angolszász szakirodalomban „throughcare”, azaz „átgondozás”: a kliensekkel történő kapcsolatfelvétel már a büntetés-végrehajtási intézetben megkezdődik, majd folytatódik a szabadulás előtti, alatti és utáni krízisben, majd szabadulás után), ill. a civil támogató rendszer (=mentorrendszer, segítő kapcsolat, coaching). Hitünk és tapasztalataink szerint a biztonságos emberi/segítői/civil kapcsolat kiépítése már a büntetés-végrehajtási intézeten belül megkezdődik, a bizalom elnyerése és megszilárdulása, a folyamatos érzelmi biztonság megteremtése, az elfogadó közösség segítségnyújtása a szabadulás krízisének csökkentését, valamint a visszaesés megelőzés alappilléreit jelentik.

Az egyéni gondozás, tanácsadás, fejlesztés fogvatartottakkal való folyamatos, személyes törődés módjai, amelyek lehetőséget adnak a visszaesés lélektani-tudati-etikai önkontroll kialakulására, így az újabb bűncselekmények elkövetéseinek megakadályozására. Az utógondozás már a büntetés-végrehajtási intézetben, szabadulás előtt 1-0,5 évvel megkezdődhet, így a szabadulás krízise és a további időszak nehézségeinek feldolgozására, illetve a kliens folyamatos támogatására ad módot, és folytatódik a szabadulás utáni életben is. A segítő kapcsolat feladatai részletezve:

- személyes problémák pszichoszociális kezelése, gondozása; mentálhigiénés ellátás; lelki gondozás;
- a fogvatartott fejlődésének, változásának tudatos támogatása;
- biztos támasz a krízisekben;
- információ-áramoltatás a külvilágból, melynek célja a szabadulásra való felkészítés;
- segítség a problémák megfogalmazásában, feltárásában és feldolgozásában;
- saját képességek és tudás felismerése és alkalmazása;
- visszajelzés az aktuális állapotra;
- megerősítés a döntésekben, pozitív megerősítések;
- kapcsolattartás, együttműködés releváns szakemberekkel;
- hozzátartozók gondozása;
- a fogvatartottal kapcsolatos adminisztratív teendők ellátása;
- szociális ügyintézés;
- beszélgetések jövőbeli - reális - tervekről;
- a többségi társadalom normarendszerével megegyező önálló életvitel kialakításának támogatása;
- összességében a szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztése, saját életvezetési kompetenciák kialakításának támogatása.

A segítő kapcsolat a kliens bármely élethelyzetére kiterjedhet, és addig tart, amíg önálló, felnőtt, felelősségteljes életet tud élni. Cél tehát az önsegítés képességének kialakítása, a saját életproblémák önálló megoldása, vagyis az eddigi kommunikációs, konfliktuskezelési és probléma-megoldási repertoár bővítése/fejlesztése.

A segítő feladata a változás/változtatás, ill. ezen szándék/akarat, azaz a motiváció folyamatos figyelése, „monitorozása”. Ez elősegíti, hogy a kliens (fogvatartott és/vagy szabadult) megfelelő képet alkosson a személyes ösztönzéséről és a rendelkezésére álló erőforrásokról, a lehetőségek kihasználásáról. Az egyéni motivációs bázist alkotó személyes erőforrások az én-erő, a kompetenciák, az optimizmus és az érzelmi intelligencia, így a motiváció tehát az egyéni fejlesztés egyik olyan meghatározó tényezője, amely jellemzően segít mozgásba hozni az egyéni erőforrásokat mind a magánélet, mind a munka területén, egyúttal segíti a beavatkozások tervezését is a releváns szakemberek számára. Fontos szempont a klienscsoport számára annak hangsúlyozása, hogy a motiváció nem „kívülről”, hanem „belülről” jön, és mindenki maga tartozik

felelősséggel saját döntéseit.

Az esetkezelés/segítő munka tehát olyan problémamegoldó, az esetvezető/segítő szakember részéről tervszerű és tudatos folyamatként definiálható, amelynek alapja a kliens és a segítő/mentor közötti (írásbeli és/vagy szóbeli) megállapodás. A megállapodás kiterjed:

- a megoldandó problémákra,
- a feladatok megoszlására,
- az ahhoz rendelkezésre álló határidő meghatározására.

A segítő beszélgetés témái a következők lehetnek:

- önismeret, önértékelés (kompetencia fejlesztés),
- személyes erőforrások és készségek feltérképezése,
- külső erőforrások, segítő (TTR és/vagy egyéb szervezetek) feltérképezése,
- emberi kapcsolatok rendezése,
- lakhatás megoldása,
- munka/álláskeresés és megtartás (job coaching) – pályatervezés, -orientáció, munkavállalási kompetenciák,
- oktatás/képzés lehetőségei (támogatott, egyéni, fizetős),
- megélhetés, pénzkezelés,
- egyéb praktikus ismeretek.

Részlet néhány, klienseinkkel készített interjúból, amelyek plasztikusan mutatják be az elméleti kontextust:

„...közben az M.-mel alakult egy jó kapcsolatom.

Vele hogyan alakult ki közben?

Nem tudom, csak azt tudom, hogy jó. Ő volt az, aki foglalkozott velünk, amikor jöttem, és hozzá mentem vissza, hogy ha valami gondom volt, hiszen őt ismertem... teljesen pozitívan állt a dologhoz, és akkor szívesen jöttem vissza hozzá egy idő után, sőt...

Ez a jó kapcsolat mit jelent?

Lehetett vele beszélni. És nem volt olyan erőszakos. Vagyis folyton erőszakos volt a maga módján, de az nem volt kellemetlen.

Hogyan volt erőszakos?

Ezt és ezt kell teljesíteni, ez és ez a vizsga... blablabla, hanem hogy ezt kellene, ezt légy szíves, olvasd el... teljesen máshogy volt erőszakos, ami nem volt kellemetlen.

Neki miről meséltél, mit mondtál el?

Vele mindent megbeszéltem. Mindent. Tök nyugodtan, mert azt mondta, úgy képzelem el, hogy őt köti a titoktartás, vele tök nyugodtan lehet beszélgetni, és akkor én vele tök nyugodtan beszéltem, és mindent megbeszéltem.”

„Mi az, ami a programban nagyon fontos?



A segítőnek a szerepe, a személye. Tehát ha sikerül jó kontaktust kialakítani, az mindenben, szó szerint mindenben átsegít."

„Kintről érkező embereket, olyanokat, akik nem engem akarnak bántani, hanem segítenek, az nagy hatással volt rám... Most viszont nagyon jól érzem magam itt, segít abban, hogy összeszedjem magam, a gondolataimat, és ne kalandozzak szanaszét. Ne fogjak hülyeségekbe..."

„Ami nagyon fontos, az az, hogy ha gondjaim vannak, azokat meg tudom valakivel beszélni... Meg mindig volt, akitől tudjak segítséget kérni. Vagy hogyha valami gondom van, vagy valamiért fel vagyok háborodva, idejövök, elmondom neked, meghallgatod, röhögünk rajta egyet, vagy valami."

„Itt olyan, mintha feltölthetnék. Végül is fel is töltkezem energiával, mert vidám arcokat látok. Nem úgy állnak hozzám, hogy hő, tudod, ez az alpári. Normális emberek között lehetek, és ez tök jó."

„Végül is mindent meg tudunk beszélni, bármilyen gondom van. Mondjuk családi problémák esetleg, vagy amilyen nehézségekbe ütközök, mint ez a munkaszerzés, és ezeket tök jól meg tudjuk beszélni. És ez nagyon fontos. Mert ha az ember nem tudja nemcsak kibeszélni magából, mert az is nagyon fontos, hogy ki tudja beszélni, hanem az a másik, ami még fontosabb, hogy meg tudja beszélni. Tehát kap is választ, és esetleg példákat is fel tudnak hozni, hogy xy hogy mászott ebből ki, vagy hogy szerintetek hogy lehetne ebből kimászni. Meg egy-két telefonszám, meg ötletek, hogy hova lehetne elhelyezkedni, és ez tök jó. Ez tök jó, mert ezek járható utak, ez mindenki értékrendjébe belefér. Semmiféle kirívó, negatív hatása nincs. Tehát itt csak ilyen pozitív élmények érnek..."

„Én úgy érzem, hogy mindent megkaptam, amire szükségem volt. Bármilyen, amire szükségem lenne a tanuláshoz, vagy egy kis lelki fröccs, vagy bármilyen, azt mindig sikerült véghezvinni. Ez ilyen teljesen egész."

„És nem úgy volt, hogy bejöttek, és úgy viselkedtek, mint hogyha bűnözők lennének, és muszájból jöttek, hanem mint emberek az emberhez. Emberségesen. Bármilyen baj volt, azt próbálták segíteni, megoldani. Nem az volt, hogy mindentől elzárkóztatnak, ami velünk bent történik, vagy kint történik... Érdekel, mi van velünk. Hogy velünk mi van, mint emberekkel. És ez itt bent nagyon sokat számít."

„Igen, mondtad, hogy kaptál másfajta segítséget is..."

Lelki segítséget. Nyilván itt nagyobb szükségem van a lelki segítségre, mint ott benn. Benn nem volt időm szinte semmire, már nagyon sok mindent csináltam, de nagyon sok mindent nem tudtam megcsinálni, és úgy voltam vele, hogy szinte semmit nem csinálok. Közben persze az sok volt. Ott ilyen értelemben lelkileg nem kellett táplálni, nem kellett ápolni. Most így se nagyon kell, de azért jobban kell.

Most miért kell jobban?

Azért kell jobban, mert néha elegendő van."

„Rávilágítottatok arra, hogy én is ember vagyok, és a múltamon kívül semmiben nem különbözök másoktól. Vannak céljaim, vágyaim, érzéseim."

„A foglalkozás teljesen ki tud ragadni a szürke hétköznapiokból, sőt fel is tölt, azaz ad egy pluszt, könnyebb elviselni a bezártságot."

"Neked miben segítenek?"

Ha nagyon rossz napom van, leülnek velem, és beszélgetnek. És addig beszélgetnek, amíg le nem nyugodok."

(Részlet az Alapítvány
klienseivel készített interjúból)

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

III.2.2 Módszeralkalmazás lehetősége a célcsoportnál - bűnelkövetők, fogvatartottak, szabadultak. A coaching

... csak ami lesz, az a virág...⁹

Bűnelkövető az, aki a társadalmi norma törvénybe fektetett alapelvei ellen vét. A bűnelkövetést szankció követi, ez akár teljes elzárással – szabadságvesztéssel – is járhat. A bűnelkövetőből fogvatartott lesz. A kifejezés a jogi terminológia része, és magában foglalja mind az előzetes letartóztatásban lévőket, mind pedig az ítéletüket töltőket. Magyarországon jelenleg körülbelül tehát 18 000 fogvatartott van az ország 29 büntetés-végrehajtási intézetében.¹⁰

A köznyelv a büntetés-végrehajtási intézetekre a „börtön” fogalmát használja. A börtönöket leíró szakirodalom, a fogvatartotti populáció helyzetét feltáró kutatások és elemzések, de a büntetés végrehajtását szabályozó törvény sem hagy kétséget, hogy a teljes elzárás egyrészt lehetőséget adhat arra, hogy a fogvatartott szabad emberként követni tudja a többségi társadalom érték- és normarendszerét, ami a bűnözésmentes életet jelenti; másrészt ennek eléréséhez módszerekre, eszközökre és szakemberekre van szükség. „A szabadságvesztés végrehajtásának célja az ítéletben meghatározott joghátrány érvényesítése, valamint a büntetés-végrehajtás alatti reintegrációs tevékenység eredményeként annak elősegítése, hogy az elítélt szabadulása után a társadalomba sikeresen visszailleszkedjen és a társadalom jogkövető tagjává váljon.”¹¹ A törvény néhány nevesített tevékenység és módszer (munkáltatás, munkaterápiás foglalkoztatás, oktatás, képzés) mellett az „egyéb reintegrációs programok” biztosítását jelöli meg. A feladat végrehajtását „önállóan vagy más szervekkel” tervezi. Célul tűzi ki a következőt: „A reintegrációs tevékenységet az elítélt személyéhez igazodó szakmai módszerekkel végzi. ... A szabadságvesztés végrehajtása során biztosítani kell, hogy az elítélt önbecsülése, személyisége, felelősségérzete fejlődhessen, és ezáltal felkészüljön a szabadulás utáni, a társadalom elvárásának megfelelő önálló életre.”¹²

A rendszer szint komplex reintegrációs folyamatokban gondolkodik, ahol az egyén, a szűkebb-tágabb környezet (család), a munkavállalás és annak megtartása, a lakhatás és az egyéb szociális deficitek orvoslása is része a munkának. A reintegrációs tisztek, pártfogó felügyelők mellett tanácsadók, továbbá egyéb (civil) segítő szakemberek is segítik a fogvatartottakat. Többfajta - elsősorban a szociális/segítő munka eszköztárából adaptált – módszerrel és eszközökkel dolgoznak, többek között: egyéni tanácsadás, mentorálás, csoportmunka, családi csoportok és konzultációk, szociális kompetencia fejlesztés,

⁹ József Attila: Eszmélet

¹⁰ Várkonyi Zsolt Kristóf, 2017.I.,3

¹¹ 2013. évi CCXL. (Bv.) törvény a büntetések, intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról. 83.§ (1). 2018. 05. 03.

¹² 2013. évi CCXL. (Bv.) törvény a büntetések, intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról. 83.§ (3), (7) 2018. 05. 03.

oktatás/képzés, tréning. Első interjú beszélgetés, motivációs beszélgetés, szükségletfelmérés, diagnózis, esetkonferenciák, szociális kompetencia fejlesztő és/vagy életvezetési és/vagy szabadulásra felkészítő csoportok, praktikus beavatkozások és ügyintézés, szociális támogatási lehetőségek szerepelnek a módszertani és eszközpalettán. Mégis, mi az, ami még lehetőségként merülhet fel a segítő munkában, vagy fejlesztési utat jelenthet ezen a speciális, nehéz terepen (büntetés-végrehajtás) és célcsoporttal (fogvatartottak és szabadultak)?

A szemlélet az a mód, ahogy valaki bizonyos kérdéseket és/vagy jelenségeket szemlél, ami valamely világnézethez/ideológiához/filozófiához kötődik. Ide tartozik az ennek alapján kialakított látásmód, felfogás, nézet, megközelítés, folyamat implementáció, stb.

Módszerről akkor beszélünk, ha egy cél elérése érdekében tudatosan felhasználunk egy általunk kiválasztott alkalmazási módot. Gyakorlati folyamat, eljárás, ügymenet, amellyel egy feladatot elvégzünk, eredményességre törekszünk, és ennek az eredmények az eléréséhez választjuk az alkalmazási módot. Következetes és tudatos eljárásaként értelmezhető.

Az eszköz egy cél eléréséhez szükséges tevékenység, mely a módszer részét képezheti, vagy attól független, de az adott cél érdekében jól alkalmazható.

A fogvatartottak és szabadultak számára biztosított segítő munkában a coaching mint **szemléleti keret** a meghatározó értelmezésben, de módszerként is alkalmazható. A fenti idézet a coach szemlélet alapvetését adja: a konstruált, vágyott, szavakkal kifejezett és konstruktív jövőkép megfogalmazása és leírása (a "pozitív", azaz jelen kontextusban az építő szemlélet) közelebb visz, elérhetővé teszi a változást, annak megvalósulását.

„Szükségem lenne egy coach-ra!” – ilyen felkiáltást még nem hallottunk büntetés-végrehajtási intézetben, fogvatartottak körében (de nem kizárt, hogy egyszer ennek is eljön az ideje). A per definitionem coach ülés értelmezésünkben komplex rendszer részeként, komplex program elemeként, valamint szemléleti keretként tud megvalósulni.

„És hidd el, nekem csak a szállást intézzétek el, nem kell mást... aztán már talpon vagyok. Majd megyek közmunkára. Hogy hová? Hát az X. kerületbe... nem baj, hogy nem ott lakom, hidd el, nekem mondta a volt zárkatársam, hogy úgyis lehet odamenni, ott várják az embereket... ezért kéne nekem szállás az X. kerületben... hogy ne kelljen sokat utaznom. Szóval, ha szerzel szállást, minden rendben lesz. Csak az kell nekem. Aztán már a gyerekeimet is magamhoz veszem. Nem, nem a szállásra, majd lesz albérlet. Lesz nekem kaucióm, ne izgulj...Na most akkor segítesz vagy nem?!”

(Részlet fogvatartottal készített interjúból)

Az interjúrészlet tipikusnak tekinthető. A totálisan zárt intézmény világa speciális: művi világ, ahol minden kontrollált és irányított. A fogvatartott személyisége eltűnik, több szinten deprivációt él meg. Bezárják, kiszolgáltatják és megfosztják a

legszemélyesebb dolgaitól, életét érintő fontos döntésektől, a felelősségvállalástól, az információktól. A börtön ingerszegény, napi rutin szerint működik, évekig ugyanolyan mederben csordogáló életekkel, sorsokkal. A motivációt a jutalmazás és büntetés rendszere tartja fenn. A sajátos érték- és normarendszert el kell sajátítani, meg kell tanulni, e szerint kell működni (reszocializáció). A fő tevékenység az idő múlásának nyomon követése, a vágya (szabad élet, szabadulás) a célt is meghatározza: minél előbb szabadulni, lehetőség szerint eseménytelenül élni a mindennapokat, betartani az igen rigid szabályokat. A fogvatartotti populáció nagy része már bekerülése előtt marginalizált pozícióban volt, alacsony szocioökonómiai státusszal. A börtönmúltsal járó stigmatizáció a társadalmi beilleszkedést is megnehezíti, esélytelenség érzését váltva ki a fogvatartottban/szabadultban. A bezárás egyben kirekesztés is, ami gyengíti a fogvatartottak önértékelését, önbecsülését, reális énképét, önálló életvitelre való képességét, kommunikációs és egyéb szociális kompetenciáit; továbbá a külső, társadalmi kapcsolatok kiüresedése a munkaerőpiacon lévő elhelyezkedést, vagy összességében a társadalmi, baráti, családi kapcsolatok felbomlását jelenti, amik a társadalmi beilleszkedés alapvető tényezői.

Összességében és általánosságban tehát a fogvatartottakra jellemző az alacsony iskolai végzettség, a rossz munkaerőpiaci státusz. Gazdasági szempontból az alsó decilisbe tartoznak, gyakran fekete és/vagy szürke munkát vállalnak. Külső és belső erőforrásaik szűkösek, hiányoznak a szeretetet, támaszt nyújtó kapcsolatok, vagy ezek destruktívvá válnak, esetleg a kapcsolatok felbomlanak. A helyi közösség szintjén is instabil kapcsolatok tapasztalhatók. A börtönadaptáció hatására a szabadulás krízis, megoldhatatlannak tűnő problémákkal, helyzetekkel.

A fent vázolt környezetben, a fenti klienscsoport esetében nehezen várható el, hogy a szabadulás tervezése folyamatos, tudatos és koncepciózus legyen. Nincs, vagy csak kevés az információ a szabadulás utáni életről, a társadalmi-gazdasági-egyéb változásokról, ami a tervezéshez nélkülözhetetlen lenne. És nagyon kevés az információ arról a fontos tényezőről, ami a szabadulás után a legdöntőbb lesz: a fogvatartott saját személyiségéről, erőforrásairól, céljairól, az ahhoz vezető útról, lépésekről, a vágyott jövőről.

A fenti interjúrésztlet kliense „csak” lakhatási segítséget szeretne, vagyis azt, hogy „csináld meg helyettem”, „intézd el helyettem”, hiszen utána már megy minden magától. De sajnos, ez az életben nem így van... ez az az első lépés lehet, amit lát, de az utána következőket is meg kell tervezni, nélküle és helyette nem tehetünk semmit, és nem is intézhetünk el semmit. A szociális munka sokszor azért nem tud hatékony segítséget biztosítani, mert „nélküle és helyette”, saját értékei és erőforrásai szerint intézkedik, elvárva azt, hogy a kliens ezek után már „jól fog viselkedni”, teszi, ami a dolga, amit elvárunk, hogy tegyen. Majd mind a kliens, mind a segítő szakember számára kudarc tapasztalható. Nem várhatunk el semmit, hiszen nem a mi életünkről, személyiségünkről, változási hajlandóságunkról, motivációnkról és erőforrásainkról van szó. De tenni azért tehetünk: abban segíthetjük klienseinket, hogy felismerjék és mozgósítsák erőforrásaikat a megoldások keresésében.

III.2.3. „Változtasd meg élted!”¹³ - a coachingról röviden

A coaching az 1980-as években született, Milwaukee városában (USA), ahol Insoo Kim Berg és Steve de Shazer kutatócsoportja arra próbált rájönni, mi a leghasznosabb az ügyfél és a tanácsadó viszonyában, mikor és miért kezd a kliens eredményesen tenni azért a célért, amit maga elé tűzött. A megoldásfókuszú (brief) coaching lényege a megoldások keresése és fel/megtalálása, ezzel drámaian csökkentve a konzultációs időt (mintegy 70 %-kal), mint a hagyományos terápiában. Tudatosan kezdték keresni és leírni azokat a kérdéseket és módszereket, amelyek hasznos eredményekhez vezettek az ügyfél életében.

A coaching aztán többfajta irányzatot, eszközt fejlesztett az idők során. Meghatározása is igen széleskörű, a „képkeretezőtől” a „taxisofőrig”¹⁴, metaforikusan hozzásegítve bennünket a megértéshez.

Értelmezésünkben a coaching a gondolkodási és cselekvési szokások megváltoztatása vagy megszüntetése révén idézi elő a fejlődést és a változást. A coaching a jövőre fókuszál, és nem, vagy csak a szükséges mértékben érdeklődik a múlt. Nem a problémák, hanem a megoldások foglalkoztatják. Hisszük, hogy minden ember rendelkezik belső erőforrásokkal, ezek megtalálása és kiaknázása a cél. „Megtanítja az ügyfelet tanulni, képessé tesz arra, hogy más szemmel nézzük a világot, tudatosan szemléljük és elemezzük saját cselekedeteinket, gondolkodásunkat és érzéseinket, és felelősséget vállaljunk érte. /.../ A coaching önfelfedező út, amely azon az elven nyugszik, hogy fejlődésünk vagy boldogulásunk attól a képességunktől függ, hogyan vagyunk képesek működni a rendszer részeként.”¹⁵

A valós változtatási és változási szándék a coaching alapfeltétele. „Akarom” – ez a kulcsszó az ügyféltől, amelynek megléte esetében a coaching folyamata elindítható. Kívülről nem lehet vezérelni, legfeljebb befolyásolni a változási szándékot.

A coaching folyamata több fontos jellemzővel rendelkezik, amelyek a hatékonyságához és népszerűségéhez is hozzájárulnak:

- kizárólagos – a coach egy-egy ülés alkalmával csak az ügyfélre koncentrálni;
- személyre szabott – a coach az ügyfelet egyedinek és megismételhetetlennek tartja, a folyamatot hozzá igazítja, tudását, tapasztalatát, kérdéseit és eszközeit „itt és most” alapján az ügyfél számára formálja;
- kreatív – többfajta eszköz használható a folyamatban, a személyre szabottság és kizárólagosság figyelembe vételével; továbbá a folyamat során új gondolatok és viselkedések kipróbálására és kialakítására, fejlesztésére teremt lehetőséget a coach az ügyfél számára;

¹³ Rainer Maria Rilke: Archaikus Apolló-torzó. Tóth Árpád fordítása.

¹⁴ Szabó, Peter-Meier, Daniel-Hankovszky Katalin, 2010, 11.

¹⁵ Kellő Éva, 2014, 32.

- célirányos – egyszerre egy céllal foglalkozik, a folyamat minden lépését ez a cél határozza meg;
- jól alkalmazható és egyszerű metodika – megállapodás, célmeghatározás, vágyott jövő leírása, a változás környezeti érzékelésének megjelenítése, előjelek a változásra a múltból, skálázás, az előrelépés jelei, lezárás/elismerés;
- eredményorientált – a cél elérése konkrét eredménnyel, lépésről lépésre; a változás megfogalmazása.

A coaching néhány alapvetése:

- A megoldásokról való kommunikáció/beszéd megoldásokat hoz.
- Mindig erőforrásokat keres, kutató, fedez fel, mutat meg.
- Lehetséges, megcélzott jövő felfedezése, "gondolati" körüljárása.
- Mi az, ami már most működik.
- Az ügyfél/kliens saját élete szakértője.
- Ami jól működik, azt NE javítsuk meg!
- Ha valami jól működik, azt csináljuk gyakrabban!
- Ha valami NEM működik, csináljuk másként!
- A változás folyamatos és elkerülhetetlen.
- Keressük a pozitív változásokat!
- A jövőre van hatásunk.
- A kis lépések nagy változásokhoz vezethetnek.
- A megoldásnak mindegy, honnan jön a probléma.
- A problémák alól mindig akadnak kivételek, nemcsak problémák történnek.

A coaching szinte mindenhol és mindenkivel – minden terepen és célcsoporttal – folytatható, egyetlen feltétel a változás iránti szándék. Bármikor elkezdhető, szüneteltethető, befejezhető és folytatható. Talán csak egyetlen hátránya van: mivel a nyelvi jelekkel történő kifejezés a legfőbb eszköze, ezért mind a coachnak, mind pedig a coachee-nak legalább alapszintű verbális és kommunikációs készséggel kell rendelkeznie. Nehezítheti a folyamatot a bernsteini „korlátozott kód” használata is. Ennek tudatosítása és a nehézségek áthidalására való felkészülés hátrányos helyzetű célcsoportok esetében döntő.

III.2.4. A konstruált jövő

A kognitív fejlődés konstruktivista megközelítése szerint az egyén élete során konstruálja, megépíti saját maga számára az őt körülvevő világról mentális reprezentációit (Piaget). A szociokognitív megközelítés szerint a szociális interakció és az interperszonális kapcsolatok ill. az egész, egyént körülvevő társadalmi kontextus a meghatározó. A szociális konstruktivizmus (Vigotszkij, Brunner) a fizikai környezettel való interakció helyett a társsal történő együttes konstrukcióra helyezi a hangsúlyt. Vagyis valójában mindenki a saját valóságát konstruálja a világról, önmagáról és másokról (szubjektumorientált nézőpont). Emellett kiemeli a nézet azokat a módokat, ahogy az ember „megkonstruálja önmagát”, így például a nyelven keresztül, és természetesen maga a nyelv, amit használ, szintén konstrukció eredménye, társadalmilag és kulturálisan. Mindenekelőtt nyelvünk segítségével konstruáljuk és rekonstruáljuk, azaz leírjuk, definiáljuk a valóságunkat. Konstruktivista felfogásban a nyelv nem egy külső világot tükröz, hanem valójában a nyelv hoz létre egy világot (valóságkonstrukció). A konstrukció, illetve a rekonstrukció nyelvi kompetenciánk teljesítménye is. Ugyanakkor a sajátunktól eltérő konstrukció(k) megismerése visszahat nyelvi kompetenciánk fejlődésére is.

A nyelv a gondolkodásnak, a kommunikációnak és a kifejezésnek az eszköze. A nyelvi szocializáció az „általános” szocializáció része: az a folyamat, amelynek során az egyén elsajátítja a társadalmi viselkedésmintákat, szerepeket, a társadalomba történő beilleszkedés folyamata. A nyelvi szocializáció pedig a nyelv elsajátításának módja. Mindkét esetben elsődleges szocializációs terep a család, de az életúttal bővülnek az intézményes szocializációs színterek, és ez hatással van mind a szocializációra, mind pedig a nyelvi szocializációra.

Basil Bernstein vizsgálata alapján – a bourdieu-i társadalmi esélyegyenlőtlenségek újratermelődését nyelvi vonatkozásban leírva – kidolgozott és korlátozott kód különíthető el társadalmi státusz, szerep, kommunikációs forma szerint. A korlátozott kód a szociális és intellektuális fejlődést korlátozhatja. A korlátozott kód a szintaktikai alternatívák közötti választás szűkösebb lehetőségét jelenti (tehát a szleng nem tartozik a korlátozott kódhoz).

A filozófiai és nyelvészeti elméletek a coaching folyamat esetében az alábbi következtetésekhez vezetnek:

1. A coaching-beszélgetések minden esetben a kliens erőforrásaira és készségeire fókuszálnak, hogy képesek saját helyzetük javítására. A reményekre és sikerekre, örömekre és lehetőségekre helyezett hangsúly még a rendkívül nehéz helyzetben lévők esetében is rávilágíthat arra, hogy nézőpontváltásra van szükség. Az elismerések, a vágyott jövő feltérképezése pedig a konstruált, és egyben vágyott jövőhöz viszik közelebb az elakadót.

2. A coaching nem „egyszerű” beszélgetés, viszont nem is egy misztikus diskurzus. Két ember bizalmi kapcsolatára épülő kommunikáció, ahol az egyik fél segíti személyre szabottan és támogató jelleggel az elakadót, néhány speciális módszer és eszköz segítségével, ami a párbeszédben realizálódik.
3. A coaching nem tud és nem is akar segíteni olyan szociális hátrányokon és elakadásokon, mint például a lakhatási nehézségek megoldása és/vagy a munkahelykeresés praktikus lépései. Ehhez a tanácsadás és/vagy a konzultáció a megfelelő módszer. Ennek kiegészítője lehet a coaching, de a megoldás megtalálása mindig és minden esetben a kliensé, ebben kell őt támogatni, erőforrásait és készségeit segíteni felfedezni, kiaknázni és mozgósítani.
4. A vágyott jövő megfogalmazása – a nyelv és gondolkodás kapcsolata miatt – közelebb vihetnek annak megvalósításához/megvalósulásához. Célszerű a pozitívumok erősítése, a célok rögzítése, az erőforrások és készségek verbalizálása – ezzel (is) közelebb kerülve a vágyott jövőhöz, a célhoz, az elakadás megszüntetéséhez.
5. A megerősítés nem azonos a „csak pozitívat!” szemlélettel értelmezésében. Az érzések, gyakran fájdalmak elismerése nélkülözhetetlen, hiteltelenné válunk, ha egy-egy nehéz élethelyzet megjelenítése után „Nézzük meg a helyzet pozitív lehetőségeit!” felkiáltással élünk. A nehézségek elismerése után érdemes a megoldásfókuszú és/vagy coaching kérdésekkel folytatni a beszélgetést – azaz nem mindig pozitív, annál inkább mindig konstruktív (építő jellegű, haladást szolgáló) szemlélettel/fókusszal.
6. Felmerül a „kész válaszok” kezelésének kérdése. Bizonyos célcsoportoknál és helyzetekben – jellemzően ilyenek a büntetés-végrehajtási intézetek is – a klienscsoport szájából hiteltelenné, de a szakszemélyzet elvárásainak megfelelő mondatokkal találkozhatunk: „Szeretnék a társadalom hasznos tagja lenni.”, „Szabadulás után majd dolgozom és családot alapítok, beilleszkedek a társadalomba.”, stb. Mivel azzal dolgozunk, amit a kliens mond, így ezt elfogadjuk, nem minősítjük vagy mérlegeljük ennek igazságtartalmát. A vágyott jövő megrajzolása úgyszólván közelebb visz a valódi elképzeléshez, a „kész” paneleket pedig a megfelelő kérdésekkel életszerűvé, autentikussá és hitelessé tehetjük.
7. A korlátozott kód használata eddigi tapasztalataim alapján nehezíti a beszélgetést. Gyakran alapvető szókincsbeli hiányosságok tapasztalhatók, és ha tulajdonságokat kell felsorolni, előbb a fogalmat kell tisztázni, ill. egy listát kell segítségképpen adni. Saját magam, a jövőm és a cél megfogalmazása – megkonstruálása – sokszor emiatt igen nehézkes, és ez a változási folyamatot is lassítja. Ennek feltétlenül tudatában kell lennünk.
8. Gyakran a „kényelmetlen téma” (bizonytalanságot jelentő, félelmet keltő, komfortzónából kieső, stb.) is nehezíti a beszélgetés menetét. Ezt a megfelelő

bizalmi légkör megteremtésével, ill. az odafordulással, figyelemmel nem csekély mértékben könnyíthetjük.

9. Eddigi tapasztalataim alapján elképzelhető, hogy a kapcsolódási pontok hiányoznak az előismeretekkel és a meglévő tapasztalatokkal, azaz ha felmerül az a kérdés, hogy „Mikor volt úgy, hogy kicsit már így csináltál? Hogyan csináltad?” (a változás előjeleit igyekszünk számba venni), egyszerűen nem érkezik válasz, mert nem volt olyan, hogy már „valami ehhez hasonló” „működésképesen” létrejött volna a múltban, főleg egy egész folyamat. Azaz nehéz a saját praxisba transzferálni a kérdéskört – ez különösen az igen nehéz helyzetben lévő, jellemzően fiatalokú bűnelkövetőknél figyelhető meg.

III.2.5. Segítő beszélgetések (egyéni, „coach” ülések)

A coaching-folyamat feldolgozandó témái a következők: megcélzott jövő (tervezés, jövőorientált gondolkodás kialakítása), erőforrások (feltárás, feldolgozás, kiaknázás), mi az, ami már működik? (a már meglévő, működő tevékenységek „átcsatolása” más területekre), célok és azok pontosítása (tervezés, jövőorientált gondolkodás kialakítása), megoldások és azok feltárása (tervezés), pontosítás, árnyalás, finomrahangolás. A beszélgetések:

- gondolati keretet adnak, lehetőséget arra, hogy új megoldásokra nyissanak vagy találjanak a kliensek;
- nagyfokú a bizalom és a figyelem a kliens felé;
- a legjobb megoldásokat maga az érintett, azaz a kliens dolgozhatja ki;
- a jövő mint cél, a változás tere és helye a beszélgetésekben;
- jó kérdések megfogalmazása, a megosztottak összegzése;
- beszélgetés fókuszában a megoldások, és nem a problémák állnak;
- folyamatos (ön)értékelés és visszajelzés biztosítása.

A segítő/coach feladata a változás/változtatás, ill. ezen szándék/akarat, azaz a motiváció folyamatos „monitorozása”, a visszajelzés biztosítása. Ez elősegíti, hogy a kliens (fogvatartott és/vagy szabadult) megfelelő képet alkosson a személyes ösztönzéséről és a rendelkezésére álló erőforrásokról, a lehetőségek kihasználásáról. Az egyéni motivációs bázist alkotó személyes erőforrások, az én-erő, a kompetenciák, az optimizmus és az érzelmi intelligencia, így a motiváció tehát az egyéni fejlesztés egyik olyan meghatározó tényezője, amely jellemzően segít mozgásba hozni az egyéni erőforrásokat mind a magánélet, mind a munka területén. Mindenki maga tartozik felelősséggel saját döntéseiért, mindenki legjobban saját magához ért, és mindenki képes a változásra, konstruktív döntésekre.

III.2.6. Váltó Kör

Az egyéni coaching mellett ún. Váltó Köröket (=re-entry circle, vagy szabadító kör, „belépő kör”) is tervezünk.¹⁶ A Váltó/Belépő Kör jelentősen különbözik a resztoratív csoportoktól (bár abban hasonlatos, hogy az egyén és a közösség felborult kapcsolatát igyekszik helyreállítani), vagy a Családi Döntéshozó Csoportkonferenciától. A Váltó/Belépő Kör a jövőre fókuszál, megoldásokat keres a szabadulás utáni élethelyzet rendezésére (praktikus, objektív), valamint az értékek újrastrukturálása, stabilizálására (szubjektív). A Váltó/Belépő Kör a közösség azon tagjait „hívja be” a szabadulás előtt álló „körébe”, akik kizárólag és kifejezetten a megoldásokat keresik, és az erőforrásokat kutatják a szabadulónál, adva számára pozitív visszajelzéseket, megerősítéseket. Ez a szabaduló esetében a „mégis érdemes” mellett a „képes vagyok rá” szemléletet is jelenti, így biztosítva a hatékony talpraállást. A Kör tagjai pedig a közösségi felelősségvállalás szempontjából további támogatást jelenthetnek a szabaduló számára (kapcsolat a közösség-közösségszervezés-közösségi alapú szolgáltatás módszerével). Megállapodás csak annyiban születik, mint egy coaching-folyamat lezárásakor (különbség az eddigi családi csoportoktól).

A folyamat elemei:

- fogvatartott programba kerülése
- fogvatartottal történő egyeztetés - család, hozzátartozók, egyéb emberi kapcsolatok mint erőforrás
- kapcsolatfelvétel a fogvatartott által megadott személyekkel telefonon
- személyes találkozás pozitív válasz esetén, a közös találkozás előkészítése
- szükség szerint még egy személyes találkozás - a találkozás menete, célja, hangsúlya, szemlélete (erőforrások hangsúlyozása, támogatás, pozitív megerősítés, a fogvatartott támogatása)
- a közös találkozás lebonyolítása (Váltó Kör) büntetés-végrehajtási intézetben belül (szervezési feladatok, megvalósítás)
- utómunkálatok (értékelés megjelent támogatókkal, fogvatarottal)
- szükség és pozitív hatás esetén a találkozás megismétlése.

Fontos leírunk, hogy a projekt keretében tervezett tevékenységet nem sikerült megvalósítunk. A családtagok "plusz beszélőn" szívesen részt vettek volna, ám ezt a fajta találkozást nem nagyon értették. Ugyanígy a fogvatartottak sem - de talán hosszabb beszélgetéssorozat után azért lett volna erre lehetőségünk, de sajnos, a COVID-19 pandémia ez irányú törekvéseinket derékba törte. Meglátásunk szerint a tevékenység hasznos és hatékony lehetne, a jövőben is tervezzük. De persze az is elképzelhető, hogy egy elméletben megalkotott programelem nem valósítható meg a gyakorlatban, mint olyan sok minden ezen speciális terepen és speciális célcsoport esetében.

¹⁶ Walker, 2012, 1.

III.2.7. Váltó Bázis

A Bázis információs központ és szolgáltatás, melyet speciálisan a célcsoport és hozzátartozóik számára működtetünk és fejlesztünk. A Bázis információs segítséget jelenthet fogvatartás alatt, közvetlenül a szabadulás előtt állóknak, valamint szabadulás után. Fogvatartás alatt képzések, tanulmányok folytatása, ill. a szabadulás utáni időszak tervezésében nélkülözhetetlenek a friss, naprakész információk. Úgy gondoljuk, hogy minél tervszerűbb, tervezettebb a szabadulás, annál inkább a szabaduló „belsőjévé” válik, annál inkább ragaszkodik ehhez, azaz a többségi társadalom érték- és normarendszerét annál inkább elfogadja, interiorizálja. Vagyis annál kevésbé választja az előző, kriminális életutat, a bűnözést, vagyis kisebb a visszaesés lehetősége. Szabadulás után számos, eddig ismeretlen probléma merül/merülhet fel, kezdve az alapvető szociális szükségletek ellátásától a munkakeresésig ill. az állás megtartásáig. A kliens számára eddig új, ismeretlen életforma és az új értékek küzdelmesek, melyek folyamatos lelki/mentálhigiénést gondozást, figyelmet, jelenlétet igényelnek. A segítő kapcsolat a kliens bármely élethelyzetére kiterjedhet, és addig tart, amíg önálló, felnőtt, felelősségteljes életet tud élni. Cél tehát az önsegítés képességének kialakítása, a saját életproblémák önálló megoldása. A Bázis munkatársai személyes kapcsolatokat igyekeznek kialakítani a szociális ellátórendszer munkatársaival, a munkaügyi központokkal, képzési és átképzési irodákkal, és egyéb, egészségügyi és oktatási intézményekkel (iskolák, drogambulanciák és hosszútérápiás intézetek, alkoholelvonók, hajléktalanszállók stb.). A személyes kapcsolatok a hatékonyabb probléma-megoldást segítik a klienscsoport esetében. Mindezt egyéni esetkezelés, pszichoszociális ellátás, mentálhigiénés gondozás - összességében segítő beszélgetés, segítő kapcsolat egészíti ki. A szabaduláshoz szükséges tudnivalókat a Praktikus ismeretek szabaduláskor kiadványunkban rögzítjük, melyet évente felülvizsgálunk, korrekcióval látunk el, és eljuttatjuk a szakemberek és célcsoporttagok számára, valamint honlapunkon is elérhetővé tesszük. A szolgáltatáshoz tartozik a kiadvány gondozása, aktualizálása és felügyelet is.

III.2.8. Coaching "gyorstalpaló"

Miért a coaching?



A coaching az ügyféllel való partneri együttműködés, olyan gondolatébresztő és kreatív folyamat, amely arra inspirálja az ügyfelet, hogy a legtöbbet hozza ki önmagából személyes és szakmai szempontból is. (ICF)

Alapok

Milwaukee Brief Családterápiás Központ, 1980-as évek, Steve de Shazer, Insoo Kim Berg és kollégáik

„A megoldásról való beszéd megoldásokat hoz.”

- Erőforrások keresése.
- Lehetséges, megcélzott jövő felfedezése
- Mi az, ami már most is működik?
- Az ügyfél a saját életének a szakértője.

Alapfeltevések (összegezve, röviden)

- Ami jól működik, azt NE javítsuk meg!
- Ha valami jól működik, azt csináljuk gyakrabban!
- Ha valami NEM működik, csináljuk másként!
- A változás folyamatos és elkerülhetetlen.
- Keressük a pozitív változásokat!
- A jövőre van hatásunk.



- A kis lépések nagy változásokhoz vezethetnek.
- A megoldásnak mindegy, honnan jön a probléma.
- A problémák alól mindig akadnak kivételek, nemcsak problémák történnek.

Új paradigma

belső mozgatók (motiváció, személyiség, stb.) + külső tényezők (környezet, családi háttér, stb.) megismerése, megváltoztatása

HELYETT

közös megoldásépítés = társas interakcióban, közös nyelvhasználat, közösen konstruált valóság

Szakemberként:

- abból indul ki, hogy **minden folyamatosan változik**
- **erőforrásokra, nem pedig hiányokra fókuszál**
- a lehető legkevesebb **előfeltételezéssel él** (helyzet, kliens)
- hisz abban, hogy **mindenki saját élete szakértője**
- interakciós megközelítést alkalmaz: a “személyek közötti” **nézőpontot, és nem a “személyen belüli”-t**
- az ügyfél értelmezési kereteiből indulva dolgozik az ügyfél céljaiért, miközben megtartja saját (külső) nézőpontját is
- minden esetet egyediként kezel és a folyamatot aszerint alakítja, amit az ügyfél mond, ahelyett, hogy egy elméleti értelmezési keretbe illesztené a hallottakat. A folyamat minden esetben másként alakul attól függően, hogy az ügyfél mit mond, tesz vagy akar.

Coachingfolyamat 1.

1. COACHINGMEGÁLLAPODÁS Legmerészebb reményed szerint mi lehet a legjobb, ami kisülhet ebből a beszélgetésből? Hogyan fog ez megmutatkozni? És még hogyan? Milyen pozitív hatása lehet majd ennek?	2.1 VÁGYOTT JÖVŐ Tegyük fel, hogy valahogy, még nem tudjuk hogyan, ez megtörténik: Mi olyat fogsz akkor (másként) csinálni, amit most még nem csinálsz? És még mit? És még mi lesz más?
--	--

2.2 VÁGYOTT JÖVŐ Ki fogja a környezetében észrevenni ezeket a változásokat (anélkül, hogy ezt bárkinek elárulnád)? Miből veszi észre rajtad? Hogyan fog reagálni? És te az ő reakciójára?	3.1 ELŐJELEK Mikor volt legutóbb, amikor egy kicsit már így csináltál? Még mikor? Hogyan csináltad? Mi a te részed abban, hogy a dolog működött?
---	---

Coachingfolyamat 2.

3.2 ELŐJELEK Egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol 10 a célod maradéktalan elérését jelenti és 1 ennek az ellentétét, hol állsz most? Mitől van az, hogy a skálán már (...) értéken állsz, nem pedig az egyesén? Mi van már ebben benne? Mit teszel másként már most? Ugyanezen a skálán hol vannak azok az előjelek, melyekről az előbb beszéltünk?	4.1 AZ ELŐRELEPÉS JELEI Tegyük fel, hogy elérted valahogy a skálán az eggyel magasabb értéket: Miről veszed észre, hogy eggyel előrébb vagy? Miről veszik észre mások, hogy egy lépéssel előbbre jutottál? És még miről?
4.2 AZ ELŐRELEPÉS JELEI A beszélgetésünk után mi lesz az első jele annak, hogy máris úton vagy, és lépéseket teszel előre? Még mi? Mi ad bizalmat és megerősítést ezen az úton?	5 LEZÁRÁS Nagy benyomást tett rám, ahogy... Említs, kérem, néhányat azon pontokból, melyeket magaddal viszel a megbeszélésről! Hogyan kerekíthetnénk le úgy ezt a beszélgetést, hogy az a lehető leghasznosabb legyen a számodra?



III.2.9. Kérdéstípusok¹⁷

"Ami a hegedűsnek a hegedűje, az a coachnak a kérdezés: eszköz, amely nélkül nem tudja gyakorolni hivatását." Kliensünk válaszai és megoldásai csak annyira lehetek jó, amennyire az előtte elhangzó kérdések.

És hogy honnan vesszük észre, hogy megfelelőek voltak-e a kérdések? A válaszokból! Inspirálták a klienst a kérdések, avagy sem: ha a kérdés inspiráló, inspiráló válaszok fognak születni!

A jó kérdés kategóriába sokféle kérdés belefér

A legfontosabb kérdéseket a folyamat elején tesszük fel. Kiderítjük a kliens célját, és azt, hogy vajon lesz-e olyan téma, amin coachingban együtt lehet dolgozni.

Később következnek azok a kérdések, amik nem csak kibontják a helyzetet, hanem sokkal inkább rámutatnak, hogy a változásnak mi lehet az iránya és milyen hatása lehet az ügyfélre.

Sokszor az ügyfelünk csak azt tudja, hogy mit nem akar, ha megértheti, hogy mi lehet az elmozdulás iránya, az megkönnyíti a munkát. A cél és irány meghatározása, a célkép megrajzolása, a vágyott állapot hatásainak kifejtése a kulcs ahhoz, hogy a megoldásorientált coaching folyamat eredményes legyen.

Ha megvan a cél és tudjuk, hogy mi a vágyott állapot – még mindig ellent kell állni a kísértésnek, hogy okos ötletekkel lássuk el ügyfeledet. Kérdezzünk tovább!

"Irányba kell állítani", rá kell vezetni a klienst, hogy milyen különbséget élne meg, ha a változás bekövetkeznék. Mi minden szabadulhatna fel számára, energiában, lehetőségben, eredményekben. Mi lehetne a következő, talán nagyobb összefüggés és személyes cél, amire – ha megoldódik az aktuális problémája – koncentrálhatna. Talán ez lehet az a pont, ahol az ügyfélben beindulnak a saját megoldó folyamatai.

A kérdezés a megoldásorientált hatékony munkának a lényege azért, mert az ügyfelet dolgoztatja. Az ő témáján, az ő ütemében, az ő megoldásait előtérben tartva. A kérdésekkel és aktív meghallgatással a jó kapcsolati háttérrel és a bizalmi légkört tudjuk megteremteni a közös munkához.

¹⁷ Forrás: Martin Wehrle: Az 500 legjobb coaching-kérdés. Nagy munkatankönyv kezdők és haladók számára, coaching-képességeik fejlesztésére. Bp., Coach Kiadó, 2014.



A kérdéstípusok áttekintése

Hipotetikus kérdés: egy (gyakran nagyon ötletes) feltevésből indul ki, ami a kliens előtt új gondolati távlatokat nyit meg (*Tegyük fel, ön az Egyesült Államok elnöke - hogyan kezdené beszédét?*)

Cirkuláris kérdés: arra irányul, hogy mit gondolnak a kliensünk környezetében élők róla és kapcsolataikról (*Ha munkatársai a kávészünetben az ön vezetési stílusáról beszélgetnek - vajon mi mindent említenek?*)

Rendszerre vonatkozó kérdések: azt tárja fel, hogy egy adott közösségben milyen játékszabályok, illetőleg értékelő szempontok érvényesülnek (*Mit kellene tennie ahhoz, hogy főnökénél nagy piros pontokat szerezzen?*)

Átkeretező kérdés: segít a kliensnek bizonyos összefüggéseket új, általában meglepően pozitív fényben látni (*Ha a világjárványra, mint egy egy kitűnő tanárra tekintetnének, ön mit tanulhatna tőle a következő hónapok során?*)

Erőforrás-kérdés: azokra a személyes jó tulajdonságokra és kapcsolatokra irányítja a figyelmet, amelyek segítségére lehetnek kliensünknek egy kihívás leküzdésében (*Képzelve azt, hogy tapasztalatai olyan asszisztensek, akik képesek önt jelenlegi helyzetében támogatni. Hány tagú ez a csapat? És melyiküknek tudja most a legnagyobb hasznát venni?*)

Cél-kérdés: segíti kliensünket célja pontosításában és annak minél részletesebb lebontásában (*Ha az életéről készült filmet nézné, miből ismerné fel, hogy az céljának elérése előtt vagy után készült?*)

Megoldásra irányuló kérdés: Olyan stratégiák után érdeklődik, amelyekkel a kliens korábban már megoldott hasonló problémát, vagy amelyek a jelenlegi helyzetéből átmeneti kutat jelenthetnek (*Az imént a szerdát említette, mint az elmúlt hét legjobb napját. Milyen stratégiával érte el, hogy olyan magabiztosan állta akkor a sarat?*)

Visszacsatoló kérdés: visszajelzést ad a kliensnek, és korábbi gondolatainak felülvizsgálatára ösztönzi őt (*Nem vagyok benne biztos, hogy a célját szolgálná, ha főnökét ezekkel a szavakkal bírálná. Ön szerint hogyan reagálna felette?*)

Elmélyítő kérdés: arra bátorítja kliensünket, hogy mélyítse el gondolatait és új szempontokat fedezzen fel (*Három pontot említett eddig. Mi jut még eszébe? És még?*)

Árnyaló kérdés: segít a kliensnek saját helyzetét fekete-fehér megítélés helyett árnyaltabban látni (*Hány százalékban tekint munkanélküli állapotára kockázatként - és hány százalékban érzi ezt egy lehetőségnek?*)

Pontosító kérdés: példák és tények felsorolásával az általános kijelentések pontosítására sarkallja kliensünket (*Azt mondta, hogy a főnöke örökké kritizálja Önt. Pontosán mit ért kritizálás alatt? Milyen helyzetekben fordul ez elő? És konkrétan mikor kezdődött el?*)

Provokatív kérdés: ez a kérdés előcsalogatja kliensünket visszafogottságából és érzelmileg felrázza őt azzal, hogy óvatosan provokál (*Azt említette, hogy főnöke nem ismer határokat. Ez mennyiben lehet annak a következménye, hogy ön semmilyen sem szab neki?*)

Paradox kérdés: a kívánatos helyett nem kívánatos magatartásra kérdez rá, így juttatva kliensünket kerülő úton a megoldáshoz (*Mit kellene tennie ahhoz, hogy üzleti partnerét garantáltan magára haragítsa?*)

Egyensúly-kérdés: azt a célt szolgálja, hogy a kliens saját változtatását valamennyi összefüggésében lássa, annak előnyeivel és hátrányaival együtt (*Mik lennének előléptetésének legpozitívabb hatásai? És miben mutatkoznának meg a nemkívánatos mellékhatások?*)

Intuitív kérdés: megpróbálja feltárni a kliens megérzéseit, ezeket a tudatalattijában rejlő kincseket (*Tegyük fel, hogy ebbe a döntésbe belső megérzései is beleszólhatnak. Milyen irányba vinnék Önt?*)

Érzelmekre ható kérdés: mozgósítja a kliens érzelmeit és így magasabb érzelmi hőfokra fűti őt (*Milyen érzés volt annyi év szorgalmas munka után mellőzötté válni és végignézni, ahogy kollégáját ültették a trónra?*)

Gyakorlatba átvezető kérdés: segít a kliensnek áthidalni a coaching és a mindennapok közötti távolságot (*Milyen védőkorlátokat tudna beépíteni az életébe annak érdekében, hogy nehéz helyzetekben se térjen le a megkezdett új útról?*)

Példák:

Kérdés katalógus

1. Coaching megállapodás:

- Minek kellene történnie ahhoz, hogy a végén azt mondhasd, hogy érdemes volt az időt rászánni?
- Mi a legjobb, ami kiszülhet ebből a beszélgetésből?
- Mi a találkozásunk lehetősége?
- Melyek azok a lehetőségek, amelyek benne vannak a beszélgetésünkben/találkozásunkban?

- Melyek a legjobb reményeid arra vonatkozóan, ami kiszülhet a találkozásunkból/beszélgetésünkéből?
- Hogyan fog ez megmutatkozni? És még? (Bár ez az a típusú kérdés, amit nagyon nehezen tudok feltenni.)
- Milyen pozitív hatásokat feltételezel? És még?
- Miben szeretnél jobbá válni, változtatni, másképp csinálni?
- Hogyan lenne jobb neked, ha jobbá válnál? Mi lenne más?

2. Vágyott jövő:

- Képzeld el... Hogyan érzékelnéd, hogy ... vagy?!
- Mi olyan fogszerűt csinálsz így, amit eddig nem csináltál? Pontosabban?
- Tegyük fel... milyen hangok/íz/illatok/zajok vesznek körül? Mihez tudnád ezeket hasonlítani? Árnyaltabban?
- Miből veszed észre, hogy ez már más? És a tárgyak? És az emberek?
- Milyen jeleket tudsz azonosítani a változás során?
- Hogyan veszed ezeket észre? Hogyan veszik észre ezeket mások?
- Hogyan fogszerűt reagálsz? Ez mit árul el neked önmagadról?
- Ezek közül a jelek közül már van valami? Hogyan lehet, hogy ezt észrevetted? És még?
- Körülvesznek az emberek... ők miből veszik észre a változást?
- Koncentrikus körönként nézve a hozzád közel állókat, ki és miből veszi észre a változást? Hogyan reagál rá? Hogyan fogadod? Erre ő? Erre Te? (*da capo al fine...*)
- Milyen érzés? Mihez tudnád hasonlítani? Pontosabban?

3. Múlt és előjelek

- Mikor volt, amikor kicsit már ilyen volt / ezt csináltad?
- Hogyan jutottál el ide akkor? Milyen lépéseket tettél? És még?
- Milyen erőforrásaidra tudtál akkor támaszkodni? Hogyan aktivizáltad az erőforrásaid?
- Milyen lehetőségeid vannak most ezen erőforrások mozgósítására?
- Egytől 10-ig tartó skálán most hol állsz? Mi kellene ahhoz, hogy egy fokkal előrébb kerülj? Milyen összetevői vannak „az egy fokkal előrébb jutásnak”?
- Az előbbre jutást miből veszed észre? Mások (szűkebb-tágabb környezet) miből veszi észre? Konkrétan főnököd/férjed/feleséged stb. miből veszi észre? Milyen érzés ez? És még?
- Ha kilépsz innen, milyen jele lesz annak, hogy már a változás megkezdődött? Mi adja ehhez a reményt? Mi adja ehhez a bizalmat? Mi adja ehhez a megerősítést?
- Mi az, amit most másképp látsz? Milyen lehetőségeket látsz? Milyen pozitívumokat/erőforrásokat látsz? És még?

- Milyen változási/változtatási lehetőségeket látsz most?
- Az az érzésem, hogy valami megváltozott... talán kitalálsz, mi lehet az? Sejtet, mi lehet az?

4. Lezárás

- Nagy benyomást tett rám, ahogy végiggondoltad a lehetőségeket. Megtennéd, hogy összefoglalod a főbb pontokat?
- Említenél 3 lényeges elemet a beszélgetésből, ami a legfontosabb volt számodra?
- Szeretnéd ezt még továbbgondolni? Milyen „házi feladatot” adnál magadnak?

III.2.10. Coaching by drawing¹⁸

Történeti szempontból az első példa, amely eszünkbe jut a vizualizációról, az ősember által készített barlangrajzok. Ha alaposan megvizsgáljuk, már a barlangrajzok keletkezésében egyértelműen beazonosítható a coachingszakmaiság. Kétségkívül az ősemberek teamcoacha készíthette a rajzokat, akik a vadászok megbeszélését facilitálta a mamutvadászat előtt. E rajzok másik felhasználási területe az akkor még szintén kibontakozóban lévő rezilienciacoaching volt, amikor az őscsász, azaz a sámán, a komoly sérüléseket kockáztató, emiatt motivációs problémákat és kiegészítő tüneteket produkáló vadászok mentális felkészítését támogatta.

Nehéz is lenne más magyarázatot látni ezekben a képi ábrázolásokban, mint a rajzzal támogatott coaching első megnyilvánulásait, hiszen megjelent a cél (elejtendő állat), a csapatmunka (a vadászok serege), az együttműködés lehetősége és az abban rejlő potenciál, megjelentek az eszközök (íj, lándzsa), és az egész tetőzött a művelet, a küzdelem teátrális dinamikájában: az egyik oldalon a vadászok, a másikon a vadállat.

Tehát a coaching by drawing koncepció valójában már több tízezer éves. Emiatt is bátran lehet bízni az alkalmazhatóságában, hiszen az egyik legidőtállóbb módszer.

Sokszor tapasztalható, hogy egy rajz, egy metafora olyan belátásokhoz járul hozzá, olyan gondolatokat hoz a felszínre, amelyek akkor intellektuálisan még nem formálódtak meg a partnerben, így verbalizálni sem tudta még őket. A rajzolás olyan folyamatokat tud elindítani, benne, amelyek segítségével kibontakozik a története. Lehet, hogy a szavak szintjén még nem született meg a válasza, a továbbvivő gondolata, de egy rajz segít felfejteni, kibontani, megfogalmazni. A rajzalapú eszközök tehát azért is hasznosak, mert a partnerünk mondanivalóját, gondolatait, szavakba még nem öntött érzeteit segítenek módszeresen strukturálni.

¹⁸ Járdán Tamás, Pataki Anna: A coaching by drawing módszer. Hogyan indíts el változást egy rajzzal? Bp., HVG Kiadó, 2021.

Amikor rajzolunk, agyunk elvontabb szinten működik, és ezáltal a tudatunk számára még nem hozzáférhető tartalmak, gondolatok, ötletek is felszínre tudnak kerülni. A rajzolás művelete képes lehet bekapcsolni a jobb agyféltekét, ezáltal aktiválva a képzelőerőt, a kreativitást és az intuíciót. Emellett a rajzolás hatására tapasztalatink szerint sokszor a partner is jóval erősebben, lelkesebben csatlakozik rá az adott témára, és a mély bevonódásnak köszönhetően transzformatív belátásokban van része.

Egy rajz különleges perspektívát tud adni azáltal, hogy képszerűen megjeleníti a változást. Így körbe lehet járni, ízlelgetni, kicsit meg lehet tapasztalni, milyen is lesz, amikor megvalósul a vágyott jövő. A rajzok, a metaforák segítenek, hogy az egyszerű párbeszéd történetmeséléssé egészülhessen ki.

Egy másik fontos érv a rajzolás mellett, hogy miközben beszélünk, nehezen tudjuk egyszerre meg is figyelni a kimondottakat. Ugyanakkor ha lerajzoljuk és az ábra mellé odaírjuk a főbb gondolatainkat, akkor már kívülről is rá tudunk nézni, meg tudjuk figyelni, értékelni tudjuk a papíron megjelenő tartalmat.

Egy beszélgetés során eldönthetünk dolgokat, kitűzhetünk célokat, ráhangolódhatunk egy-egy kihívásra, amelyek, ha csak a szavak szintjén maradunk az egyre fakuló emlékeinkben élnek tovább. A rajzok ugyanakkor segíthetnek mindezeket jól rögzíteni egy szimbólum, egy történet vagy struktúra segítségével, amelyet az adott rajzi kihangsúlyoz. Egy megoldás képi megjelenítése óriási erőt, kapaszkodót adhat a megvalósításhoz. Ha valamit lerajzolunk, intenzívebb tud válni a hatása, mintha csupán kimondanánk, mert explicitebb a megjelenése. Később rá tudunk újra nézni, fel tudjuk idézni, akár módosítani is tudjuk, illetve maguktól is tovább élnek, tovább alakulnak a partnerben - és gyakran a coachszerepben lévőben is - két beszélgetés között.

A fentiek mellett a rajzolásban maga a mozdulatsor egyszerre megnyugtató és feltölt. Megnyugtató, mert a kibontakozás elkezdődött, és feltölt, mert ott is akkor teremtek valamit. Nem számít, az elkészült firka jól néz-e ki vagy sem. A firkálástól megváltozik az ember tudatállapota. Megnyugtató tevékenység, ha zaklatottak vagyunk vagy stresszelünk, segíthet fókuszáltabbá válni.

Munkánkban tudatosan-tudattalanul sokszor használjuk a coaching by drawing módszert.



III.2.11. A szemléletváltás haszna

„Csuang Ce sétált egyszer Hui Ce-vel a Hao gátján s így szólt: 'Milyen örömmel ugrálnak ki ezek a halak a vízből: ez az ő boldogságuk.

'Te nem vagy hal - felelte Hui Ce -, honnan tudod hát, hogy miben áll a halak boldogsága?'

'Te nem vagy én - vágott vissza Csuang Ce -, honnan tudod hát, hogy én nem tudom, miben áll a halak boldogsága?'

'Én nem vagyok te - felelte Hui Ce -, tehát valóban nem ismerhetlek, ezt megengedem. Másrészt azonban, mivel te nem vagy hal, te sem ismerheted a halak boldogságát.'¹⁹

A klasszikus kínai filozófia a coachingról is írt (bár nem volt szándéka és/vagy célja), és a "jó coach" ismérveit is megalapozta. Mindenki saját boldogságának ismerője - azaz saját elakadásai feloldozója is. A jó coach (=segítő) ennek keretét adja, a lehetőséget és az odafigyelés, személyét és odafordulását.

Látszólag egyszerű és logikus, mégis a segítő munka folyamatában mi szakemberek igyekszünk a nehéz helyzetben lévő embereken azonnal és offenzíven segíteni, patronálni, pártfogolni (még a hozzá kapcsolódó cselekvést kifejező szavaink is egy alá- és fölérendeltségi, azaz hierarchikus viszonyra utalnak). Nem hiszünk a másokban, néha átcsúszunk az onnipotenciába, abba, hogy mi és csakis mi, szakemberek látjuk jól a problémákat, a gyors és hatékony megoldási lehetőségeket. Nem adunk időt sem magunknak, sem a segítségre szorulóknak. Belemegyünk olyan játszmákba, amiből mindkét fél csak vesztesen kerülhet ki. Aztán mindkét fél számára jön a frusztráció, a "ki a hibás?" felesleges kérdésköre, a "mindent megtettem, és mégsem...", a "mit rontottam el?" dilemmái.

Az ördögi kört szemléletváltással lehet elkerülni. A szemléletváltás lényege, hogy mi, segítők valóban higgyünk a partneri (mellérendelő) viszonyban, a minden emberben meglévő jóban, abban, hogy a harmóniára való törekvés minden ember igénye és szükséglete, valamint minden ember képes a változásra/változtatásra, saját erőforrásaira támaszkodva. Ez a változás és alakulás/módosulás egyben fejlődés is ebben az esetben. A segítő szakemberekre jellemző burn out is elkerülhető vagy esélye csökkenthető ezzel a szemlélettel meglátásom szerint.

A kliens számára nem kérdéses a haszon: az, amit magam alkottam, hoztam létre, amiért magam dolgoztam/munkálkodtam, amit a saját megoldási repertoáromból dolgoztam ki, mindenképpen az enyém, megvalósítható általam, és rajtam múlik a vágyott jövő tényleges létrehozása, az elakadás feloldása. Nincs más

¹⁹ Csuang Ce bölcsessége, 2018.05.01.

felelős, csak saját döntés. És ez végül is nagyon felszabadító érzést ad. Független, kompetens, saját sorsát irányítani és a történéseket befolyásolni tudó, konstruktív személyiség születését, működését.

III.2.12. Felmerülő kérdéskörök - dilemmák

- Erőforrások feltárása, ami már működik, célzott jövő – nyelvi kompetencia. A klienscsoport esetében gyakran a bűnözéssel, kriminalitással kapcsolatos tevékenységek működtek "jól", erre asszociálnak a felvetésnél. Gyakran nem, vagy nehezen tudják megfogalmazni érzéseiket, gondolataikat, logikai és asszociációs láncokat felépíteni, kibontani. Önreflexiós képességük szintén alacsony - a munkához szükséges a reflektív gondolkodás.
- Bernsteini korlátozott kód: a klienscsoportra jellemző, ezért nehezen tudják a gondolataikat, érzéseiket, érzelmeiket "szavakba önteni", egyáltalán: kimondani.
- „Kész” válaszok: a klienscsoport vélt vagy valós elvárások miatt gyakran nyelvi paneleket alkalmaz kérdésekre, pl. "szeretnék dolgozni", "szeretnék a társadalom hasznos tagja lenni", "szeretnék beilleszkedni", "szabadulás után nem fogok bűnözni", stb.
- Ami már működött: bűnelkövetés (lsd. erőforrások feltérképezése)
- Ami vágyott: nem reális. Persze, lehet álmodozni, idealizált életet elképzelni ("tengerparton fogok élni", vagy a "párommal egy lakatlan szigeten élünk, ahol minden megterem majd nekünk, és csak ketten leszünk, mert én már nem bírom az embereket...", stb.). Lehet, csak meglátásunk szerint nekünk, szakmbereknek nem az a dolgunk, hogy irreális jövőképet támogassunk, mert ugyanakkor nagyon gyakorlatiasak is vagyunk tevékenységeinkbe, és gyakran nem áll rendelkezésünkre se nekünk, se a kliensnek sok idő (többek között a megélhetés nehézségei miatt).
- Szignifikáns személyek bevonása – módszertan kérdése (ki a „főszereplő”? miért ültünk össze?) lsd. a meg nem valósult Váltó Kör.
- Omnipotens segítő - tanácsadás, konzultáció, segítő beszélgetés elkülönítése vagy "hasznos vegyítése", a megfelelő arányban. Mi nem tartunk és nem tartjuk kizártnak munkánk során az "átcsúszásokat", sőt kifejezetten hasznosnak tartjuk - általánosságban, ha ezt a segítő szakember jól átlátja, jól használja.
- Büntetés-végrehajtás rendszere: szervezés, „ellendolgozik” - nem feltétlenül a fogvatarttak erőforrásának a mozgósítása a cél egy totálisan zárt, a szankciók alkalmazására létrehozott intézménynek.

III.2.13. Gyakorlati kérdések a segítő munkában, segítő-segített viszonyában²⁰

Van néhány fontos leírt-leíratlan működési elv, amely fogvatartottakkal és szabadultakkal való viszonyunkat, kommunikációnkat meghatározza.

1. A segítőnek mindig a kliens mellett kell állnia.
2. A segítő beszélgetésekhez szükség van bizonyos távolságtartásra is. A segítő nem azonosulhat egészen a klienssel, mert akkor valójában eltávolodik tőle, hiszen ettől kezdve önmagával kezd foglalkozni, nem a klienssel ill. annak problémájával. A határelmosás segítő és segített között több szempontból veszélyes, többek között azért, mert így nem tudja megfelelően és hatékonyan támogatni a segítő a klienst.
3. A segítő határait pontosan és állandóan, jól láthatóan mutatja, kommunikálja a kliens felé. Fontos a közel kerülés, de a túl-közel-kerülés nehezen tartható, működtethető, többek között azért, mert intim szféra átlépéssel és az ezekből adódó zavarokkal járhat mindkét fél számára. A másikhoz már elég közel, de még nem túl közel lenni kényes egyensúly, melynek megtalálása, megtartása a segítő feladata.
4. A segítő kapcsolat egyik legfontosabb célja, hogy a másik kibeszélhesse magát, legyen lehetősége kérdéseit és problémáit felvetni. A segítő óvakodjon a minősítéstől, hiszen minden probléma minőségi változáson megy át már pusztán csak attól, hogy verbalizálódik, ill. attól, hogy a hozzánk fordulónak lehetősége nyílt megfogalmazni ill. kibeszélni magából azt, ami nyomasztja. Nem az a fontos (különösen kezdetben), amire a segítő kíváncsi, hanem az, amit a másik el akar mondani. A saját problémáit sokkal jobban ismeri a kliens, tehát el fogja mondani, ami fontos számára, így számunkra is az kell, hogy fontos legyen.
5. Az ember csak akkor kezd el beszélni, ha talál valakit, aki meghallgatja. A meghallgatni tudás az egyik legnehezebb feladat a segítő munkában. A meghallgatni tudás nem passzív tevékenység, hanem értő, aktív hallgatás, ami arra serkenti a másikat, hogy bátran mondja és vállalja fel azt, ami fontos vagy probléma számára.
6. Nagyon fontos a megfelelő légkör megteremtése, ami szintén a segítő feladata. A megfelelő légkör azt jelenti, hogy a kliens a lehetőségekhez képest a legnagyobb biztonságban érzi/érezheti magát, és ez a légkör alkalmas arra, hogy megfogalmazza ill. meg tudja fogalmazni kérdéseit, problémáit.
7. A segítő kapcsolat során fontos, hogy a segítő ne háborodjon fel erkölcsileg azon, amit hallott. Ez akkor is érvényes, ha valami olyasmiről szerez tudomást, ami nagyon megrendíti. A segítőnek minden helyzetben előítéletektől mentesen kell viselkednie, vagy legalábbis törekednie kell erre (ez azt is jelenti, hogy minden segítőnek tisztában kell lennie saját előítéleteivel, és ezt képesnek kell lennie kezelni). A segítőnek minden helyzetben személyes érzésein felül kell kerekednie, netalán ellenérzésein, ill. tapintatlan

²⁰ Forrás: Individual, customized support: mentoring, individual development/training and learning paths. Edited by: Michal Čipka and Martina Špáníková. 2017. <http://www.preproject.hu/O6.html>.

kíváncsiságán. Mindenféle helyzetben megeshet minden vagy bármi – ez a segítő beszélgetésre érvényes tétel.

8. A segítő nem vesz részt hatalmi küzdelmekben. Ismeri a beszélgetésben rejlő félreértési és csapda lehetőségeket. Tudja, hogy kliens (fogvatartott és szabadult) által említett panaszok egy belülről sebzett ember kétségbeesett jelzései. Nem a tények szintjén kell ebbe belebonyolódnia, orvoslást keresnie, hanem az a feladat, hogy valamiféle kiút megkeresésében nyújtson támogatást.
9. A segítő nem szegődhet idegen érdek szolgálatába. Segíthet az emberek közötti kommunikációban, közvetíthet két ember között a megfelelő módszerekkel, de nem tevékenykedhet pl. a büntetés-végrehajtás érdekeinek képviselésében. Természetesen ugyanígy nem képviseli kritikátlanul kliense érdekeit sem mások előtt.
10. A segítőnek tudnia kell, hogy a beszélgetésben elsőként említett problémák általában nem a legfontosabbak és nem a leglényegibbek. Ezért félreérthetetlenül jeleznie kell a kliens felé, hogy hajlandó-e vele további, mélyebb beszélgetésekre.
11. Mások előtt megingathatatlanul kell hallgatni arról, amiről a fogvatartott bizalmasan beszélt – ezt magától értetődőnek kell tekinteni. Nagyon fontos, hogy azt tapasztalják meg klienseink, hogy sehol nem használják fel ellenük, soha nem hallják vissza harmadik vagy negyedik személytől, amit életükről, hibáikról és kudarcaikról, egyéb bizalmas jellegű dolgaikról elmondtak nekünk, holott bizonyára először nem volt könnyű ez számukra. Természetesen kivételt képez ez alól a stáb, a munkatársak szakmai csoportja.
12. A humor sokszor gyógyító erejű, a nevetés úgyszintén. Lehet és kell is ezt alkalmazni, természetesen, vigyázva, nehogy gúny vagy cinizmus legyen belőle.
13. A segítő munkánál meggyőződésünk szerint elengedhetetlen, hogy a segítő úgy általában/általánosságban szeresse az életet és az embereket.

IV. Zárás, összegzés

A projekt lehetőséget adott arra, hogy módszerfejlesztést hozzunk létre egy olyan területen, ami a segítő munka kissé elhanyagolt része, azaz a kriminális életvezetősű, fogvatartott és szabadult, összességében bűnelkövetőkkel folytatott munkában. Meglátásunk szerint két jelentős, a bűnmegelőzés szakemberei számára is adaptálható (és mára már szinte általánosan használt) eszközt fejlesztettünk (VáltóLáz: szabadulásra felkészítő, érzékenyítő társasjáték, Praktikus ismeretek szabaduláskor kiadvány). Az egyik eszközt - szabadulásra felkészítő társasjáték - a gamifikáció módszerét alkalmazza, egy olyan speciális terepen, ahol rendkívül heterogén csoportú emberek vannak, élnek együtt. Ezenkívül a velük foglalkozó szakemberek, ill. a többségi társadalom számára is jól alkalmazható, a beleélést, megértést fejlesztő lehetőség: szinte saját élményű tapasztalatot tud szerezni az alkalmazó.

A speciális célcsoport ellátásában a segítő kapcsolatok néhány szegmensét mutattuk be, köztük a coachingot, melynek szemléleti kerete meghatározó munkánkban, ugyanakkor leszögezhetjük, hogy nem az egyetlen és kizárólagosan alkalmazható és hatékony módszernek tartjuk. Munkánk során sokszor alkalmazzuk a segítő kapcsolatok más-más szegmenseit (konzultáció, mentorálás, tanácsadás, stb.), egyéni és csoportos formában egyaránt.

A projekt koncepciózus munkát, fókuszált figyelmet igényelt, és így valóban hatékony és hatásos volt ez a négy év, mely lehetőséget adott számunkra a fejlesztésekre, innovációra. Fejlesztéseinkhez képzéseket is kidolgoztunk, akkreditáltattunk és/vagy minősítettünk szakemberek számára (engedélyezett felnőttképzések, pedagógus-továbbképzési program, szociális szakemberek továbbképzése, ajánlott egészségfejlesztési program). Több együttműködésünk is született szakemberekkel, akik megismerték, elismerték munkánkat.

A fejlesztések így a képzések által szélesebb körben is megvalósíthatók, több klienst érnek el. "Használhatóságuk" pedig az adaptáció alapját jelenti.