

---

# **ŐSZINTE, NYÍLT, ELFOGADÓ**

**a mentális problémákkal járó stigma megszüntetése**

## ***MUNKAFÜZET***



A mentális problémákkal járó stigma megszüntetése

### **Az Honest, Open, Proud (HOP) program magyar változata**

A PROGRAM OKTATÓI ÉS RÉSZTVEVŐI SZÁMÁRA  
Patrick W. Corrigan, Katherine Nieweglowski, Blythe A.  
Buchholz, és Maya A. Al-Khouja munkája nyomán

A magyar adaptációt vezette: Dr. Óri Dorottya  
Közreműködtek: Bodnár Ferenc, Fodor Zsuzsa, Gallai István, Lengyel Kitti, Majoros  
Imre, Szabó Anikó, Szabó Enikő, Vajsz Kornél

A mű korábban Coming Out Proud to Eliminate the Stigma of Mental Illness címmel jelent meg.  
További információért forduljon Patrick Corriganhez ([Corrigan@iit.edu](mailto:Corrigan@iit.edu)) vagy látogassa meg a  
következő weboldalt: [www.hopprogram.org](http://www.hopprogram.org) Verzió: 02/2017

---

---

# TARTALOM

<b>1. LECKE A megosztás előnyeinek és hátrányainak mérlegelése .....</b>	<b>6</b>
1. Gyakorlat: Mentális problémával élő személyként tekintünk-e magunkra? .....	6
2. gyakorlat: A megosztás előnyeinek és hátrányainak mérlegelése.....	12
<b>2. LECKE A megosztás különböző fokozatai .....</b>	<b>23</b>
1. Gyakorlat: A megosztás különböző fokozatai .....	23
2. Gyakorlat: Kinek beszélhetünk lelki gondjainkról? .....	27
3. Gyakorlat: Mások lehetséges reakciói megosztásunkra .....	33
<b>3. LECKE A Te történeted.....</b>	<b>36</b>
1. Gyakorlat: Hogy beszélj a történetedről? .....	36
2. Gyakorlat: Hogy sikerült? .....	44
3. Gyakorlat: Öszinte, Nyílt, Elfogadó program és a sorstárs segítő csoportok.....	46
4. Gyakorlat: Összegzés .....	49
<b>GYAKORLÁS.....</b>	<b>52</b>
<b>1. EMLÉKEZTETŐ Döntés a megosztásról.....</b>	<b>53</b>
1. Gyakorlat: Döntés a megosztásról.....	53
2. Gyakorlat: Hogy sikerült a megosztás?.....	55
<b>2. EMLÉKEZTETŐ Sorstárs segítő programok.....</b>	<b>58</b>
1. Gyakorlat: Csatlakoztál valamilyen sorstárs segítő programhoz? .....	58
<b>3. EMLÉKEZTETŐ Mi változott? .....</b>	<b>62</b>
1. Gyakorlat: A megosztás előnyeinek és hátrányainak újraértékelése.....	62
2. Gyakorlat Ezek után hogyan fogjuk megosztani történetünket?.....	66
<b>MELLÉKLETEK .....</b>	<b>74</b>
1. Melléklet: A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése.....	75
2. Melléklet: Titoktartáshoz való jog.....	82
3. Melléklet: Segített ez a program?.....	86
4. Melléklet: További űrlapok .....	92

---

## Előszó a magyar változathoz

Az amerikai Honest Open Proud (HOP) program magyar adaptációját az ún. közösségi alapú részvételi kutatás módszertanával dr. Óri Dorottya vezetésével egy 8 fős csapat végezte, melyhez a szupervíziót a program szerzője, Prof. Patrick W Corrigan biztosította. Az adaptáció folyamata magában foglalta a kézikönyv és munkafüzet angol-magyar fordítását, továbbá azok magyar kultúrához a lehető legjobban illeszkedő átalakítását. Ennek megfelelően, a program neve Magyarországon – mint sok más országban, ahol adaptálták a programot – eltér az eredetitől. Magyarországon Őszinte, Nyílt, Elfogadó a program neve, ugyanakkor a HOP rövidítéssel hivatkozunk számos helyen a programra egyszerűsége folytán, továbbá ezáltal is az amerikai programhoz való kapcsolódást jelezve. A magyar változatban munkacsoportunk az informális, tegeződő nyelvhasználat, továbbá az egyes szám második személyű és többes szám első személyű nyelvezet vegyes használata mellett döntött.

A könyvön és munkafüzetben dolgozó magyar csapat bízik abban, hogy ezek az anyagok érdemben tudnak segíteni a HOP programon részt vevőknek abban, hogy nehézségeiket könnyebben kommunikálhassák környezetük felé, mely által érdekeiket könnyebben érvényesíthetik, elfogadásra és megértésre találhatnak, így önstigmációjuk csökken és az önmagukról alkotott kép is pozitívabb irányba mozdul.

---

# ELŐSZÓ

Ez a munkafüzet a *HOP* program kézikönyvéhez készült. A program célja, hogy a *HOP* oktatók visszajelzései alapján a program rugalmas és többféleképpen is megvalósítható legyen.

- A *HOP* program egy egész napos szeminárium és egy 3 órás emlékeztető foglalkozás keretében végezhető el. Az egész napos szeminárium körülbelül 8 órát vesz igénybe. Az emlékeztető foglalkozás a szemináriumot követően egy hónappal kerül megtartásra.
- Négy, egyenként 2–3 órás alkalomként is elvégezhető, mely tartalmazza az egy hónappal későbbi emlékeztető foglalkozást is. Az egyes alkalmak megfelelnek a három lecke egyikének és az emlékeztető foglalkozásnak.
- A *HOP* 9 egyórás foglalkozás keretében is elsajátítható, melyek kiegészítik egymást az egyes leckék alatti gyakorlatokkal (az előző oldalon található tartalomjegyzékben leírtak szerint). E módszer szerint egy hónappal később egy három ülésből álló emlékeztető rész következik, ahol az egyes **emlékeztető** foglalkozások megfelelnek a tartalomjegyzékben feltüntetett gyakorlásnak.

Az oktatók fentiek közül választhatnak a program résztvevőinek szükségletei szerint.

Ez a munkafüzet leckéket/gyakorlatokat tartalmaz ismeretterjesztő részekkel, vitakérdésekkel és csoportos gyakorlatokkal kiegészítve. Az egyes leckék közvetlenül illeszkednek a program kézikönyvének megfelelő részeihez. A program 4-8 fő részvételével a legideálisabb. Lehetőleg 1 vagy 2 fő olyan segítőre van szükség, akiknek van saját tapasztalatuk mentális zavarokkal, tapasztalati szakértők. A program lebonyolításához egy külön helyiségre, az oktatói kézikönyvekre, valamint minden résztvevő számára a munkafüzet nyomtatott példányaira van szükség. Ebben a munkafüzetben és a program kézikönyvében található összes anyag ingyenesen letölthető a program weboldaláról ([www.hopprogram.org](http://www.hopprogram.org)).

*Hiteles, Oldott, Produktív*

Patrick Corrigan igazgató, [corrigan@iit.edu](mailto:corrigan@iit.edu)

Jon Larson igazgató, [larsonjon@iit.edu](mailto:larsonjon@iit.edu)

**Az Őszinte, Nyílt, Elfogadó program megvalósulását Patricia Price nagylelkű adománya tette lehetővé.**

---

---

## *Útmutató a leckék elkezdéséhez*

Minden óra elején az első dolgunk, hogy megfelelő légkört teremtsünk. Ehhez az oktatók először elmondják a nevüket és minden olyan bemutatkozó információt, amit szívesen megosztanak a csoporttal. Ezután az oktatók körbejárnak a teremben, és megkérnek minden résztvevőt, hogy osszák meg keresztnévüket (vezetéknév és előtag vagy cím nem szükséges, kivéve, ha az illető úgy dönt, hogy közli ezeket az információkat a csoporttal). A bemutatkozás után az oktatók ismertetik az Őszinte, Nyílt, Elfogadó program átfogó célját:

*„Az most a célunk, hogy megvizsgáljuk, milyen előnyei és hátrányai vannak, ha valaki beszél mentális nehézségeiről és megosztja tapasztalatait másokkal. Arra is törekszünk, hogy megbeszéljük a történetünk megosztásának leghatékonyabb módjait, ha a megosztás mellett döntenék.”*

Az oktatóknak néhány általános alapszabályt is át kell beszélni a csoporttal:

- Titoktartás — ami a csoportban elhangzik, az a csoportban is marad,
- mindenki véleménye számít és
- egymás iránti tisztelet.

Az oktatóknak azt is meg kell vitatni a csoporttal, hogy szükség van-e más alapszabályok bevezetésére. További szabályok esetén tanácsos konszenzusra törekedni. A bemutatkozó részt és az alapszabályokat minden további alkalom elején át kell ismételni. A cél egy olyan nyitott légkör megteremtése, ahol az emberek nyugodtan megoszthatják véleményüket és érzéseiket, ha úgy döntenek.

---

# 1. LECKE

## A megosztás előnyeinek és hátrányainak mérlegelése

### A LECKE ÁTTEKINTÉSE

Az Őszinte, Nyílt, Elfogadó program lépéseink követése sokak számára helyes döntés lehet, de itt is vannak kivételek. Ez a rész útmutatóként szolgál, hogy segítsen eldönteni, mi a legmegfelelőbb döntés az egyén számára. A döntést két úton közelítjük meg:

1. gyakorlat Megbeszéljük az IDENTITÁS és a mentális probléma fogalmát, hogy eldönthessük, hogyan tekintünk önmagunkra.
2. gyakorlat Segítünk mérlegelni az önfeltárás előnyeit és hátrányait, hogy eldönthessük, megosztjuk-e problémánkat másokkal is.

---

### 1. Gyakorlat: Mentális problémával élő személyként tekintünk-e magunkra?

#### TANULÁSI CÉLOK

- Vannak, akik nem tekintik magukat mentális problémával élő személynek, míg mások igen. Ez a rész segít eldönteni, miként azonosítjuk magunkat.
- A szavak központi szerepet játszanak a megbélyegzésben. A résztvevők átgondolják, hogyan szeretnék megnevezni a megbélyegzéshez vezető tapasztalataikat: mentális zavar, mentális egészségügyi kihívás vagy más kifejezéssel.
- Vannak, akik egyetértenek a megbélyegzéssel. Magukra is igaznak vélik és emiatt ostorozzák magukat. A program résztvevőinek érdemes átnézniük az 1. mellékletet — *A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése* — ha hasonló helyzetben vannak.

---

## Olvassuk el Mária és János történetét.

**Mária** 32 éves, és több, mint tizenkét éve küzd skizofréniával. Problémája ellenére a dolgok jól alakulnak: öt éve nem került kórházba, jó munkája és szép otthona van, ahol támogató férjével él. Sokak szemében ő már legyőzte mentális betegségét. Mária mégis gyakran vesz részt önszolgáltató csoportokon, ahol támogatást nyújt azoknak a társainak, akik a betegségük által okozott súlyosabb problémákkal küzdenek. Továbbá nyíltan kiáll a megbélyegzés ellen. Különböző társadalmi eseményeken mentális zavarral élő személyként áll ki, akit felháborít a társadalmunkban elterjedt lenéző vélekedés a lelki problémákkal kapcsolatban. **Mária olyan személy, aki magát „mentális problémával élőként” azonosítja.**

**János** története nagyon hasonlít Máriaéhoz. 19 éves kora óta küzd a skizofréniával. Most 32 éves, nő, és remek munkát végez egy ügyvédi irodában. Öt éve nem került kórházba, és sem a munkahelyén, sem a baráti körében, nem tud szinte senki a betegségéről. János ezt az utat választotta. Nem csak hogy nem akarja, hogy mások is tudjanak a múltjáról, de nem is tekinti magát mentális zavarral élő személynek. *„Elég összetett ember vagyok, akinek a mentális zavar csak nagyon kis része.”* **János olyan személy, aki nem tartja magát „mentális problémával élőnek”.**

Osszuk ki az *1.1. munkalapot* és adjunk a résztvevőknek 10 percet, hogy kitölthessék az I. részt. Ezt követően az oktató a résztvevők kérdésekre adott válaszai alapján vezeti a beszélgetést.

---

*1.1.munkalap*  
**Megosztás és egyebek**

**I. RÉSZ: A MENTÁLIS PROBLÁVAL TÖRTÉNŐ  
AZONOSULÁS**

Mária döntésének mi az előnye és a hátránya?

<b>ELŐNYÖK</b>	<b>HÁTRÁNYOK</b>

János döntésének mi az előnye és a hátránya?

<b>ELŐNYÖK</b>	<b>HÁTRÁNYOK</b>

Te mentális problémával élő személyként azonosítod magad?

Karikázd be!
<b>Igen</b> <span style="margin-left: 200px;"><b>Nem</b></span>



---

---

**Miért igen vagy miért nem?**

---

## II. RÉSZ: MIT JELENT A NÉV?

A megbélyegzés tárgyát hogyan lehetne másképp — nem MENTÁLIS betegségként — nevezni?

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---

Milyen megnevezés lenne számodra megfelelő? \_\_\_\_\_

---

## III. RÉSZ: AZ ÖNSTIGMÁVAL ÖNMAGAMAT BÁNTOM

Nehéz úgy dönteni, hogy egyáltalán beszélünk nehézségeinkről, ha azonosultunk is a stigmával. Az Őszinte, Nyílt Elfogadó Program magában foglal egy stratégiát az önstigmatizálás szabályozására, mely *A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése* című 1. mellékletben található. Válaszolj a következő kérdésekre, hogy eldönthesd, hogy vajon hasznodra válna-e egy külön foglalkozás ezzel témával. Használd a hétpontos értékelő skálát:

nagyon  
nem értek egyet

nagymértékben  
egyetértek

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

\_\_ Olykor egyetértek a megbélyegzéssel. A mentális problémával élő személyek gyengék.

\_\_ Olykor egyetértek a megbélyegzéssel. Szégyellenem kéne magam.

\_\_ Olykor egyetértek a megbélyegzéssel. Szerintem kevesebbet érek másoknál a mentális problémám miatt.

\_\_ Olykor egyetértek a megbélyegzéssel. Nem tudom elérni céljaimat a mentális problémám miatt.

Add össze a számokat, hogy megkapd a végeredményt.
--

Lehet, hogy érdemes részt venni a különórán — <i>A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése</i> -- ha 20 pontnál többet értél el.
---

---

Az *Őszinte, Nyílt, Elfogadó* alcíme A mentális problémákkal járó stigma megszüntetése. Bár az olyan kifejezések, mint *a mentális egészséggel élők és a felépülőben lévő személyek* talán kevésbé sértőek, másoknak zavaróak lehetnek. Úgy véljük a mentális betegség és nem a mentális egészség az, ami miatt megbélyegzik az embert. A kifejezések mégis sértőek lehetnek, és van, aki nem szereti magát mentális problémával élő személyként azonosítani. Ezért az 1.1. *feladatlap* második része segít átgondolni a számunkra megfelelő kifejezéseket, hogy hogyan szeretnénk magunkat azonosítani. A megbeszélés zárásaként a résztvevők elmondhatják, hogy milyen meghatározás lenne számukra a legmegfelelőbb a megbélyegzéssel kapcsolatos tapasztalataik alapján.

### **III. Rész: Az önstigmával önmagamat bánom**

Az *Őszinte, Nyílt, Elfogadó* program hisz abban, hogy a sztereotípiák, előítéletek hamisak és igazságtalanok.

- A mentális problémákkal élő emberek **erőszakosak** és **kiszámíthatatlanok**.
- Maguknak **választják** a mentális zavart.
- **Gyengék** és **tehetetlenek**.

Sajnos, néhány mentális problémával élő személy egyetért az ilyen stigmatizáló hiedelmekkel, és önmagára is érvényesnek tartja azokat.

- Mentális problémával élek, tehát biztos **erőszakos** és **kiszámíthatatlan** vagyok.
- Mentális problémával élek, ezért úgy **döntök**, hogy mentálisan beteg vagyok.
- Mentális problémával élek, tehát biztos **gyenge** és **tehetetlen** vagyok.

Az 1. melléklet olyan stratégiát tartalmaz, ami segít az önstigmatizálás csökkentésében, a gyógyuláshoz és a saját döntéshez való jogot képviselve megmutatja, hogy hogyan helyettesíthetők a veszélyről vagy a tehetetlenségről alkotott hamis hiedelmek. A III. rész 1.1 *feladatlapja* egy rövid értékelés, mellyel a résztvevők felmérhetik, hogy hasznukra vált-e az 1. mellékletben szereplő önstigmatizálást csökkentő stratégia. Az oktatók és a résztvevők fontolóra vehetik egy 90 perces külön foglalkozás beiktatását a skálán 20 pont fölötti pontszámot elérő személyek részére. Kérjük, ne feledjük, hogy a skála célja a beszélgetés ösztönzése.

---

A résztvevőknek nem kell kitölteniük az 1. mellékletet, ha nem akarják, függetlenül a pontszámuktól. Ezenkívül előfordulhat az is, hogy az alacsony pontszámot elérők is szívesen részt vennének a külön foglalkozáson.

## **2. gyakorlat: A megosztás előnyeinek és hátrányainak mérlegelése**

### TANULÁSI CÉLOK

- A megosztásnak vannak előnyei és hátrányai is.
- Csak mi tudjuk mérlegelni és eldönteni, megéri-e beszélni nehézségeinkről vagy sem.
- Az előnyök és hátrányok változhatnak a környezettől függően; például mások a munkahelyen és más a lakókörnyezetünkben.

Az *1.2 feladatlap* olyan okokat sorol fel, amiért egyesek felvállalják mentális problémáikat. Pipáld ki azokat az okokat, melyek számodra is fontosak. Ki tudod egészíteni továbbiakkal? Írd őket a feladatlap üres vonalaira.

---

## 1.2 feladatlap

### Okok, amiért egyesek úgy döntöttek, felfedik mentális problémáikat

<b>1. A titok kimondása</b> „Csak szerettem volna, ha más is tud róla, hogy kórházba kerültem mániás depresszió miatt.” „Nem szeretném, úgy érezni, hogy folyton titkolózom.” „Rossz érzés volt, hogy hogy a magánéletemet titokban tartottam. Többé nem akarom rosszul érezni magam.”	
<b>2. Megértés</b> „Remélem, mások nem csak a mentális problémámat fogják megérteni, hanem azt is, milyen nehéz azt titokban tartani.” „Szeretném, ha valaki azt mondaná: Nekem is vannak problémáim.”	
<b>3. Támogatás és segítség</b> „Néha elszomorodom. Olyan barátokat keresek, akik támogatóak.” „El tudnál vinni az orvoshoz?” „Néha csak arra van szükségem, hogy beszéljek valakivel.”	
<b>4. Ésszerű alkalmazkodási lehetőségek</b> „A szabály az szabály. Ha emiatt segítséget kérek a munkahelyen, akkor azt meg kell nekem adni.” „Ezen a héten jöhetnék félórával később? Kicsit rosszul érzem magam. Jövő héten bepótolom.”	
<b>5.</b>	
<b>6.</b>	
<b>7.</b>	

Beszéld meg a csoport egy másik tagjával az 1.2 feladatlap bejegyzéseit.

Sorold fel az önfeltárással és mentális nehézségeddel kapcsolatos tapasztalataid másokkal való megosztásának előnyeit és hátrányait! Az előnyök azok, amiért ezt megtennéd. Milyen pozitív kimenetelre számíthatsz a felvállalás eredményeként? A hátrányok közé azok kerülnek, hogy miért nem tennéd meg, avagy milyen negatív vagy bántó következményre számíthatsz a megosztás során. Írd le ezeket az *1.1 táblázatba*.

<b><i>1.1 táblázat: A mentális problémák megosztásának lehetséges előnyei és hátrányai</i></b>	
<b>Előnyök</b>	<b>Hátrányok</b>

Beszéld meg a listát más csoporttagokkal is. A csoportvezető helyezzen ki egy összesített listát a terem elé.

Most készíts egy másik felsorolást. Írd le az **ELHALLGATÁS** lehetséges előnyeit és hátrányait. Ismét beszéld meg ezeket más csoporttársakkal is. A csoportvezető helyezzen ki egy összesített listát a terem elé.

<b><i>1.2 táblázat: Az elhallgatás lehetséges előnyei és hátrányai</i></b>	
<b>Előnyök</b>	<b>Hátrányok</b>

---

Most már van egy átfogó listánk az előnyökről és hátrányokról. Azt azonban csak mi dönthetjük el, hogy ezek az előnyök és hátrányok hogyan viszonyulnak egymáshoz. Ennek áttekintésére a 20. oldalon található *1.3 feladatlapot* fogjuk használni. Először azonban szeretnénk, ha a megosztás előnyeinek és hátrányainak mérlegelésével kapcsolatban a következőket is figyelembe vennéd.

Néha az előnyök és hátrányok hatása szinte azonnal látható, máskor viszont csak késleltetve. Például a következő oldalon, az *1.3 táblázatban* Aladár munkatársai felé irányuló megosztásának rövid távú hátrányairól („*Ha elmondom a munkatársaimnak, hogy szkizofrénia miatt kórházba kerültem, lehet, hogy nem akarnak velem ebédelni szerdán.*”) és rövid távú előnyeiről („*Lehet, hogy az irodában a munkatársaim tudnának segíteni nekem, hogyan bánjak a főnök rosszindulatúságával, ha tudnának a mentális betegségemről.*”) szól. Továbbá hosszú távú hátrányokat („*Ha elmondom a felettesemnek, hogy rendszeresen depressziós időszakaim vannak, lehet, hogy jövőre nem léptet elő.*”) és előnyöket („*Ha elmondom a főnökömnek, talán hajlandó lesz némi segítséget nyújtani nekem a munkában a leltározás után.*”) is felsorol. Általában az embereket jobban befolyásolják a rövid távú előnyök és hátrányok, mivel azok hamarabb jelentkeznek. A hosszú távú előnyök és hátrányok azonban gyakran nagyobb hatásúak a jövőre nézve. Tehát fontos mindent alaposan mérlegelni.

Vannak, akik az előnyök és hátrányok felsorolásakor rögtön kijavítják magukat. Például:

*„Aggódok, hogy senki sem ebédel majd velem, ha elmondom... Á, ez hülyeség. Ezt inkább kihúzó a listáról.”*

**Ne vessünk el semmilyen előnyt vagy hátrányt, bármilyen „butaságnak” is tűnik.**

Soroljuk fel mindet, így az összes előnyt és hátrányt mérlegelni tudjuk! Előfordulhat, hogy a kihúzott dolog igenis fontos, csak zavarban érezzük magunkat miatta. Ha valami igazán lényegtelen, a végső listánkon úgysem lesz rajta.

<b>1.3 táblázat: Aladár példája</b>		<b>Helyzet: az iroda</b>	
<b>Rövid távú előnyök</b>		<b>Rövid távú hátrányok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A többiek segítenek nekem, hogyan kezeljem a rosszindulatú főnökömet.</li> <li>- Nem kell titkolóznom.</li> <li>- Hasonló problémákkal küzdő munkatársakra találhatok.</li> <li>- Több barátot szerezhetek a munkahelyemen. *</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A munkatársak nem hívnak el ebédelni.</li> <li>- Aggódok, hogy kibeszélnek.</li> <li>- Kimaradok a munkahelyi lehetőségekből.</li> </ul>	
<b>Hosszú távú előnyök</b>		<b>Hosszú távú hátrányok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A főnök munkahelyi segítséget nyújt.</li> <li>- A könnyítésekkel több fizetést kapok.</li> <li>- Tovább maradhatok alkalmazásban a munkahelyen. *</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A felettesem elhalasztja az előléptetésemet.</li> <li>- Pletykálni kezdenek rólam. *</li> <li>- Szégyenemben felmondok.</li> <li>- Kirúgnak.</li> </ul>	

Miután felsoroltad az összes előnyt és hátrányt, tegyél csillagot egy-két különösen fontosnak tűnő mellé! Aladár számára két kiemelkedő előny volt. Először is úgy gondolja, hogy tovább maradhat a munkahelyén. Korábban néhány hónap után felmondott egy jó munkahelyen, mert aggódott, hogy mások rájönnek a titkára. Másfelől, ha tovább marad a munkahelyén, több barátra tehet szert. A hátrányok közül egyet csillagozott be. Aggódott, hogy az emberek beszélni fognak róla, és pletykákat terjesztenek mentális problémájáról.

Azok a fontos dolgok, amelyeken sokat gondolkodunk. Azokat is becsillagozhatjuk (\*), amelyeknél feszültséget érzünk, ha rájuk gondolunk („*Ha elmondom a haverjaimnak, hogy pszichiáterhez járok, kinevetnek, ahogy Mariannt is kifigurázzák, ha a lábával megy orvoshoz.*”) Vagy azokat a tételeket is megjelölhetjük, amik reménnyel töltenek el (*Lehet, ha elmondom a többieknek a kézilabda-csapatomban, a haverjaim jobban megértik, miért nem megyek a meccsek után kocsmába; nem keverhetem az alkoholt a gyógyszerekkel.*”) Az 1.4. táblázatban található előnyök és hátrányok listája alapján további ötleteket adhatnak. Fontos, hogy ne korlátozzuk magunkat csak ezekre a lehetőségekre! Gyakran előfordulhat, hogy olyan előny vagy hátrány merül fel, amely nem szerepel a listán, de számunkra különösen fontos.



<b>1.4 táblázat: A mentális problémák felvállalásának lehetséges előnyei és hátrányai</b>	
<b>Előnyök</b>	<b>Hátrányok</b>
Nem kell aggódnunk amiatt, hogy eltitkoljuk mentális problémáinkat.	Van, aki nem fogadja majd el mentális problémánkat, vagy azt, hogy ez másokkal is megosztjuk.
Nyíltabban beszélhetünk mindennapi dolgainkról.	Pletykálhatnak rólunk.
Elfogadást tapasztalhatunk mások részéről.	Kiközösíthetnek bennünket.
Másoknak is lehet hasonló tapasztalata.	Kirekeszthetnek a munkahelyen, a lakóközösségünkben vagy egyéb helyzetekben.
Találhatunk valakit, aki segítségünkre lesz a jövőben.	Többet aggódhatunk azon, hogy mások mit gondolnak rólunk.
Erősebbnek érezzük magunkat.	Aggódhatunk amiatt, hogy másokból szánalmat váltunk ki.
Élő példaként szolgálunk a megbélyegzéssel szemben.	A jövőbeli visszaesések több aggodalommal járhatnak, mert mindenki figyelni fog minket.
	Önfeltárásunk dühítheti a családtagokat és a hozzátartozókat.

**A döntés a helyzettől függ.** A megosztással együttjáró előnyök és hátrányok a helyzetünktől függenek. Aladár esetében az irodai munka volt az, amire példát láttunk. A történetünket, mentális nehézségeinket egész más a munkahelyen elmesélni, mint a lakóközösségünkben vagy a kosárcsapatban. Dönthetünk úgy, hogy elmondjuk a munkahelyen, de a szomszédainknak nem, vagy mesélünk róla a barátainknak, de a gyerekeink tanárának nem. Ezért minden számunkra fontos helyzethez külön listára lesz szükségünk nehézségeink közzétételének előnyeiről és hátrányairól. Megtehetjük ezt az *1.3. Előnyök és hátrányok feladatlap* több példányának használatával, amely a *munkafüzet 4. mellékletében* található. Írd be a feladatlap tetején lévő első sorba az egyes helyszínek nevét és a személyt, akinek beszélhetsz erről: munkahely (munkatársad), lakóközösség (szomszédod), társaságok (jó barátod), vallási közösség (vallási vezető) vagy család

---

(unokatestvéred). Ezután írd le, hogy milyen előnyökkel és hátrányokkal járna, ha az egyes helyzetekben beszélnél gondjaidról az adott személyeknek.

**Hogy döntesz?** Az *1.3 feladatlap* célja, hogy segítsen eldönteni, érdemes-e beszélni lelki gondokról. A két választási lehetőség van:

- Igen, van, akinek szeretnék beszélni problémáimról.
- Nem szeretném, ha mentális problémámról mások is tudnának.

Bár a választási lehetőségek egyértelműek, az előnyöket és hátrányokat nem könnyű összegezni és dönteni. A jó döntés nem csak abból áll, hogy összesítjük az *1.3. feladatlap* jobb és bal oszlopát. Nyilvánvaló, hogy egyes előnyök vagy hátrányok sokkal fontosabbak, és ezért sokkal nagyobb súlyt kell kapniuk a döntéshozatalban - ezek azok, amelyeket becsillagoztál a listán.

*„Bár három előnyt és kilenc hátrányt soroltam fel, nem tudok felhagyni a reménnyel, hogy találok másokat is, akik hasonló problémákkal küzdenek. Ezért úgy döntöttem, hogy beszélek erről a munkahelyemen!”*

Van, aki az előnyök és hátrányok áttekintése után sem tud dönteni; előfordulhat, hogy a döntést el kell halasztani. Dönthetünk úgy, hogy ezt a fennmaradó időt arra használjuk, hogy további információkat gyűjtünk.

**Mi a célunk helyzetünk megosztásával?** A felsorolt előnyök és hátrányok mérlegelése után tekintsd át, hogy mit találtál fontosnak az *1.2. feladatlap*on (*Okok, amiért mások úgy döntöttek, felfedik mentális problémáikat*). Az okok változhattak, ahogy több előnyt és hátrányt is mérlegeltünk az önfeltárással kapcsolatban. Mikor fogunk beszélni magunkról, és mit akarunk? Sorold fel céljaidat az *1.3. feladatlap* alján található – *Mi a CÉLOD a megosztással?* – rovatba.

**A megosztás után mire számíthatunk?** Akik úgy döntenek, hogy megosztják nehézségeiket másokkal, azt szeretnék, hogy ennek kedvező hatása legyen az életükre. Ezek az *1.3. feladatlap*on felsorolt előnyök közé tartoznak. Az előnyök közül egy-kettő különösen ösztönöz bennünket arra, hogy beszéljünk gondjainkról. Sorold fel ezeket az *1.3. feladatlap* alján található utolsó mezőben - *Mire számíthatsz a megosztás után?* Ezek olyan fontos kérdések, amelyeket szerintünk az előnyök és hátrányok mérlegelésénél külön ki kell emelni.

---

Milyen pozitív reakciókat várunk másoktól?

Ezekre a kérdésekre adott válaszok abban is segítenek, hogy felmérjük, mennyire működött számunkra az, hogy beszéltünk terheinkről. Erre a következő leckében lesz majd lehetőségünk.

Vegyük figyelembe, hogy ez a szempont csak akkor számít, HA úgy döntünk, hogy megosztjuk lelki nehézségünket. Van, aki számára nem ez a megfelelő döntés, ezért nem kell erőltetni nyilvánosságra hozatalt.

Kezdjük az *1.3 feladatlappal* a következő oldalon. A feladatlap kitöltése során ne feledjük: az előnyök azok az indokok, amiért meg akarjuk osztani problémáinkat. Kérdezd meg magadtól: „*A lelki gondjaim másokkal való megosztása miben lesz segítségemre?*” A hátrányok a lelki problémák megosztásának hátulütői. Kérdezd meg magadtól: „*A lelki gondjaim megosztása miben lesz hátrányomra?*” Vannak, akik szeretik alaposan átgondolni először az összes előnyt úgy, hogy felsorolják, ami csak az eszükbe jut. Ezután leírják a hátrányokat. Mások egyszerűen elkezdik felsorolni az előnyöket és hátrányokat, amíg minden ötletüket le nem írták. Azt a módszert használd, ami számodra a legmegfelelőbb!

Ne feledd, csak mi tudjuk eldönteni, hogy ezek az előnyök és hátrányok milyen arányban állnak egymáshoz képest.

### 1.3 feladatlap

## **Munkalap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:**

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

---

## HÁZI FELADAT

Mostanra kitöltötted az *1.3 feladatlapot* egy helyszínrre vonatkozóan. A következő oldalt vidd haza, és töltsd ki olyan számodra fontos helyzettel és személlyel kapcsolatosan, amilyen helyzetben és akinek szívesen beszélnél problémáidról. A feladatlapot nem szükséges megosztani senkivel, a csoporttal sem. Inkább gyakorlásként szolgál, mellyel megtanuljuk hogyan hozzunk döntéseket a jövőben az önfeltáráshra vonatkozóan. A munkafüzet 4. melléklete az *1.3 feladatlap* öt üres példányát tartalmazza jövőbeli felhasználásra.

---

### 1.3. feladatlap—Házi feladat

## **Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki. Írd le mindet.

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra.

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

**Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:**

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla. Inkább
- elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

---

## 2. LECKE

### A megosztás különböző fokozatai

#### A LECKE ÁTTEKINTÉSE

Nyilvánvalónak tűnhet, hogy mentális problémáinkat többféle módon is megoszthatjuk másokkal.

1. gyakorlat: Öt fokozatot ismertetünk, majd mérlegeljük a hozzájuk tartozó előnyöket és hátrányokat.
2. gyakorlat: Végigkísérünk a megfelelő személy kiválasztásának folyamatán.
3. gyakorlat: Ezután mérlegeljük, hogy megosztásunkra mások hogyan reagálnának.

---

### 1. Gyakorlat: A megosztás különböző fokozatai

#### TANULÁSI CÉLOK

- Az emberek különböző módon hozhatják nyilvánosságra a mentális problémáikkal és a kezelésekkkel kapcsolatos tapasztalataikat.
- Ismerjük meg a megosztás öt fokának előnyeit és hátrányait.
- Ne feledjük, hogy mind az öt fokozatnak vannak előnyei és hátrányai, melyek helyzetenként változhatnak.

A következő oldalon lévő *2.1 táblázat* összefoglalja a mentális problémák megosztásának öt fokozatát.

### **2.1 táblázat: A megosztás vagy elhallgatás öt fokozata**

**1. A TÁRSASÁG ELKERÜLÉSE: Senkinek sem beszélünk mentális problémáinkról és elkerüljük az olyan helyzeteket, ahol problémánkat felismerhetik. Ez olyan óvó és támogató munkát - vagy lakókörnyezetet jelenthet, ahol csak más mentális problémákkal élő személyekkel kerülhetünk kapcsolatba.**

**Előny:** Elkerüljük azokat, akik ok nélkül megbánthatnak bennünket.

**Hátrány:** Nem ismerünk meg támogató személyeket.

**2. ELHALLGATÁS: Munkahelyi és közösségi helyzetekben való részvétel, de mentális problémáink titokban tartása.**

**Előny:** Mint a társaság elkerülésénél, elkerüljük a mentális problémánkkal kapcsolatos információközlést. Ugyanakkor nem kerüljük el a fontos helyzeteket, mint a munka vagy a közösségi élet.

**Hátrány:** Vannak, akiknek büntudata van a titkolózástól. Kevesebb támogatást kaphatunk másoktól, mert nincsenek tisztában nehézségeinkkel.

**3. SZELEKTÍV MEGOSZTÁS: Lelki gondjaink megosztása kiválasztott személyekkel, például munkatársakkal vagy szomszédokkal, de nem mindenkivel.**

**Előny:** Kis közösségre találunk, akik megértik helyzetünket és segítséget nyújtanak.

**Hátrány:** Lehet, olyanoknak beszélünk, akik aztán visszaélnék az információval. Nehézséget okozhat számontartani, hogy ki tud róla és ki nem.

**4. VÁLOGATÁS NÉLKÜLI MEGOSZTÁS: Az a döntés, hogy nem titkoljuk tovább lelki gondjainkat nem jelenti azt, hogy mindenkinek beszélünk a történetünkről.**

**Előny:** Nem aggódunk azon, hogy ki ismeri a helyzetünket. Valószínűleg olyan emberekre találunk, akik támogatnak majd minket.

**Hátrány:** Lehet, hogy olyanoknak meséljük el problémánkat, akik aztán visszaélnék az információval.

**5. NYÍLT KÖZZÉTÉTEL: Aktívan keressük a lehetőségeket, hogy tájékoztassuk az embereket a mentális problémáinkról, saját tapasztalatainkat megosztásán keresztül.**

**Előny:** Nem kell azon aggódnunk, hogy ki ismeri a problémáinkkal kapcsolatos előzményeket. Elősegítjük egyfajta belső erőnek az érzését. A stigmatizálás elleni küzdelem élő példái leszünk.

**Hátrány:** Olyan személyekkel találkozhatunk, akik megpróbálhatnak visszaélni az információval, vagy nem fogadják el, hogy felvállaljuk nézeteinket a nyilvánosság előtt.

Vizsgáljuk meg, hogy a fentiek milyen szerepet játszhatnak a szkizofréniával élő Aliz esetében, aki egy szolnoki ügyvédi iroda jogi asszisztense. Minden résztvevő más-más előnyt és hátrányt fog érzékelni Aliz esetéből az öt fokozattal kapcsolatban. A következő oldalon lévő *2.1 feladatlapon* soroljunk fel néhányat közülük.



---

2.1. munkalap

**A megosztás öt fokozatának előnyei és hátrányai**

<b><u>Aliznak, egy szolnoki ügyvédi iroda jogi asszisztensének esetében</u></b>	
<b>Hátrányok</b>	<b>Előnyök</b>
<b>1. A társaság elkerülése</b>	
<b>2. Elhallgatás</b>	
<b>3. Szelektív megosztás</b>	
<b>4. Válogatás nélküli megosztás</b>	
<b>5. Nyílt közzététel</b>	

\*Beszéljünk meg néhány felsorolt előnyt és hátrányt.

Az előnyök és hátrányok a helyzettől függően változhatnak. Ha időnk engedi, soroljuk fel az önfeltárás öt szintjének előnyeit és hátrányait a **saját** munkahelyünkkel kapcsolatban a 2.2 feladatlapon.

---

Ha jelenleg nincs munkahelyünk, gondoljunk egy korábbi munkahelyünkre vagy egy olyan helyre, ahol elképzelhető, hogy a jövőben dolgozni fogunk. Ne felejtjük el feltüntetni ezt az információt a táblázat tetején.

*2.2. munkalap*

**A megosztás öt szintjének előnyei és hátrányai**

<b>Helyszín:</b> _____	
<b>Hátrányok</b>	<b>Előnyök</b>
<b>1. A társaság elkerülése</b>	
<b>2. Elhallgatás</b>	
<b>3. Szelektív megosztás</b>	
<b>4. Válogatás nélküli megosztás</b>	
<b>5. Nyílt közzététel</b>	

\*Beszéljünk meg néhányat a felsorolt előnyök és hátrányok közül.

---

## 2. Gyakorlat: Kinek beszélhetünk lelki gondjainkról?

### TANULÁSI CÉLOK

- Vannak, akiknek könnyebb megnyílni, mint másoknak.
- Tanuld meg felismerni a megfelelő embert, akinek megnyílhatsz.
- Sajátítsd el a személy „*tesztelésének módszerét*”, mielőtt beszélünk nehézségeinkről.

Az előző részben bemutattuk a mentális problémák megosztásának különböző szintjeit. Ha a szelektív megosztásban gondolkodunk, ez a rész segíteni fog abban, hogy megtaláljuk azt a személyt, akinek megnyílhatsz. A következő két dolgot tekintjük át:

1. Hogyan ismerhetjük fel a megfelelő személyt, akinek megnyílhatsz?
2. Javasolunk egy módszert, amellyel „*tesztelhetjük*” a személyt, mielőtt teljes mértékben megnyílnánk.

### **Ki a megfelelő személy, akinek beszélhetünk nehézségeinkről?**

Számos oka lehet annak, hogy mi alapján választunk ki valakit erre a szerepre. A 2.2 táblázat három kapcsolattípust különböztet meg. Nézd át mindegyik típust és válaszd ki a neked leginkább megfelelőt. Az üres vonalakra egyéb számodra fontos kapcsolattípusokat és tulajdonságokat is felsorolhatsz. Ha készen vagy, állj párba egy csoporttársaddal, és beszélj meg vele a táblázatba foglaltakat.

---

---

**2.2. táblázat: Kapcsolattípusok és fontos tulajdonságok a Megosztáshoz Választott Megfelelő Személyhez fűződően**

**1. A MINDENNAPI ÉLETTEL EGYÜTTJÁRÓ KAPCSOLAT**

A személy valamilyen olyan funkciót lát el a számodra, aminek a teljesítésében segíthet, ha a lelki problémáidat részletesebben ismeri.

Az ilyen kapcsolatok példái:

- pszichiáter
- orvos
- vallási vezető
- csapattárs
- felettes
- munkatársak
- tanár

**2. TÁMOGATÓ KAPCSOLAT**

A személy barátságosnak tűnik, segítséget és elfogadást nyújthat, ha megismeri a történetedet.

Az ilyen típusú személy jellemzői a következők:

- jóindulat
- másokkal való törődés
- megbízhatóság
- nyitottság
- lojalitás
- segítőkészség

**3. EGYÜTTÉRZŐ KAPCSOLAT**

Azok közül, akinek úgy döntünk, hogy beszélünk nehézségeinkről, hasonló, bár talán kevésbé fájdalmas tapasztalatai lehetnek: „*Tudom, milyen depressziósnak lenni.*” Az ilyen típusú emberek beleérző, megértő kapcsolatot tudnak nyújtani. A következő tulajdonságokkal rendelkeznek:

- jó hallgatóság
- kedvesség
- megértő természet
- őszinteség

4.

5.

6.

7.

---

**Személy tesztelése az megosztás előtt.** A 30-31. oldalon lévő 2.3 munkalapon található módszer nagyon jó arra, hogy teszteljünk valakit, hogy alkalmas-e arra, hogy megosszuk vele nehézségeinket. Vegyünk valakit például a munkahelyünkről, akinek szeretnénk beszélni erről. *„Minden nap látom Melindát a rakodórészen, kedves embernek tűnik.”* Miután beírtuk a feladatlagra annak a nevét, akinek megnyílhathatunk, írjunk le egy pozitív példát a közelmúltban megjelent hírről, cikkről, tévéműsorról vagy filmről, melyben mentális problémával élő személy szerepelt. Nézzük meg ezt a példát:

*„Szia Melinda! Újranézem a Jóbarátok összes évadát! Feltűnt, hogy Monicanak a rendrakási mániáját milyen jól fogadják a többiek. Csak ámulni tudtam rajta; annyira jól ábrázolták a kényszerbetegség tüneteit nála! Tudod, olyan sokoldalúan. Te mit gondolsz? Ismersz valakit, aki ezzel küzd? Mi a véleményed azokról, akik beszélnek a mentális problémáikról?”*

Aztán **álljunk meg**, és figyeljünk, hogy reagál erre Melinda. Hogyan értékelnénk válaszát a 2.3 feladatlap ellenőrző kérdései alapján, ha azt mondaná:

*„Igen... Néztam én is a Jóbarátokat. Van egy kényszerbetegséggel élő barátom, és egy-két ehhez hasonló sorozat, vagy film tényleg segít, hogy jobban megértsem, mit meg kell tennie a mindennapokban a boldoguláshoz.”*

Válaszára magas pontszámot adhatnánk, mivel érzékenynek és kedvesnek tűnt, olyan személynek, akinek megnyílhathatunk. Ha Melinda azt mondta volna, hogy:

*„Tudod, rosszul vagyok és elegendem van ezekből a béna filmekből, amikben a mentális problémákat valami nemes dologként tüntetik fel.”*

Pontozásunk mennyire térne el? Ezt a választ kevésbé érzékenynek vélhetjük, és ezáltal Melinda valószínűleg nem a megfelelő személy arra, hogy megosszuk vele nehézségeinket.

Miután meghallgattad a személy véleményét, akivel szívesen megosztanád helyzetedet, értékeld őt a 2.3 munkalap közepén található három skálán, majd add össze ezeket a pontszámokat, hogy megkapd a végeredményt, amit írb be a megadott négyzetbe. Ha a pontszám magasabb 16-nál, a személy megfelelő lehet arra, hogy megoszd vele nehézségeidet.

---

A 9-nél alacsonyabb pontszám arra utal, hogy a személy valószínűleg nem a legjobb választás a megosztáshoz. A 10 és 15 pontszámok közé eső eredmény esetén a döntés nem egyértelmű.

**Most gyakoroljunk!** Írj be egy olyan friss hírt, tv-műsort vagy filmet a 2.3 *munkalapra*, melyben a mentális zavarral élő személy pozitív fényben tűnik fel. Majd egy csoporttársaddal együtt próbáljátok eldönteni, hogy párod megfelelő jelölt lenne-e ahhoz, hogy megoszd vele problémáidat. Ez egy olyan szerepjáték, ahol eljátsszuk a helyzetet. Miután beszéltél neki a hírről, tv-műsorról/filmről, hallgasd meg válaszát, majd értékeld őt a három skálán. Mi lett az eredmény? A megosztás értékelési skáláján hova esett ő? Szívesen megnyílnál neki?

---

---

---

2.3. munkalap

**A megosztáshoz megfelelő személy tesztelése**

A személy neve \_\_\_\_\_

**Hír, Tv-műsor, Film** [a mentális probléma pozitív példája]

- Mit gondolsz az ilyen hírekről (műsorokról, filmekről)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Mit gondolsz az ilyen hírekben (műsorokban, filmekben) szereplő személyekről?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Ismersz hasonló embert?

A feladatlap a következő oldalon folytatódik.

---

Most pedig értékeld a válaszokat az alábbi hétpontos skálákon.

**A személy válaszai érzékenységre utalnak.**

nagyon nem értek egyet			közepesen értek egyet		nagy mértékben egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7

**Válaszai kedvesek voltak.**

nagyon nem értek egyet			közepesen értek egyet		nagy mértékben egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7

**Ilyenfajta válaszokat szeretnék kapni, ha megnyílnék neki.**

nagyon nem értek egyet			közepesen értek egyet		nagy mértékben egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7

Add össze az eredményeket.

Javasolt határértékek.

**Írd ide az  
összpontszámot**

**16-21:** Valószínűleg megfelelő személy az megosztáshoz.

**3-9:** Valószínűleg nem megfelelő személy az megosztáshoz.

**10-15:** Bizonytalan.

Volt még valami említésre méltó a válaszokban? Ha igen, írd ide!





### 3. Gyakorlat: Mások lehetséges reakciói megosztásunkra

#### TANULÁSI CÉLOK

- Az önfeltárás hatással lesz a környezetünkben élő emberekre.
- Feltehetően mindenki kicsit másként fog reagálni arra, ha megosztjuk velük nehézségeinket.
- Vizsgáljuk meg két különböző kimenetel lehetőségét.

Egy dologban biztosak lehetünk: a közzététel hatással lesz a körülöttünk élő emberekre. Figyelembe kell vennünk, hogy az emberek milyen módokon reagálhatnak, és ennek megfelelően kell megtervezni, hogy ezekre hogyan reagálunk. A 2.3. táblázat a megosztásra adott különféle reakciókat sorolja fel, amelyeket a pozitív és negatív érzelmi reakciók szerint csoportosíthatunk.

2.3. táblázat: <i>Hogy reagálhat környezetünk a megosztásra?</i>	
 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">ÉRZELMI REAKCIÓ</span> 	
Pozitív	Negatív
<p><b>Megértés</b>  <i>“Nehéz lehet ilyen problémákkal együttélni és azon gondolkozni, hogy kivel oszthatod meg”.</i></p> <p><b>Belső támogatás</b>  <i>“Én itt leszek, ha beszélni szeretnél valakivel erről.”</i></p> <p><b>Segítség felajánlás</b>  <i>“Van autóm. Ha szeretnéd, el tudlak vinni a következő kontroll időpontodra.”</i></p>	<p><b>Bántás</b>  <i>“Nem akarom, hogy egy ilyen veszélyes örült legyen a környezetünkben, mint te.”</i></p> <p><b>Elutasítás</b>  <i>“Nem fogok neked külön engedményeket adni csak azért, mert mentális problémáid vannak.”</i></p> <p><b>Büntetés</b>  <i>“Ki fogom rúgani magát. Nem akarok egy ilyen dilis mellett dolgozni, mint maga.”</i></p> <p><b>Félelem/Elkerülés</b>  <i>“Veszélyes vagy. Inkább távolságot tartok.”</i></p> <p><b>Pletyka</b>  <i>“Hallottál Józsiáról? Most küldték az elmeógyógyintézetbe”.</i></p> <p><b>Hibáztatás</b>  <i>“Ugyanolyan problémáim vannak, mint Gergőnek, mégsem mondom el mindenkinek”.</i></p>

---

Ezek közül te mivel találkoztl? Tudsz ms példákat is hozni? Írd ide ezeket, illetve minden olyat is, ami nem volt a 2.3. táblázatban!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Beszélgétek meg ezeket a csoporttal.

A következő oldalon található 2.4. munkalap lehetőséget ad arra, hogy kipróbáljuk, milyen érzés lehet, ha valaki beszél lelki gondjairól. Keress egy partnert, és játszd el azt, hogy a munkahelyeden beszélsz nehézségeidről! Mondj el valamit a saját történetedből! A 2.4. munkalapon szereplő példa: “Körülbelül hatszor kerültem kórházba szkizofrénia miatt”. Ezután kérd meg a társad, hogy mondja az 1. választ: “Azta, és kiengedtek?”. Tarts néhány másodperc szünetet, és ismételd meg a mondatot. “Szkizofrénia miatt körülbelül hatszor kerültem kórházba.” Most kérdd meg a partnered, hogy mondja a 2. választ és így tovább.

Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy hatékony válaszokat gyakoroljunk. Inkább az a cél, hogy megtapasztalhassuk azt az érzést, amikor valaki bántóan reagál. Ha végeztetek a feladattal, pontozd érzéseidet a négy skálán. A 2.4. munkalap bármelyik skáláján a 4-esnél magasabb pontszámok arra utalhatnak, hogy az ilyen jellegű sértések bántanak Téged. A 4 feletti pontok jelentős szégyenérzetről, szorongásról, szomorúságról vagy dühről tanúskodnak. Ezért fel kell tenned magadnak a kérdést, hogy el tudod-e és el akarod-e egyáltalán viselni ezt a fajta rossz érzést. Ne feledd, hogy egy szerepjátékban egy partner megjegyzése sokkal kevésbé tud odaszúrni, ahol fáj, mint egy munkatársad megjegyzése a való életben.

2.4. munkalap  
**Meg tudsz küzdeni a negatív reakciókkal?**

<b>Lépj oda egyik társadhoz és játsszátok el a következőt.</b>
Több munkatársad előtt a következőt mondd: <p style="text-align: center;"><i>“Körülbelül hatszor kezeltek kórházban szkizofrénia miatt.”</i></p> <p style="text-align: center;">Írd ide a saját példádát: _____</p>
Partnered a következőképpen reagál: <p style="text-align: center;"><i>“Azta, és kiengedtek?”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Ilyen a pozitív diszkrimináció. Itt bárki kaphat munkát.”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Érezted valaha úgy, hogy nem tudod kontrollálni magad?”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Áthelyezést kérek. Nem akarok a magadfajták között dolgozni”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Semmi baj drágám. Majd odafigyelek és kijavítom, ha hibázol”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Az éjszakákat most is a kórházban töltöd?”</i></p>
<b>Miután meghallgattad ezeket a válaszokat, értékeld az alábbi skálákon, hogy hogy érzed magad.</b>

<b>egyáltalán nem szégyellem magam</b>		<b>közepesen szégyellem magam</b>		<b>nagyon szégyellem magam</b>		
1	2	3	4	5	6	7
<b>egyáltalán nem vagyok ideges</b>		<b>közepesen vagyok ideges</b>		<b>nagyon ideges vagyok</b>		
1	2	3	4	5	6	7
<b>egyáltalán nem vagyok szomorú</b>		<b>közepesen vagyok szomorú</b>		<b>nagyon szomorú vagyok</b>		
1	2	3	4	5	6	7
<b>egyáltalán nem vagyok mérges</b>		<b>közepesen vagyok mérges</b>		<b>nagyon mérges vagyok</b>		
1	2	3	4	5	6	7

---

# 3. LECKE

## A Te történeted

### A LECKE ÁTTEKINTÉSE

Az 1. és a 2. leckét követően talán már elköteleztük magunkat a megosztás mellett. Ezért ennek az utolsó résznek több célja is van:

1. gyakorlat: Elsajátítani azt, hogy hogyan beszélj a történetedről
  2. gyakorlat: Azoknak a személyeknek a megtalálása, akik segíteni tudnak téged a felvállalás útján.
  3. gyakorlat: Annak azonosítása, hogy hogy érezted magad történeted megosztása során.
  4. gyakorlat: Az eddig tanultak összefoglalása és a jövőbeli tervek.
- 

## 1. Gyakorlat: Hogy beszélj a történetedről?

### TANULÁSI CÉLOK

- Nézzük meg az alábbi példát, hogy hogyan beszélhetünk saját történetünkről.
  - Használjuk a mellékelt útmutatót a mentális problémáinkról és tapasztalatainkról szóló történet megalkotásához.
  - Gondoljuk át a nyilvánosságra hozatallal kapcsolatos értékeket és problémákat.
- Feri történetével egy példát mutatunk be arra, hogy hogyan lehet személyessé tenni és hatékonyan elmondani saját történetünket.

#### **3.1. tábla: Feri története**

*Bodnár Ferencnek hívnak, 36 éves vagyok. A történetem 2010 tavaszán indul, mikor 24 éves voltam. Mielőtt belevágnék, írok néhány sort a gyermekkorom eseményeiből. Szerető családban nőttem fel, sajnos a szüleim korán elváltak. Iskolai éveim során sajnos engem is érintett a csúfolódás, a kirekesztettség... Ezzel együtt viszonylag nyugalmas gyermekéveim voltak. Találkozásom a mentális problémámmal felnőtt koromban ért utol. Egy rosszullétem során a kardiológus orvosom megállapította, hogy súlyos a helyzetem. Meg kell műteni a szívemet. Derült égből, villámcsapásként ért, mivel ekkortájt fejeztem be tanulmányaimat, lediplomáztam. Tehát, ott álltam a munka világa előtt..., amit egy életmentő műtét váltott.*

---

*Sikeres szívműtét után pár nappal a sebész orvosom magához hívott. Leültünk és megnyugtattott, hogy a műtét jól sikerült, DE – és itt jön a storym...– látta rajtam azt, hogy megviseltek a történetek. Így szólt: „Jobbnak látja, ha felveszem a kapcsolatot egy terapeutával.”*

*Első terápiás ülés nagyon idegen volt számomra. Szerencsére, Levente a terapeuta nagyon emberséges volt hozzám. Teltek a hetek és egyre jobban beleástuk magunkat a velem történt eseményekbe, – mint szüleim válása, iskolai évek során történetek – és érzésekbe, ugyanis depressziós típus voltam. Négy évet jártam hozzá kitartóan, míg búcsút intettem ezeknek az alkalmaknak. Úgy véltem, sikerült feldolgoznom a múltat, az átélt traumákat. Ekkor, a 29. évemben jártam. Eltelt néhány hónap és olyan visszajelzéseket kaptam a környezetemből, hogy őket nagyon nyugtalanítja az, hogy elfordultam a kortársaimtól és bezárkóztam. Egy beszélgetésen arra jutottunk, hogy próbáljak meg egy úgy nevezett rehabilitációs intézetbe bekerülni. Tündérhegyre esett a választás. A felvételi beszélgetésen kiderült, szükségem van erre. Ottlétem során már nem éreztem magam egyedülként, találkoztam sorstársakkal. Egymást megismerve, és a terápiás csoportokon részt véve, úgy érzetem, hogy elindult bennem a fejlődés.*

*Jól haladtam, míg nem az egyik odautam során rosszul lettem. Átszállítottak egy budapesti kórház zárt osztályára. Iszonyat, amit ott átéltem. Bezártság, rettegés, félelem, kapaszkodás..., a kitettség. Pár napot töltöttem ott, miután egy másik város kórházába szállítottak, ahol megkezdtem a gyógyszeres és csoportfoglalkozásos, pszichés rehabilitációm. Stabil állapotban távoztam. Itt még korántsem ért véget a mentális megpróbáltatások sora. Otthonomban, egyik este arra eszméltem álmomból, hogy hangokat hallok a fejemben – akkor is amikor nincs jelen senki. Eleinte érdekesnek találtam ezt, de aztán egyre inkább elvonta a külvilágról a figyelmemet. Jobbnak láttam, ha egy szakembernek elmondom mindezt. Így elindultam a kórházba, a felnőtt pszichiátriai osztályra, ahol bent is tartottak. Ekkor még egyáltalán nem sejtettem, négy hónap zárt részleg és három hónap nyitott részleg vár rám. Ma fél sem tudom fogni, hogyan bírtam ki...?! Oly pszichózisban, akusztikus hallucinációkban, leszédálva és önkívületben az idő, mint tényező, megszűnt számomra. Megannyi gyógyszeres próbálkozás után, valamint elektrosokk kezelések után is kilátástalannak tűnt a helyzetem.*

*A szüleim rendszeresen látogattak. Láttam tükröződni rajtuk, a keserű helyzetem. Apámnak elmondtam, hogy hangokat hallok, de nem hitte el nekem. Anyu hívó szavára eszméltem újra az egyik alkalommal, amikor mély „holt álomba” szenderültem. Ez egy számomra is szokatlan állapot, valahol az álom és ébrenlét határmezsgyéjén, hanghallással vegyülve. Hónapokig voltam ebben a furcsa állapotban, mikor 31 éves voltam. Tanácstalanság vett körül... Egyik sétám során kórház parkjában, messziről hallottam, ahogy apám tanakodik egy másik férfival. Ekkor hangzott el, hogy „csináljon valamit velem”. Ledöbrentett ez, mivel apám is tanácstalan volt, mint a szakemberek. Teltek a hetek. Amikor is – ahogy a semmiből jött, úgy egyszerre – a hanghallás megszűnt. Vége lett.*

*Az osztályt elhagyva, egy úgynevezett Nappali Kórházba kezdtem járni, ami szintén egy rehab intézet, mivel megviselt a hét hónapig tartó súlyos mentális állapotváltozás. Újra magamra kellett találnom, mind mint egyén, mind mint társas ember. Felépítettem a megtépázott személyiségemet, megerősítettem az önbizalmamat. Ekkor már azon járt az agyam, hogyan tudok beilleszkedni a társadalomba újból, önbélyezés nélkül és egy egészségesebb önértékeléssel.*

---

*Voltak pillanataim, mikor rettegtem, zavarban voltam és bizalmatlannak éreztem magam. Vagyis, félttem attól, mit fognak szólni, hogyan fogják kezelni az átélt kórházi időszakomat. Erre egy jó példa amikor a Nappali Kórházzal elmentünk egy étterembe. Azon kaptam magam, hogy azon töprengtem, mit gondolhat az éttermi személyzet erről a csapatról, és mit gondolhat vajon rólam. Akkor nem történt semmi, nem volt negatív visszajelzés. Ahogy haladt az idő, szerencsésnek mondhatom magam, mert úgy tűnik, hogy nagyobb volt a rettegésem a környezet ítélkező hozzáállásától – amit a stigmatizáló kipécézés jelenthetett volna. Végül kívülről szembesültem bántással vagy kiközösítéssel irányomban, ugyanakkor én belül ettől sokáig nagyon aggódtam. Ebben szerepet játszhatott a Nappali Kórház ölelő gondossága és nem utolsó sorban a szüleim bátorító támogatása, melyek lévén kialakult bennem egy belső tartás és hinni kezdtem magamban. Mentálisan és fizikálisan egyre erősebben lévén, úgy éreztem ideje kilépnem a világba. Elkezdtém új ismeretséget szerezni és hosszú várakozás, keresgélés után munkába álltam.*

*Ma, 36 évesen elmondhatom, hogy öt éve panaszmentesen élek, beállított gyógyszeremet szedem – amit egyszer jó eséllyel el is hagyhatok – havi rendszerességgel Nórához, a terapeutámhoz járok. Észrevehetted, hogy konkrét diagnózist nem fogalmaztam meg. Minden tünetemet és megélésemet igyekeztem belefoglalni történetembe, azonban ez többek között azért van, mert magát a diagnosztikus kategóriát személy szerint nem tartom fontosnak. Szerintem a diagnózis nem határoz meg egy személyt, csupán egy kórházi megnevezés, ami talán a gyógyszerfelíráshoz és különféle statisztikákhoz jól jöhet. Állapotommal azt gondolom, hogy abszolút tisztában vagyok, amit viszont a diagnosztikus kategóriáknál fontosabbnak tartok, az az együttműködés, a terápia betartása. Úgy vélem, hogy ez az, ami segíti a javulásomat, nem a kategorizálás. Az évek során rengeteg sorstárssal ismerkedtem meg, tartok kapcsolatot, akiktől nagyon sokat tanultam. Mivel kedvelem a gyalogos túrákat a természeti közegben, egyre többet hódolok eme tevékenységnek. Tudatosan teszem! A túrákon, hétköznapi emberekkel veszem magam körül, azért, hogy tovább fejlődjek és épüljek. Bizom benne, hogy Én is élhetek egy harmonikusabb életet. Dolgozom önmagamon.*

---

Ez alapján a csoport gondolja át a következő kérdéseket.

- Mi az, ami tetszett a történetében?
- Hogyan tükrözi a felépülés történetét?
- Milyen részeit lehetett nehéz kimondani?
- Milyen részeket mondtál volna másképpen?

A 3.1. munkalap kitöltésével összeállíthatod saját történetedet. A történet természetesen attól függően változhat, hogy kivel osztod meg. Ehhez a feladathoz tegyük fel, hogy egy civil csoporttal, például egy sorstársi közösséggel osztod meg éppen. Ne feledd, hogy ez csak egy módja annak, hogy elmondd a történeted. A feladat elvégzéséhez a következőket kell tenned:

1. Írd fel a neved és azt, hogy hogyan neveznéd meg a mentális problémádat!
2. Sorolj fel néhány olyan eseményt a fiatakorodból, amelyek a legtöbb ember életére jellemzőek és/vagy amelyek jelezhetik mentális problémáid kezdetét!
3. Jegyezd fel, hogyan alakult ki a nehézséged és milyen életkorban történt ez! Mint minden résznél, itt sem kell semmi olyat említeni, ami nagyon kellemetlen számodra. Csak azokról a dolgokról beszélj, amikről úgy érzed, hogy biztonságosan megoszthatod!
4. Oszd meg, hogy a problémák nem múltak el azonnal! A hallgatóságnak meg kell értenie, hogy a problémád nem egy enyhe, múló alkalmazkodási zavar volt. Sorolj fel néhány dolgot, amivel az elmúlt években a nehézséged miatt meg kellett küzdened!
5. Most jön a lényeg. Sorold fel az elért eredményeidet, amelyek a felépüléset is bizonyítják! Ne feledjük, hogy a felépülés nem mindig jelenti a diploma megszerzését, teljes munkaidős állást, magas fizetést vagy családi házat. Mindannyian más-más célokra törekszünk attól függően, hogy kik vagyunk és hol tartunk jelenleg az életben.
6. Történeted céljával folytasd! Írd le, hogy a megbélyegzés hogyan gördített akadályokat eléd eddigi utad során! Sorolj fel néhányat azokból az igazságtalan bánásmódokból és durva reakciókból, amelyeket tapasztaltál a társadalom részéről!
7. ...ami elvezet történeted lényegéhez:

***LEHET, HOGY MENTÁLIS PROBLÉMÁVAL ÉLEK, DE ÉN IS UGYANÚGY  
EMBER VAGYOK, MINT TE. ÉLEK.***

***KÉRLEK, HOGY BÁNJ VELEM ENNEK MEGFELELŐEN! NE A  
SZTEREOTIPIÁK HATÁROZZÁK MEG AZT, HOGY HOGY TEKINTESZ RÁM!***

---

3.1. munkalap

**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amiktől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogy tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az *1.3. feladatlapról*).

1. **KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!
2. **HÚZD ALÁ** azt az információt:
  - a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
  - b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).

---

## PRÓBÁLD KI!

A történet megírása és a hangos kimondása két nagyon különböző élmény. Most lehetőség van arra, hogy hangosan is elmondd. Először is nézd át a *3.1. munkalapon* megfogalmazott pontokat. Ez lesz a te történeted. Szánj rá öt percet, keress egy nyugodt helyet, és gondold át! Esetleg írd ki a történetet egy külön lapra. Most van itt a lehetőség arra, hogy ezt megtegyed.

Ha elkészültél, keress egy partnert, és mondd el neki a történetedet. Ha végeztél, töltsd ki a *3.2. munkalapot*, az *Tapasztalataid áttekintése* címűt. Próbáld meg minden olyat beírni alul a négyzetbe, ami nem merült fel a kérdések során! Ha kész, hallgasd meg a partnered történetét. Ezután csatlakozzatok a csoporthoz, és osszátok meg az élményt!

---

### 3.2. munkalap

## Tapasztalataid áttekintése

Az alábbi 7 pontos skála segítségével értékeld a megosztással kapcsolatos tapasztalataidat! Ha más érzések is megjelentek benned a történeted megosztása közben, jegyezd fel őket az oldal alján! Ne hagyd figyelmen kívül az érzéseket, még akkor sem, ha úgy gondolod, hogy mások ezt nem érthetik meg! Ezek fontosak lesznek a nyilvánosságra hozatali stratégiád kialakításában!

#### Mennyire érzed magad erősebbnek a megosztást követően?

egyáltalán nem  
érzem magam  
erősnek

közepesen érzem  
magam erősnek

nagyon  
erősnek érzem  
magam

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

#### Segített-e számodra a történeted megosztása?

egyáltalán nem

közepesen

nagyon

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

#### Mennyire tapasztaltál szorongást a megosztás során?

egyáltalán nem  
szorongtam

közepesen  
szorongtam

jelentősen  
szorongtam

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

#### Milyen élmény volt számodra a megosztás?

egyáltalán nem  
volt pozitív

közepesen volt  
pozitív

nagyon pozitív  
volt

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Jegyezz fel minden érzést, ami még megjelent benned a megosztás során!

---

## 2. Gyakorlat: Hogy sikerült?

### TANULÁSI CÉLOK

- Tekintsük át hogyan értékelhetjük történetünk megosztását egy konkrét helyzetre nézve.

A 3.3. *munkalap* – amit a következő oldalon a 3.2. táblázatban is összefoglalunk – ismerteti azokat a lépéseket, amelyekkel értékelni lehet, hogy történetünk megosztása összességében pozitív vagy negatív volt. A 3.3. *munkalap* kitöltéséhez először is jelöljük meg, hogy kivel osztottuk meg történetünket, az időpontot és a helyszínt. Ez hasznos lesz a későbbiekben a sikeres és sikertelen technikák azonosításában és segíthet abban, hogy a következő alkalommal, amikor megosztás mellett döntünk, változtassunk a stratégiánkon. Ezután gondoljuk végig, hogy milyen céllal történt a megosztás! A következő mezőben jegyezzük fel, hogy mit mondtunk a személynek! Igyekezzünk konkrétan fogalmazni! Ez ismét segít nyomon követni, hogy milyen kulcsszavakkal sikerült vagy nem sikerült átadni a lényegét. Az oldal közepén lévő négyzetbe írjuk be, hogyan reagált az illető. Fontos lehet az is, hogy feljegyezzük a hangszínét és a testbeszédét, különösen akkor, ha az látszólag nem egyezik a szóbeli tartalommal. Végül értékeljük, hogy mennyire voltunk elégedettek, és mennyire tartottuk pozitívnak összességében a megosztást a megadott hétfokú skálán! A két értékelést összeadva kapjuk meg az összpontszámot. A 10-nél nagyobb szám azt sugallja, hogy a megosztás sikeres volt, és érdemes lehet megismételni. A 6-nál kisebb összérték azt jelenti, hogy nem ment túl jól, és érdemes lehet tovább értékelni a történeteket. A 6 és 10 közötti pontszámok azt jelentik, hogy további információkra lehet szükség a folytatás előtt.

---

### 3.3. munkalap

## Hogy sikerült a megosztás?

Az illető neve, akivel megosztottad helyzetedet: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_ Helyszín: \_\_\_\_\_

Célok/céljaid	Mit mondtál?
▪	▪
▪	▪
▪	▪

Hogy reagált az illető, akivel megosztottad?

\_\_\_\_\_ Mennyire vagy elégedett a kimenetellel?

**egyáltalán nem  
vagyok elégedett**

**közepesen**

**nagyon  
elégedett  
vagyok**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

\_\_\_\_\_ Hogy érzed, mennyire volt sikeresnek mondható?

**egyáltalán nem  
sikerült**

**közepesen**

**nagyon jól  
sikerült**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**ÖSSZPONTSZÁM**

> 10 PONT: Jól sikerült, megéri legközelebb is megpróbálni.

< 6 PONT: Nem igazán jó kimenetel. Mi történt?

**6 ÉS 10 PONT KÖZÖTT:** A jövőben több információra lehet szükség

---

### 3. Gyakorlat: Őszinte, Nyílt, Elfogadó program és a sorstárs segítő csoportok

#### TANULÁSI CÉLOK

- Nagyon sokféle típusú és célú sorstárs segítő csoport létezik.

A coming out könnyebb lehet, ha az embert támogatják is ebben. Ez történhet informálisan is - például egy olyan társasághoz csatlakozva, melynek tagjai hasonló tapasztalatokkal rendelkeznek. A következőkben azonban a hivatalos programokat igyekszünk összegyűjteni, melyekre ún. sorstárs segítő csoportokként hivatkoznak. Ezek magukban foglalják az önsegítő csoportokat és a kölcsönös segítő programokat, melyek talán a legjobb módjai annak, hogy segítsék az egyén megerősödését, továbbá közösségi élményt is nyújtanak. Ahogy a név is sugallja, a sorstárstámogató programokat olyanok fejlesztették ki, akiknek maguknak is van tapasztalatuk a mentális problémák terén, így hatékonyan tudják segíteni sorstársaikat.

- *Hol találhatok sorstársakat támogató csoportokat?* Ennek összeállítását el is kezdhethetjük a 3.4. munkalapon. Ha felírtuk mindet, ami eszünkbe jut, beszéljük meg a csoporttal és egészítsük ki listánkat.

---

### 3.4. Feladatlap

#### **Hol talállok sorstárs segítő csoportokat?**

Készítsünk egy listát azokról a szervezetekről, ahová fordulhatunk.

A szervezet neve	Helyszín, kontakt	Miben lehet hasznomra?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

---

**A teljesség igénye nélkül, ahol önsegítő csoportok elérhetőek:**

- Ébredések Alapítvány
- Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány
- Kék Pont
- RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat - Katolikus Karitás
- Egyensúlyunkért Alapítvány
- Mentál Szanatórium Alapítvány (Debrecen)
- Feldmár Intézet
- AA - Anonim Alkoholisták közössége
- ACA – Alkoholisták Felnőtt Gyermekei
- GA – Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous)
- HELYREÁLLÁS Támogató Csoport
- CoDA – Névtelen Társ- és Kapcsolati Függek Csoportja
- OA – Anonim Túlevők (Overeaters Anonymous)
- E.A. Névtelen Érzelemfüggek (Emotions Anonymous)



---

## 4. Gyakorlat: Összegzés

### TANULÁSI CÉLOK

- Foglaljuk össze a munkafüzetben található anyagok segítségével tanultakat!
- Döntsük el, hogyan kívánunk továbblépni a megosztás terén!

A program végén egy kis szünetet tartunk, hogy tanultak leülepedjenek és jobban átgondolhassuk a jövőbeli terveket. A 3.5. *munkalapon* kérdéseket teszünk fel, hogy összegezhessük felismeréseinket és dönthessünk a jövőbeli irányokról. Töltsd ki a lapot, majd oszd meg válaszaidat egy csoporttársaddal! Mikor elkészültetek, térjete vissza a csoporthoz és beszéljete át 1-2 megosztással kapcsolatos döntést és tervet a jövőre nézve!

---

### 3.5. feladatlap

#### **Meglátások és jövőbeli irányok**

Gondold át, hogy mit tanultál a program során, és válaszolj a következő kérdésekre! A kérdések célja az is, hogy beszélgetést indítson, így bátran írd le mindenről véleményedet, vagy aggályodat, amit a csoporttal átbeszélnél!

#### **Kérdések**

- Mit tanultál a stigmáról és a mentális problémák megosztásáról ebben a programban?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Mit az előnyei és a hátrányai a megosztásnak? Van olyan helyzet, ahol akár megosztanád történetedet? Melyik ez? (1.3. munkalap)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- A megosztás melyik fokozata működhet számodra? (2.2. munkalap)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Kinek nyílnál meg szívesen? (2.3. munkalap)



---

# GYAKORLÁS

<b>1. Emlékeztető Döntés a megosztásról .....</b>	<b>50</b>
1. Gyakorlat: Döntés a megosztásról.....	50
2. Gyakorlat: Hogy sikerült a megosztás?.....	54
<b>2. Emlékeztető Sorstárs segítő programok.....</b>	<b>57</b>
1. Gyakorlat: Csatlakoztál valamilyen sorstárs segítő programhoz? .....	57
<b>3. Emlékeztető Mi változott? .....</b>	<b>61</b>
1. Gyakorlat: A megosztás előnyeinek és hátrányainak újraértékelése .....	61
2. Gyakorlat: Ezek után hogyan fogjuk megosztani történetünket? .....	65

---

# 1. EMLÉKEZTETŐ

## Döntés a megosztásról

### EMLÉKEZTETŐ ÁTTEKINTÉS

Vannak, akik számára a történetük megosztása jó döntés, de ez nem igaz mindenkire. Ez a rész arra szolgál, hogy újra átgondolhassuk a megosztásra vonatkozó döntésünket, miután nagyjából egy hónapja befejeztük az *Őszinte, Nyílt, Elfogadó* programot. Ezt két irányból közelítjük meg:

1. Gyakorlat: Újra átgondoljuk mentális problémánk megosztására vonatkozó szándékunkat – beleértve azt, hogy kivel, mikor és hol döntöttünk úgy, hogy megosztjuk helyzetünket, továbbá, hogy mit vártunk a megosztástól.

2. Gyakorlat: Átbeszéljük, hogy a megosztás mellett döntöttünk-e és segítünk kiértékelni, hogyan mik voltak a tapasztalatok, és hogy hatnak ezek a jövőbeli terveinkre.

---

## 1. Gyakorlat: Döntés a megosztásról

### AZ EMLÉKEZTETŐ RÉSZ CÉLJAI:

- Gondoljuk át újra a megosztással kapcsolatos szándékunkat a HOP programon való részvétel után!

Egy hónapja végiggondoltuk, hogy kik azok, akikkel szívesen megosztanánk történetünket. A három fő kapcsolattípus a következő volt: mindennapi élettel együttjáró (pl. pszichiáter vagy felettes), támogató (pl. valaki, aki megbízható) és együttérző (pl. valaki, aki megértő). Az *1.1. munkalap* segítségével tekintsük át az alapprogram befejezése után a szándékainkat!

A munkalap kitöltése után álljunk párba egy másik résztvevővel, és beszéljük át a HOP program befejezésekor – egy hónappal ezelőtt – eltervezetteket!

---

*1.1.munkalap*

**Megosztási szándékaink – Kinek? Mikor? Hol? Mit?**

Mikor elvégezted a HOP programot egy hónappal ezelőtt, a megosztás mellett döntöttél?

Igen     Nem

Ha igen, töltsd ki ezt a táblázatot.

<b>Kivel tervezted megosztani?</b>	
<b>Mikor tervezted megosztani?</b>	
<b>Hol, milyen helyzetben tervezted megosztani?</b>	
<b>Mit vártál a megosztástól?</b>	

**Ha nem a megosztás mellett döntöttél, akkor miért döntöttél így?**

---

## 2. Gyakorlat: Hogy sikerült a megosztás?

### AZ EMLÉKEZTETŐ RÉSZ CÉLJAI:

- Ha a megosztás mellett döntöttél, gondold át, hogy hogy sikerült és hogy hogy értékelnéd a tapasztalatokat!
- Számolj be arról, hogy változott-e ezek után a megosztásról alkotott véleményed!

Az alapprogram során megtanultuk, hogy hogyan lehet értékelni a megosztást egy konkrét helyzetre vonatkozóan. Az 1.2. munkalap ugyanaz, mint amit korábban kitöltöttük. Ha a megosztás mellett döntöttél, számolj be róla, hogy hogy sikerült! Ha nem osztottad meg történeted, akkor is tanulhatsz mások eseteiből. Ez esetben töltsd ki a feladatlapot úgy, **mintha** egy valós személlyel, egy valós környezetben osztottad volna meg nehézségeidet!

Az 1.2. munkalap az Őszinte, Nyílt, Elfogadó alapprogram 3.3. munkalapjából került átvételre. Először is jelöljük meg, hogy kivel osztottuk meg történetünket, az időpontot és a helyszínt. Ez a továbbiakban is hasznos lesz a sikeres és sikertelen technikák azonosításában mikor legközelebb megosztjuk valakivel történetünket. Ezután gondoljuk végig, hogy milyen céllal történt a megosztás és mit mondtunk az illetőnek. Ne felejtsünk konkrétan fogalmazni! Majd írjuk be, hogyan reagált az illető! Fontos lehet most is a hangszín és a testbeszéd, különösen akkor, ha az látszólag nem egyezik a szóbeli tartalommal. Végül értékeljük a 7 pontos skálán, hogy mennyire voltunk elégedettek a megosztással. A két értéket összeadva megkapjuk az összpontszámot. A 10-nél nagyobb szám azt sugallja, hogy a megosztás sikeres volt, és érdemes lehet megismételni. A 6-nál kisebb összérték azt jelenti, hogy a nem ment túl jól, és érdemes lehet tovább értékelni a történeteket. A 6 és 10 közötti pontszámok azt jelentik, hogy további információkra lehet szükség a folytatás előtt.

## 1.2. munkalap

### Hogy sikerült a megosztás?

Az illető neve, akivel megosztottad helyzetedet: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_ Helyszín: \_\_\_\_\_

Célok/céljaid	Mit mondtál?
▪	▪
▪	▪
▪	▪

Hogy reagált az illető, akivel megosztottad?

\_\_\_\_\_ Mennyire vagy elégedett a kimenetellel?

**egyáltalán nem  
vagyok elégedett**

**közepesen**

**nagyon  
elégedett  
vagyok**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

\_\_\_\_\_ Hogy érzed, mennyire volt sikeresnek mondható?

**egyáltalán nem  
sikerült**

**közepesen**

**nagyon jól  
sikerült**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**ÖSSZPONTSZÁM**

**> 10 PONT:** Jól sikerült, megéri legközelebb is megpróbálni.

**< 6 PONT:** Nem igazán jó kimenetel. Mi történt?

**6 ÉS 10 PONT KÖZÖTT:** A jövőben több információra lehet szükség



---

Változtak a jövőre irányuló megosztással kapcsolatos terveid a tapasztalataid hatására?

Igen  Nem

**Hogyan változtak?**

---

## 2. EMLÉKEZTETŐ

### Sorstárs segítő programok

#### EMELÉKEZTETŐ ÁTTEKINTÉS

Vannak, akik sorstárs segítő csoportot keresnek, ahol megoszthatják egymással a mentális problémákkal kapcsolatos nehézségeiket, küzdelmeiket, és beszélhetnek a gondjaik kitudódásától való félelmükről. Emlékeztetőül, a sorstárs segítő szolgáltatások magukban foglalják az önsegítő és kölcsönös segítő csoportokat, ahol a támogató közeg megkönnyítheti a problémák megosztásának és felvállalásának kérdését is. Lehetnek a tagok között olyanok is, akik már nyíltan vállalják nehézségeiket és olyanok is, akik csak gondolkoznak a megosztáson. Ez a fejezet az *Őszinte, Nyílt, Elfogadó alaprogram* elvégzése óta a sorstárs segítő programokkal kapcsolatos tapasztalatokat összegzi.

1. Gyakorlat: Átnézzük a sorstárs segítés jelentését, sorra vesszük ennek előnyeit és hátrányait és segítünk összegezni a tapasztalatokat.

---

### 1. Gyakorlat: Csatlakoztál valamilyen sorstárs segítő programhoz?

#### AZ EMLÉKEZTETŐ RÉSZ CÉLJAI:

- Átgondolni, hogy mit jelent számodra a sorstárs segítés.
- A sorstárs segítő programok előnyeinek és hátrányainak áttekintése.
- A sorstárs segítéssel való tapasztalataid értékelése és a jövőbeli lehetőségek áttekintése.

---

Egy hónapja a csoportban mindenki összeállított egy listát a sorstárs segítő programokról. A *2.1. munkalap I. részében* írd le, mit jelent számodra az ilyen típusú segítség, és készíts egy listát a sorstárs segítő programokon való részvétel előnyeiről és hátrányairól! A **II. rész** segít értékelni minden olyan támogatási tapasztalatot, amelyet az alapprogram elvégzése óta szerezhettél. Amikor elkészült az **I. résszel**, beszélj át gondolataidat a csoporttal, mielőtt a **II. részre** lépnél tovább!

---

2.1. munkalap

**Csatlakoztál valamilyen sorstárs segítő programhoz?**

**I. RÉSZ.**

Írd le röviden, hogy mit jelent számodra a sorstárs segítség!

Töltsd ki az alábbi táblázatot a sorstársi segítő programok előnyeit és hátrányait listázva.

Előnyök	Hátrányok

**II. RÉSZ** A HOP alapprogram befejezése óta voltál valamilyen sorstársakat segítő összejövetelel?

Yes  No

Ha igen, a milyen program volt? \_\_\_\_\_

Mikor volt ilyen esemény? \_\_\_\_\_

Hol volt az esemény? \_\_\_\_\_

---

Értékelj a sorstárs segítő eseményt, amin részt vettél, az alábbi skálákon!

**Jól éreztem magam a programon.**

Egyáltalán nem  
érték egyet

Egyet is  
érték meg  
nem is

Nagymértékben  
egyérték

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**Tervezek még részt venni hasonló eseményen.**

Egyáltalán nem  
érték egyet

Egyet is  
érték meg  
nem is

Nagymértékben  
egyérték

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**Ajánlanám másoknak is a rendezvényt.**

Egyáltalán nem  
érték egyet

Egyet is  
érték meg  
nem is

Nagymértékben  
egyérték

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**Tervezel hasonló eseményen részt venni? Miért igen? Miért nem?**

**Keresel más sorstárs segítő programokat? Miért igen? Miért nem?**

---

## 3. EMLÉKEZTETŐ

### Mi változott?

#### EMELÉKEZTETŐ ÁTTEKINTÉS

Az Őszinte, Nyílt, Elfogadó alapprogram elvégzése óta lehet, hogy változott véleményed történeted megosztásával kapcsolatban. Ebben a részben:

1. Gyakorlat: Újraértékeljük a megosztás előnyeit és hátrányait és összehasonlítjuk egy hónappal ez előtti gondolatinkkal.
2. Gyakorlat: Átgondoljuk, hogy mi működött és mi nem történetünk megosztása során, és eldönthetjük, hogy érdemes-e változtatni azon.

---

## 1. Gyakorlat: A megosztás előnyeinek és hátrányainak újraértékelése

#### AZ EMLÉKEZTETŐ RÉSZ CÉLJAI:

- Az előnyök és hátrányok összeírása ahogy most látjuk.
- Ezek összehasonlítása a korábban készített listánkkal.

A *3.1. munkalapon* soroljuk fel, amit jelenleg gondolunk a megosztás rövid és hosszú távú előnyeivel és hátrányaival kapcsolatban! NEM azt a cél, hogy csak az újonnan felmerülő előnyöket és hátrányokat soroljuk fel. Írjunk össze MINDENT, ami eszünkbe jut, még akkor is, ha azt már korábban is felvettük a listánkra! Emlékeztetőül, az előnyök azt jelentik, hogy miért hoznánk nyilvánosságra történetünket, vagy hogy milyen pozitív hatást várunk a nyilvánosságra hozataltól. A hátrányok azok, amiért nem tennénk meg, illetve azokat a negatívumokat vagy károkat, amelyek a megosztásból származhatnak.

---

**Csakúgy, mint korábban, ne húzzunk ki semmit a listáról akkor sem, ha esetleg ostobaságnak is tűnik, ami eszünkbe jutott!** Mindent írjunk fel, hogy az összes előnyt és hátrányt együttesen mérlegelhessük! Gyakran előfordul, hogy a cenzúrázni kívánt tételek valójában fontosak; lehet, hogy csak zavarban érezzük magunkat miattuk. Miután felsoroltunk mindent, tegyen csillagot (\*) a különösen fontos dolgok mellé! Ha végeztünk, nézzük át a korábban kitöltött előny-hátrány munkalapunkat! Hasonlítsuk össze a kettőt és válaszoljunk a további kérdésekre!

---

3.1. munkalap

**A megosztással kapcsolatos előnyök és hátrányok újraértékelése**

Helyzet: \_\_\_\_\_ Személy: \_\_\_\_\_

**Mióta befejeztem a HOP alapprogramot:**

- Úgy döntöttem, hogy **megosztom** történetemet.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM osztom meg** történetemet.
- Úgy döntöttem, hogy **későbbre halasztom** ezzel kapcsolatos döntésemet.

Az alábbi táblázatok segítségével sorold fel a megosztás előnyeit és hátrányait, ahogy most, egy hónappal a HOP alapprogram befejezése után látod!

Csakúgy, mint korábban, ne húzz ki semmit a listáról. Mindent írd le!

Csillagozd meg (\*) a különösen fontos dolgokat!

Mindenképpen egy meghatározott helyzettel és személlyel kapcsolatban (munkahely, család stb.) gyűjtsd össze ezeket, ha több is szóba jön!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok
Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok



---

Nézd át a HOP munkafüzet 1.3. munkalapjának azt a példányát, amit az alapprogram során kitöltöttél – **Munkalap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól** – és karikázd be azokat a pontokat, amelyek mindkét munkalapon megegyeznek! Ha végeztél válaszolj a következő kérdésekre:

**Volt különbség a csillagokkal jelölt tételekben a két munkalapon?**

**Megcsillagoztál ÚJ DOLGOKAT, amik fontossá váltak azóta számodra? Melyek ezek?**

**Mit gondolsz, miért változtak meg benned ezek – ha változtak?**

---

## 2. Gyakorlat Ezek után hogyan fogjuk megosztani történetünket?

### AZ EMLÉKEZTETŐ RÉSZ CÉLJAI:

- Leírjuk, mi működött és mi nem a történetünk megosztásakor.
- Átgondoljuk, hogy mit lehetne hozzáadni, és mit kellene elhagyni a történetből.
- Társainktól visszajelzést kapjunk.
- Meghatározzuk, hogy változtak-e a megosztással kapcsolatos céljaink.
- Átírjuk történetünket és megnézzük, hogy éreztük magunkat a megosztáskor.

Egy hónappal ezelőtt egy vázlatot néztünk át, hogy hogyan érdemes felépíteni történetünket. Ez a következő részekből épült fel:

1. Neved és ahogy mentális problémádat nevezed;
2. Néhány olyan esemény a gyermekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez.
3. Néhány dolog, amivel nehézségeid kezdődtek és életkorod ekkor;
4. Mentális problémáid nem szűntek meg azonnal, és az ezzel való küzdelem sem;
5. Mentális problémák ellenére elért sikerek az életben;
6. A történeted célja és a megbélyegzéssel való küzdelem;
7. A történeted tanulsága:

***LEHET, HOGY MENTÁLIS PROBLÉMÁVAL ÉLEK, DE ÉN IS UGYANÚGY EMBER VAGYOK, MINT TE. ÉLEK.  
KÉRLEK, HOGY BÁNJ VELEM ENNEK MEGFELELŐEN! NE A SZTEREOTIPIÁK HATÁROZZÁK MEG, HOGY HOGY TEKINTESZ RÁM!***

---

Megkapjátok az egy hónappal ezelőtt kitöltött útmutatót, és lehetőségetek lesz arra, hogy azt használjátok a következő munkalap kitöltéséhez.

A 3.2. *munkalap* két részből áll. Az **I. részt** csak akkor kell kitölteni, ha már megosztottad valakivel történeted. Ez lehetőséget ad arra, hogy elgondolkodj a történetnek azon részein, amelyek jól működtek és amik kevésbé. A **II. rész** segítségével lehet áttekinteni, hogy vannak-e olyan dolgok, amelyeket szeretnél hozzáadni vagy elhagyni a történetből. Ha még nem osztottad meg senkivel történeted, akkor a csak a **II. részt** töltsd ki!

Ha végeztetek a kitöltéssel, alkossatok párokat és beszéljétek át az új ötleteket egy társatokkal. A munkalap utolsó részében annak átgondolására kérünk benneteket, hogy a történet átírásának eredményeképpen változott-e a megosztással kapcsolatos célok vagy sem. Miután befejeztétek a megbeszélést, a 3.3. *munkalap* egy vázlatot kínál az új történet összeállításához.

---

3.2. munkalap

**Hogy változott a történeted?**

Nézd át a HOP munkafüzet **3.1. munkalapját**, mit már kitöltöttél, Útmutató a saját történeted **összeállításához!** Olvasd át a teljes felsorolást – azokat is, melyeket esetleg kihúztál később!

**I. RÉSZ** Ha a megosztás mellett döntöttél, az alábbi táblázatban sorold fel azokat az elemeket, amelyek működtek és azokat, melyek nem működtek, amikor megosztottad történetedet! **Ha még nem osztottad meg senkivel, akkor lapozz tovább a II. részére ennek a feladatlapnak!**

<b>Mi működött?</b>	<b>Mi nem működött?</b>

**II. RÉSZ.** Az alábbi táblázatban sorold fel azokat a dolgokat, amivel érdemes kiegészíteni történeted (beleértve azokat is, melyeket esetleg korábban kihúztál a listádról)! Írd le azokat a pontokat is, amelyeket inkább kihagynál a történetedből!

<b>Amikkel érdemes kiegészíteni</b>	<b>Amiket érdemes kihagyni</b>

**Változott-e esetleg a CÉLOD a megosztást illetően a történeted átírásának eredményeképpen? Részletezd!**

---

3.3. munkalap

**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amiktől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket étem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogy tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.

Gondolj vissza a **CÉLODRA** (a 3.2. munkalapról).

1. **KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted.
2. **HÚZD ALÁ** azt az információt:
  - a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
  - b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).

---

## PRÓBÁLD KI!

A történet megírása és a hangos kimondása két nagyon különböző élmény. Most lehetőséged van arra, hogy hangosan is elmondd. Először is nézzük át a *3.3. munkalapon* megfogalmazott pontokat. Ez lesz a te új történeted. Szánj rá öt percet, keress egy nyugodt helyet, és gondold át! Esetleg írd ki a történetet egy külön lapra! Most van itt a lehetőség arra, hogy ezt megtegyed.

Ha elkészültél, keress egy partnert, és mondd el neki a történetedet! Ha végeztél, töltsd ki a *3.4. munkalapot*, a Tapasztalataid áttekintése címűt! Próbáld meg minden olyat beírni alul a négyzetbe, ami nem merült fel a kérdések során! Ha kész, hallgasd meg a partnered történetét! Ezután csatlakozzatok a csoporthoz, és osszátok meg az élményt!



### 3.4. munkalap

## **Tapasztalataid áttekintése**

Az alábbi 7 pontos skála segítségével értékeld a megosztással kapcsolatos tapasztalataidat! Ha más érzések is megjelentek benned a történeted megosztása közben, jegyezd fel őket az oldal alján! Ne hagyd figyelmen kívül az érzéseket, még akkor sem, ha úgy gondolod, hogy mások ezt nem érthetik meg! Ezek fontosak lesznek a nyilvánosságra hozatali stratégiád kialakításában!

**Mennyire érzed magad erősebbnek a megosztást követően?**

egyáltalán nem érzem magam erősnek			közepesen érzem magam erősnek			nagyon erősnek érzem magam
1	2	3	4	5	6	7

**Segített-e számodra a történeted megosztása?**

egyáltalán nem			közepesen			nagyon
1	2	3	4	5	6	7

**Mennyire tapasztaltál szorongást a megosztás során?**

egyáltalán nem szorongtam			közepesen szorongtam			jelentősen szorongtam
1	2	3	4	5	6	7

**Milyen élmény volt számodra a megosztás?**

egyáltalán nem volt pozitív			közepesen volt pozitív			nagyon pozitív volt
1	2	3	4	5	6	7

Jegyezz fel minden érzést, ami még megjelent benned a megosztás során.

---

# MELLÉKLETEK

<b>Melléklet 1.</b> A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése ..	74
<b>Melléklet 2.</b> Titoktartáshoz való jog .....	81
<b>Melléklet 3.</b> Segített ez a program?.....	85
<b>Melléklet 4.</b> További űrlapok.....	91

---

# 1. Melléklet: A személyünket sértő önstigma megkérdőjelezése

## TANULÁSI CÉLOK

- Vannak emberek, akik magukra vonatkoztatják a stigmát, melynek eredményeként szégyent éreznek.
- Ez a lecke lehetőségeket mutat arra vonatkozólag, hogy hogyan lehet kezelni a magunkra vonatkoztatott stigmát és az önstigmát.

A megbélyegzés az emberekkel kapcsolatos bántó hozzáállás.

- A mentális problémákkal élő emberek **erőszakosak** és **kiszámíthatatlanok**.
- Maguknak **választják** a mentális zavart.
- **Gyengék** és **tehetetlenek**.

Sajnos, néhány mentális problémával élő személy egyetért az ilyen stigmatizáló hiedelmekkel, és önmagára is vonatkoztatja azokat.

- Mentális problémával élek, tehát biztos **erőszakos** és **kiszámíthatatlan** vagyok.
- Mentális problémával élek, ezért úgy **döntök**, hogy mentálisan beteg vagyok.
- Mentális problémával élek, tehát biztos **gyenge** és **tehetetlen** vagyok.

Öt lépést javasolunk annak érdekében, hogy az ehhez hasonló bántó hozzáállás változzon.

1. lépés Kezdd egy világos állítással, ami bántó hozzáállásról árulkodik:

***Én \_\_\_\_\_ vagyok, mert \_\_\_\_\_.***

*„Én rossz ember vagyok, mert gyenge vagyok a mentális problémám miatt.”*

---

2. lépés Ha továbbgondolod ezt negatív hozzáállást, két feltételezés tűnik felelősnek a rossz érzésekért, ami a mentális problémák eltitkolásához vezet:

(1) *Abban való hit, hogy a "normális" emberek soha nem érzik magukat gyengének az élet kihívásai során és az, hogy*

(2) *Szégyen, ha valaki mentális problémával küzd.*

Azt hiszem, hogy az első állítás igaz, ezért rosszabbul érzem magam.

3. és 4. lépés A két feltételezés megkérdőjelezése érdekében, először érdemes lehet **másokat megkérdezni**, hogy igaznak tartják-e ezeket. Valószínűleg feladható ez a bántó hozzáállás, ha rájövünk, hogy ezek a mögöttes feltételezések valójában hamisak. Kezdjük tehát az első feltételezés megkérdőjelezésével: azzal a hiedelemmel, hogy *a "normális" emberek soha nem érzik magukat gyengének az élet kihívásai miatt*. Ehhez keress egy megbízható emberekből álló társaságot visszajelzés érdekében! Például egy vallási közösséget. Ebben a példában dönthetsz úgy is, hogy megkérdezhetsz egy vallási vezetőt, akit megbízhatónak és "egyes embernek" tartasz. A közösségtől megtudod, hogy hét emberből hatan elismerik, hogy időnként "gyengének érzik magukat". A vallási vezető, vagy lelkipásztor beszámolhat arról, hogy néha túlterheli őt a gyülekezeti munka, és gyengének érzi magát. Tehát mind a lelkipásztor, mind a bibliakörben résztvevők azt mondták, hogy sok oka lehet annak, hogy az emberek gyengének érzik magukat, ez azonban nem feltétlenül jelent LELKI BETEGSÉGET. Miután beszéltél velük, megérted, hogy az a bántó hiedelem (hogy a „normális” emberek soha nem érzik magukat gyengének az élet kihívásai miatt) nem igaz.

5. lépés Az utolsó lépés az, hogy a megállapításaidat olyan hozzáállássá alakítsd, amely **ellentétes** a bántó hiedelemmel. Például:

*„Én nem vagyok rossz ember, mert gyengének érzem magam. Mindenki előfordul.”*

Ezt a mondatot érdemes lehet felírni egy kártyára, hogy jobban emlékezhess rá! Így a következő alkalommal, amikor arra gondolsz, hogy el kell, hogy titkold azt, hogy mentális problémáid vannak, vedd elő ezt a kártyát! Emlékeztess magad, hogy mindenkinek vannak titkai, és hogy ezzel nincs semmi baj, mindaddig, amíg nem olyan

---

feltételezések alapján tart valaki magában valamit, amelyek valójában tévesek lehetnek!

<b>ELLENÉRVEK:</b>	<b>GYENGE VAGYOK!</b>	Dátum:
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

Most, hogy az első feltételezéssel már foglalkoztunk, kérdőjelezzük meg a másodikat: azt, hogy „szégyen, ha valaki mentális problémával küzd”! Aladár példáján keresztül fogjuk bemutatni, hogy milyen folyamaton ment keresztül, hogy megkérdőjelezze a feltételezéseit és megváltoztassa a bántó hiedelmeket. Aladár kitöltött munkalapját a következő oldalon láthatod.

Aladár azt hitte, hogy gyenge ember, mert mentális betegsége miatt néha túlterheltnak érezte magát. A munkalap kitöltésével ezt a hiedelmet az előbbihez hasonló igaz-hamis állítássá alakította át azáltal, hogy az állítást személyes „én” hiedelemről egy általánosító formára változtatta, amely magában foglalja azt, hogy „minden hozzám hasonló ember”.

- *Az erős embernek nincsenek mentális problémái.*
- *A gyengeség rosszat jelent. Minden ember rossz, akinek problémái vannak.*

Az „én” kijelentések igazságtartalma nem mindig egyértelmű, azonban, ha megváltoztatjuk egy általános, mindenkire vonatkozó állításra, máris nyilvánvalóvá válik annak hamis mivolta.

Aladár úgy döntött, hogy megkérdőjelezi ezeket a feltételezéseket azzal, hogy megkérdez másokat, hogy szerintük igaz-e a két állítás. Aladár egy megbízható emberekből álló kört keresett fel ennek érdekében, egy asztaltársaság olyan csoportjából, ahová hetente jár. Aladár úgy döntött, hogy idősebb nővérét, Csillát is megkérdezi, akit

---

sokan kedvelnek és akiben ő is megbízik. Aladárt meglepte a társasági tagok válasza. Nemcsak, hogy nem értettek egyet azzal a kijelentéssel, hogy „*az erős embereknek nincsenek mentális problémáik*”, hanem a klub minden tagja megosztotta valamilyen depresszióval vagy szorongással kapcsolatos tapasztalatát. Sőt, két barátjuk is volt már kórházban – pont úgy, mint Aladár. A csapat tagjai kifogásolták a második feltételezést is, miszerint a személyes problémákkal való küzdelem azt jelenti, hogy az ember rossz. Aladárt különösen az hatotta meg, amit Csilla mondott:

*„Gyenge vagy, mert időnként mentális problémákkal küzdesz? Micsoda? Ha valami, akkor az, amit leküzdöttél, azt jelenti, hogy egy hős vagy! Kevesen képesek ilyen eredményesen megküzdeni a tünetekkel, a kórházi kezeléssel, a mellékhatásokkal és úgy talpra állni, mint te.”*

Csilla visszajelzése nem csak támogató volt, de megcáfolta azt a meggyőződését is, hogy a múltbeli pszichés problémái miatt gyenge lenne.

Utolsó lépésként Aladár az *A.1.-es táblázat* megállapításait igyekezett az ellenkezőjükké alakítani. Bár nagy hasznát vette a barátai és nővére visszajelzésének, valószínűleg ismét küzdeni fog ezekkel az önstigmatizáló hiedelmekkel. Aladár a különböző dolgokat, amelyeket a többiek mondtak a gyengeséggel kapcsolatban, egy olyan ellenmondássá alakította, amelyet a jövőben felhasználhat ezzel a stigmatizáló hiedelemmel szemben.

*„Nem vagyok gyenge vagy rossz a mentális problémám miatt. Valójában hős vagyok, mert képes vagyok megbirkózni ezekkel a mindennapokban.”*

Aladár ezt a mondatot az asztaltársaság összejövetelét jegyző naptár hátoldalára írta. Amikor egyedül volt és szégyent érzett, elővette a kártyát, és felolvasta magának ezt az üzenetet.

Alább egy kitöltött feladatlap látható Aladártól.

**M.1. táblázat: Változtassunk a hozzáállásunkon feladat ALADÁR**

**1. Írd le a bántó hiedelmet.**

ÉN gyenge ember VAGYOK, MERT mentális problémám van.

**2. Igaz-hamis állításba való átfordítás:**

Az erős embereknek nincsenek mentális problémái.

A gyengeség rosszat jelent. Minden ember rossz, akinek problémái vannak.

**3. A feltételezések megkérdőjelezése mások véleményének kikérésével**

- A társaság tagjait fogom megkérdezni. Őket egy jóideje a barátaimnak tudhatom, őszintén fognak válaszolni.
- Az idősebb nővérem. Ő okos és mindig az igazat mondja.

**4. Gyűjts bizonyítékot, mely megkérdőjelezi a feltételezéseket.**

- Mindenki azt mondta a társaságomban, hogy volt valaha pszichiátriai problémájuk, mint enyhe depresszió, vagy szorongás, de nem gondolják gyengének magukat.
- Azt mondták, hogy problémákkal küzdeni és gyengének lenni két teljesen különböző dolog.
- A nővérem azt mondta, hogy problémákkal küzdeni a biztos jele az erőnek, semmiképp sem gyengeségre utal.

**5. Fogalmazd újra az állítást, hogy ne legyen bántó számodra. Ez mostanra már egy ELLENTÉTES ÁLLÍTÁS.**

Nem vagyok gyenge, vagy rossz, mert mentális problémáim vannak.

Valójában hős vagyok, mert képes vagyok megbirkózni ezekkel.

---

Töltsd ki te is az *M.1.munkalapot* a következő oldalon az önmagadat bántó gondolatok megváltoztatása érdekében! Sorold fel ide bántó gondolataidat!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

A gyakorlat során a csoport többi tagjával együtt megkérdőjelezzétek meg ezeket és gyűjtsetek bizonyítékokat a feltételezésekkel szemben! Gondold át azt is, hogy később, a csoporton kívül kiket kérdezhetsz még meg! Ha úgy döntesz, hogy ezen a csoporton kívül folytatod, akkor mindenképpen olyasvalakihez fordulj, aki segít annak bizonyításában, hogy ezek a bántó állítások **hamisak**.



---

*M.1. munkalap*

**Hozzáállásunk megváltoztatása**

Töltsd ki mind az öt részt.

**1. Írd le a bántó hiedelmet:**

ÉN \_\_\_\_\_ VAGYOK, MERT \_\_\_\_\_.

**2. Alakítsd igaz-hamis általánosító állítássá:**

---

---

**3. Kérdőjelezd meg a feltételezést mások véleményének kikérésével!**

---

---

**4. Gyűjts bizonyítékot, mely megkérdőjelezi a feltételezéseket:**

---

---

**5. Fogalmazd újra az állítást, hogy ne legyen bántó számodra. Ez mostanra már egy ELLENTÉTES ÁLLÍTÁS.**

---

---

---

## 2. Melléklet: Titoktartáshoz való jog

A mentális nehézségeink megosztásánál fontos figyelembe venni a diszkrécióhoz való jogot. A törvények országonként eltérőek, azonban a legtöbb országban a titoktartáshoz való jog alapvető betegjogok közé sorolható, így a mentális egészségügyi szakemberekkel folytatott beszélgetésnek bizalmasnak kell maradniuk. Az *M.2. táblázatban* összefoglaljuk az ezzel kapcsolatos rendelkezések legfőbb pontjait.

### **M.2. táblázat: A titoktartáshoz való jog általános elvei**

A legtöbb országban olyan szabályozás van érvényben, mely előírja, hogy az egészségügyi dolgozók NEM adhatnak ki semmilyen információt a paciensekről, a páciens engedélye nélkül. Országtól függően ez felnőttek esetében általában a következőket jelenti.

- Minden interakció, amelyre valamilyen mentálhigiénés ellátás keretein belül kerül sor, bizalmasnak minősül, és az engedélyünk nélkül nem hozható nyilvánosságra.

Ez magában foglalja mind az egyéni, mind a csoportterápiákat, a pszichiátriai ellátást, a közösségi ellátásban való részvételt, és bármilyen egészségügyi szakember által végzett vizsgálatot.

Sőt mi több, ez szó szerint minden interakcióra kiterjed. Így bizalmasnak minősül a recepcióssal való beszélgetés, a váróteremben való várakozás, a betegszállítás, a takarítószeméllyel való beszélgetés is. Senkinek sincs joga tudni bármiről, ami mentálhigiénés ellátásunk során történik előzetes írásbeli engedélyünk nélkül.

Valójában tehát senkinek sincs joga megtudni az engedélyünk nélkül, azt, hogy mentálhigiénés ellátásban részesülünk.

- A titoktartási rendelkezés a mentális egészséggel kapcsolatos dokumentációra is vonatkozik: kézzel írt vagy elektronikusan vezetett kórlapokra, felvételekre vagy számítógépes fájlokra. Ezek engedélyünk nélkül nem hozhatóak nyilvánosságra.
- A titoktartási kötelezettség mindenkire vonatkozik a rendszerben: az orvosigazgatótól a kertészen át az önkéntesekig.
- Senki - beleértve a munkáltatónkat, családtagjainkat vagy a főbélőnket nem szerezhethet meg rólunk bizalmas információkat írásos engedélyünk nélkül.
- A titoktartás a páciens halála után is érvényes. Az ellátószemélyzet örökre köteles a titoktartásra, munkahelyváltás esetén is. *(folytatódik a következő oldalon)*

- Dönthetünk azonban úgy, hogy mentális egészségügyi ellátásunk bármely részét nyilvánosságra hozzuk. Erre csak akkor kerülhet sor, ha erre írásos engedélyt adunk és meghatározzuk, hogy pontosan milyen adatokat adhatnak ki (pl. Kovács Éva beteganyaga a Szent János Kórházban 1998. október 1. és december 1. között), és hová küldik azokat (pl. Dr. Tóth Jánosnak a XII. kerületi pszichiátriai gondozóba).
- Az egyetlen hatóság, amely elrendelheti az ellátási dokumentációba való betekintést, az a bíróság, amennyiben polgári vagy büntetőeljárás során ezt indokoltnak látják.

### ***Titoktartási rendelkezések***

Nagyon kevés olyan ország van, ahol a szabályozások engedik, hogy a mentális egészségügyi szakemberek a páciens engedélye nélkül nyilvánosságra hozzanak betegadatokat. Ez magában foglalja az orvosi ellátást, mind az egyéni, mind a csoportterápiákat, a közösségi ellátásban való részvételt. Sőt mi több, ez szó szerint minden interakcióra kiterjed, ami a mentális egészségügyi ellátás során történik, például ide tartozik a recepcióssal való beszélgetés, és a betegszállítás is. Tehát senkinek sincs joga tudni bármiről, ami mentálhigiénés ellátásunk során történik előzetes írásbeli engedélyünk nélkül.

Miután távoztunk a kórházból, szakrendelőből, vagy közösségi programról, a titoktartás minden adatunkra vonatkozik. Ezek a feljegyzések nem adhatók ki mi kifejezett engedélyünk nélkül. Ide tartoznak a kézzel írt vagy elektronikusan vezetett kórlapok, felvételek vagy számítógépes fájlok. Ennek megfelelően, ha bárki orvosi kartonjaink felől érdeklődik, a mi engedélyünk nélkül nem kérheti ki ezeket: sem a családtagok, sem a munkáltató, sem a főbérő. A betegdokumentációra elhalálozás esetén is vonatkoznak a titoktartás szabályai. Mi azonban kiadhatjuk adatainkat egy másik mentális egészségügyi szervezetnek vagy személynek, de csak előzetes, írásbeli engedéllyel. Ennek két feltétele van. Először is, az engedélyt az információk kiadása előtt kell beszerezni, ennek utólagos engedélyezése törvénybe ütközik. Tehát az ellátórendszerben nem kérhetik tőlünk ennek az engedélynek az aláírását, ha már átadták a rólunk szóló adatokat. Ezen túlmenően az

---

engedélyt írásban kell rögzíteni és pontosan kell tartalmaznia, hogy milyen információkat adhatnak ki, hova küldik ezeket, ki fog hozzáférni és meddig érvényes ez az engedély. Egyébként jogosultak vagyunk az engedély egy másodpéldányának megtartására, mellyel később visszavonhatjuk az egészet, ha meggondoljuk magunkat. Fontos, hogy tudjuk, hogy semmilyen módon nem gyakorolhatnak ránk nyomást annak érdekében, hogy aláírjuk az adatkiadási nyilatkozatot.

Minket érintő polgári vagy büntetőügyben eljáró bíró az egyetlen személy, aki bizonyos helyzetekben felülbíráhatja a titoktartást. Ő elrendelheti, hogy az ellátóhely információkat adjon ki rólunk a bírósági eljárás lefolytatásához amennyiben az az adott ügghöz szükséges. Ezzel kapcsolatban fellebbezéshez van jogunk (általában a minket képviselő ügyvéd segítségével). Mindazonáltal a végső döntést ezekben az ügyekben általában a bíróság hozza meg.

**Kikre vonatkoznak és kikre nem vonatkoznak a törvények?** A titoktartás egyértelműen vonatkozik a pszichiáterekre, pszichológusokra, szociális munkásokra, ápolókra és a mentális egészségügyi szolgáltatásokat nyújtó egyéb személyzetre. Valójában ezek a törvények az ellátóhely összes alkalmazottjára vonatkoznak, beleértve a recepciósokat, sofőröket, az étkeztetésben dolgozókat és a takarító személyzetet is, illetve az önkénteseket, hallgatókat, más intézményből bedolgozókat és az igazgatótanács tagjait is. Megjegyzendő azonban, hogy a törvények nem rendelkeznek a betegtársakról, a többi szolgáltatást igénybe vevő személyről, akikkel rendszeresen találkozhatunk az ellátás során.

Így a titoktartási törvények nem vonatkozik azokra, akikkel a kórház pszichiátriai osztályán, vagy egy csoportterápia során találkozunk. A terápiás üléseken részt vevő családtagok esetében sincs titoktartási szabályozás. Az biztos, hogy a személyzet kérni fogja, hogy a csoporttársak tartsák tiszteletben egymás és ügyeljének a titoktartásra – valószínűleg a többiek is ugyanezt a védelmet kívánják maguknak –, azonban nincs olyan törvény, amely ezt előírná.

A mentálhigiénés intézményeken kívül más kormányzati rendelkezések is védhetik az magánéletünket. A rágalmozás, a becsületsértéssel kapcsolatos törvények a rólunk szóló

---

valótlanságokat terjesztését hivatottak megakadályozni. Sok országban például a mások leveleinek elolvasása büntetőügyet von maga után, így a pszichiátriai ellátással kapcsolatos értesítők elolvasásának is jogi következményei vannak.

Számos törvény biztosítja tehát a magánügyeinket. Sajnálatos módon azonban ezek nem terjednek ki mindenre, pletykák mindig elterjedhetnek. Például nincsenek olyan törvények, amelyek megakadályozzák a munkahelyi kibeszélést, vagy hogy a szomszédok és a barátok rosszindulatú módon információkat adjanak tovább rólunk. Ezért nekünk kell döntenünk arról, hogy nyilvánosságra kívánjuk-e hozni a mentális problémáinkat vagy sem.

---

### 3. Melléklet: Segített ez a program?

Vannak, akik összesítve szeretnék látni, hogy az Őszinte, Nyílt, Elfogadó program elvégzése mennyit segített nekik. A szerzők úgy gondolják, hogy a programot elvégzők egyfajta belső személyes megerősödést tapasztalnak. Ennek mérésére a *Belső erő és Tettre készség Önkitöltős Skála* lehet segítségünkre. Fontos, hogy az *M.2-es munkalapon* **KÉT alkalommal való kitöltés** szerepel: az egyik a **PROGRAMON VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐTT**, a másik pedig a **PROGRAMON VALÓ RÉSZVÉTEL UTÁN**. A skálát tehát a programban való részvétel **ELŐTT** és **UTÁN** is ki kell tölteni, majd megnézni a köztük lévő különbséget, hogy megállapíthassuk, történt-e javulás.

A kitöltés során az egyes állításokat kell értékelni annak érdekében, hogy megállapítsuk, hogy a mennyire bélyegezzük meg magunkat, illetve milyen mértékben tapasztaljuk a belső erő és tette készség érzését. A skála pontozása és az értelmezési útmutató az oldal alján található. Kérjük, hogy a teljes skálát töltsd ki, mielőtt megnézed az értékelést!

*M.2.munkalap*  
**A PROGRAMON VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐTT**  
**Belső Erő és Tetre készség Önkitöltős Skála**

Értékelj, hogy mennyire értesz egyet a következő állításokkal.

Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
-------------------------------	--------------------	------------------------------	------------	--------------------------------

1

2

3

4

5

- \_\_\_\_\_ 1. Képes vagyok elérni személyes céljaimat.
- \_\_\_\_\_ 2. Meg akarom változtatni a közösségem mentális betegségekről alkotott képét.
- \_\_\_\_\_ 3. Befolyásom van a kezelésemre.
- \_\_\_\_\_ 4. Rendben van az, ha haragszom azokra az emberekre, akik megbélyegzik a mentális betegséget.
- \_\_\_\_\_ 5. Nem vagyok rossz ember, mert a mentális problémával élek.
- \_\_\_\_\_ 6. Ha összefogunk, le tudjuk győzni a megbélyegzést.
- \_\_\_\_\_ 7. A dolgok jól fognak menni a jövőben.
- \_\_\_\_\_ 8. Mozgalmakat fogok indítani a stigma ellen.
- \_\_\_\_\_ 9. Rendben vagyok azzal együtt is, hogy mentális problémáim vannak.
- \_\_\_\_\_ 10. Feldühít, ahogyan a mentális betegségeket ábrázolják a médiában.

Pontozás:

**Belső erő**

Add össze az összes **páratlan** számú tétel pontszámát és írd be ebbe a négyzetbe.

**Tetre készség**

Add össze az összes **páros** számú tétel pontszámát és írd be ebbe a négyzetbe.

Az első négyzetben lévő pontszám a belső erőt mutatja: önbecsülést, jövőirányultságot, optimizmust és önhatékonyt. A 8 alatti pontszámok kevés ilyen erőforrásra utalnak. Ebben az esetben különösen hasznos lehet a munkafüzet ezzel foglalkozó része.

A második négyzet a közösség irányában érzett erőt, tetre készséget mutatja: jogos haragot a megbélyegzés miatt és cselekvési hajlandóságot. A 8 alatti pontszám itt azt jelenti, hogy bizonytalanságot tapasztalunk a közösséggel és a megbélyegzés kihívásaival kapcsolatban. Akiket ez érint, hasznát fogják venni ebben a részben a megbélyegzés elleni fellépési lehetőségeknek, közösségi stratégiáknak.

*M.2.munkalap*  
A PROGRAMON VALÓ RÉSZVÉTEL UTÁN  
Belső Erő és Tettre készség Önkitöltős Skála

Értékelj, hogy mennyire értesz egyet a következő állításokkal.

Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
-------------------------------	--------------------	------------------------------	------------	--------------------------------

1

2

3

4

5

- \_\_\_\_\_ 1. Képes vagyok elérni személyes céljaimat.
- \_\_\_\_\_ 2. Meg akarom változtatni a közösségem mentális betegségekről alkotott képét.
- \_\_\_\_\_ 3. Befolyásom van a kezelésemre.
- \_\_\_\_\_ 4. Rendben van az, ha haragszom azokra az emberekre, akik megbélyegzik a mentális betegséget.
- \_\_\_\_\_ 5. Nem vagyok rossz ember, mert a mentális problémával élek.
- \_\_\_\_\_ 6. Ha összefogunk, le tudjuk győzni a megbélyegzést.
- \_\_\_\_\_ 7. A dolgok jól fognak menni a jövőben.
- \_\_\_\_\_ 8. Mozgalmakat fogok indítani a stigma ellen.
- \_\_\_\_\_ 9. Rendben vagyok azzal együtt is, hogy mentális problémáim vannak.
- \_\_\_\_\_ 10. Feldühít, ahogyan a mentális betegségeket ábrázolják a médiában.

Pontozás:

**Belső erő**

Add össze az összes **páratlan** számú tétel pontszámát és írd be ebbe a négyzetbe.

**Tettre készség**

Add össze az összes **páros** számú tétel pontszámát és írd be ebbe a négyzetbe.



---

Az önkitöltős kérdőív két pontszáma a kitöltők belső erejét és közösségi tettei készségét mutatja. Azok az emberek, akiknél a belső erő pontszám magas, jó önbecsüléssel rendelkeznek, úgy vélik, hogy hatékonyak az életben, és optimisták a jövőjükkel szemben. Az alacsony pontszámok ezen a skálán (8 alatt) arra utalnak, hogy a személy nem tapasztalja igazán a belső erő jelenségét. A közösségi tettei készség és hatékonyság érzése az illető közösségéről alkotott véleményét is magába foglalja. Azok, akik belül erősnek érzik magukat jogos haragot érznek az előítéletekkel szemben, és aktívan részt vehetnek például megbélyegzést csökkentő tevékenységekben. Az alacsony pontszámok ezen a skálán (8 alatt) azt jelentik, hogy a személyt megfélemlíti a nyilvános megbélyegzés, és kevéssé lép fel ellene.

### **Pontszámaid összehasonlítása**

A programban való részvétel ELŐTT kitöltött *M.2. munkalapon* 1. és 2. mezőbe beírt pontszámokat írd be az *M.3. munkalapra!* Ezt a pontszámot a PROGRAM ELŐTT felirat felett a BELSŐ ERŐ oszloppal jelöld a skála megfelelő értékénél! Ez után tedd ugyanazt a TETTRE KÉSZSÉG oszloppal is! Ügyelj arra, hogy a két oszlop megrajzolásához más színű tollat vagy filctollat használj a PROGRAM ELŐTTI részénél az ábrának!

Ezt követően a programban való részvétel UTÁN kitöltött *M.2. munkalapon* kapott pontszámokat vedd át az *M.3. munkalapra!* A PROGRAM UTÁN résznél először a BELSŐ ERŐ oszlopot rajzold be a skála megfelelő értékéhez! Ne felejtse ugyanazt a szintet használni, amit a PROGRAM ELŐTTI BELSŐ ERŐ használt! Ezután tedd ugyanazt a TETTRE KÉSZSÉG oszlopnál is a korábban ennél a kategóriánál használt tollal vagy filctollal!

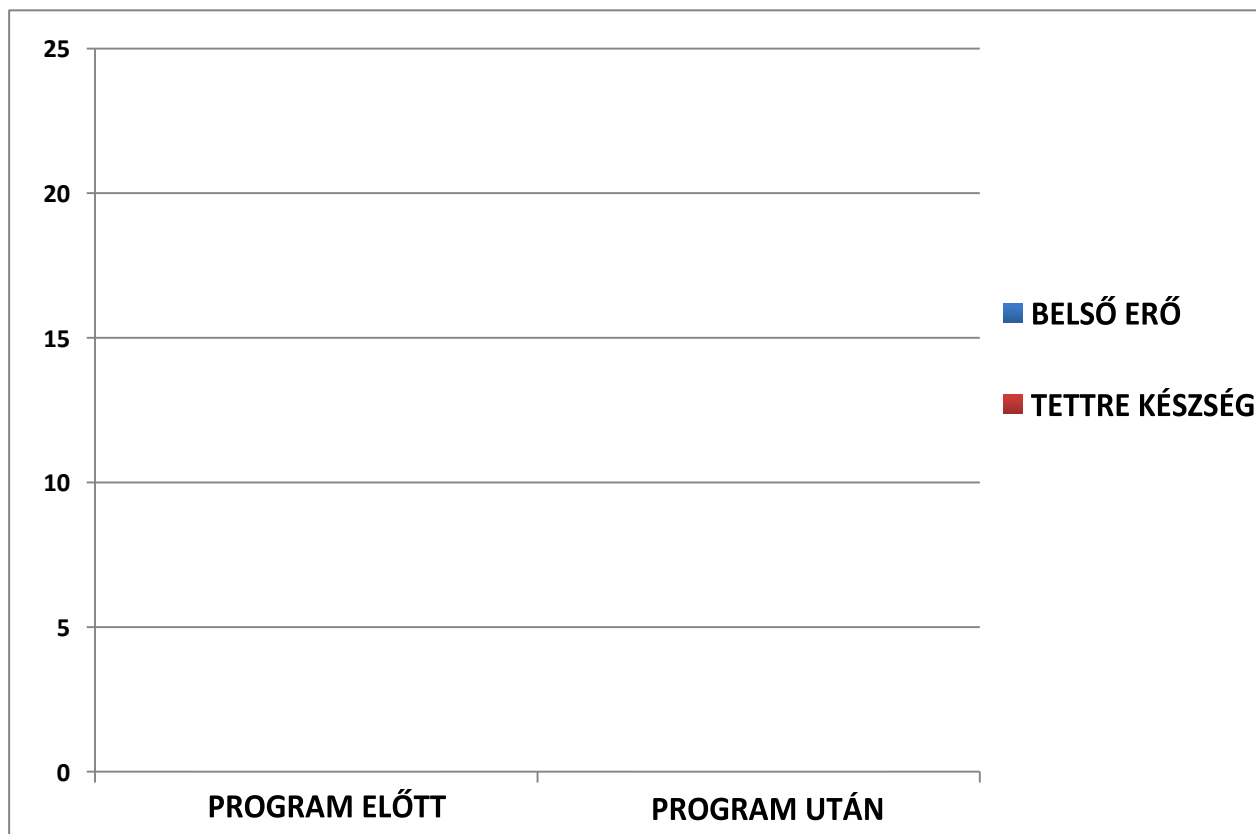
Nézd most meg az oszlopdiaagrammod! Miben különböznek a HOP programon való részvétel ELŐTTI és UTÁNI pontszámok? A programban való részvétel UTÁN kapott pontszámok magasabbak, mint a részvétel előtt? Ebből fogod látni, hogy a program segítette-e vagy sem.

---

### M.3. munkalap

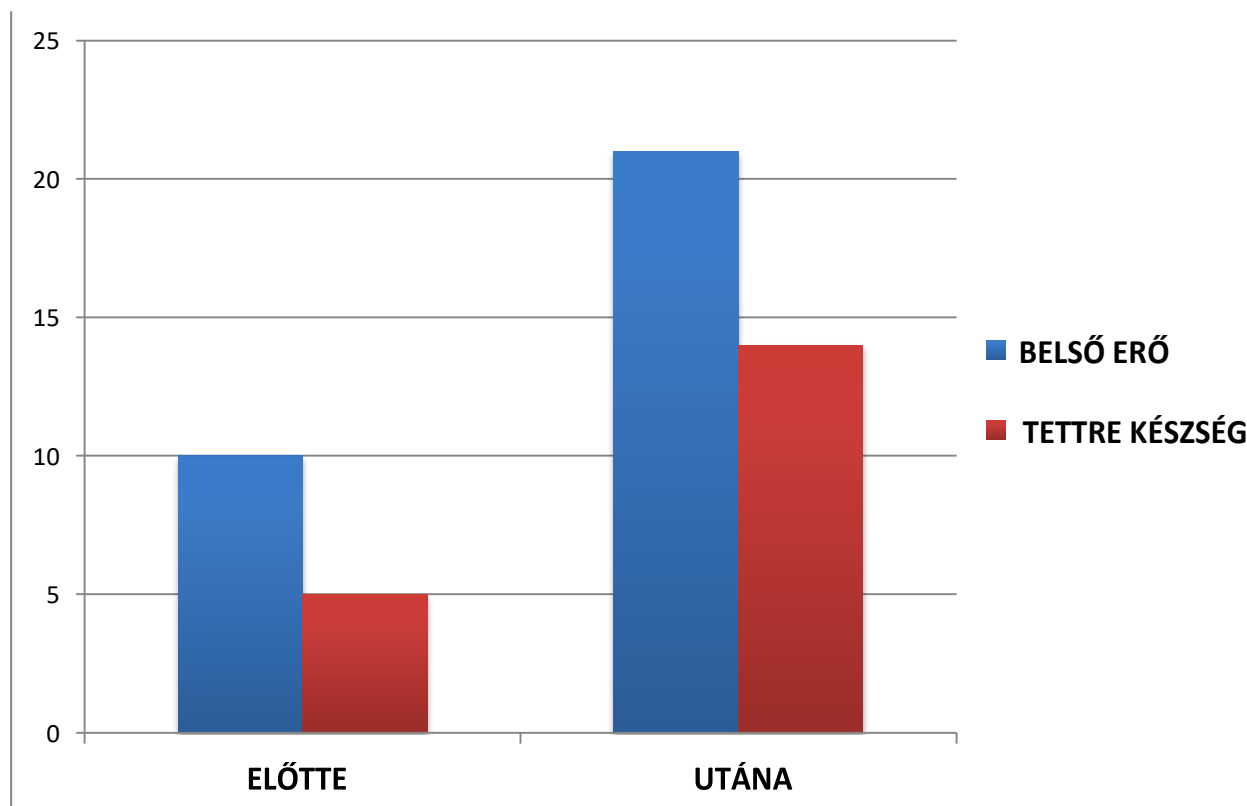
#### **Belső erő és tettere készség – Javulást tapasztalunk?**

Használd az M.2. munkalapon kapott pontszámokat, és írd be őket az alábbi üres oszlopdiagramba. Használj különböző színű tollakat vagy filctollakat, hogy könnyen meg tudd különböztetni a BELSŐ ERŐ és a közösség irányában való TETTRE KÉSZSÉG oszlopokat. Ha összehasonlítod a programban való részvétel ELŐTT és a programban való részvétel UTÁN kapott pontszámokat, képet kaphatsz arról, hogy a program segített-e vagy sem.



---

Itt található egy példa arra, hogy a *HOP programban* való részvétellel hogyan változott a résztvevők BELSŐ EREJE és TETTRE KÉSZSÉGE.



## 4. Melléklet: További űrlapok

### Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

### 1.3 feladatlap

## **Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

### 1.3 feladatlap

## **Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

### 1.3 feladatlap

## **Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_

Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**

### 1.3 feladatlap

## **Feladatlap a lelki nehézségeim megosztásának előnyeiről és hátrányairól**

Helyszín: \_\_\_\_\_ Kinek: \_\_\_\_\_

Semmilyen ötletet ne hagyj ki! Írd le mindet!

Csillagozd be azokat az előnyöket és hátrányokat, melyeket különösen fontosak számodra!

Rövid távú előnyök	Rövid távú hátrányok

Hosszú távú előnyök	Hosszú távú hátrányok

Ezekre az előnyökre és hátrányokra való tekintettel:

- Úgy döntöttem, hogy **beszélek** a lelki nehézségeimről.
- Úgy döntöttem, hogy **NEM beszélek** róla.
- Inkább **elhalasztom** a döntést.

**Mi CÉLOD a megosztással?** (Mérlegeld az 1.1 feladatlapon felsorolt okokat)

**Mire számíthatsz a megosztás után?**



**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amiktől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogyan tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az *1.3. feladatlapról*).

3. **KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!
4. **HÚZD ALÁ** azt az információt:
  - a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
  - b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).

---

3.1. munkalap

**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amitől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogyan tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az *1.3. feladatlapról*).

5. **KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!
6. **HÚZD ALÁ** azt az információt:
  - a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
  - b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).

**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amiktől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogyan tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az 1.3. feladatlapról).

7. **KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!
8. **HÚZD ALÁ** azt az információt:
  - a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
  - b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).

**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amitől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogyan tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az 1.3. feladatlapról).

**9. KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!

**10. HÚZD ALÁ** azt az információt:

- a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
- b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).



**Útmutató a saját történeted összeállításához**

Sziasztok, a nevem \_\_\_\_\_

mentális problémával élek, amit így hívnak: \_\_\_\_\_.

**Hadd beszéljek a gyermekkoromról.**

Sorolj fel néhány olyan eseményt gyerekkorodból, ami a legtöbb ember életében hasonló és/vagy köze van a mentális nehézségeid kezdetéhez!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A mentális problémám nagyjából \_\_\_\_\_ éves koromban kezdődött.**

Sorolj fel néhány nehézséget, melyek megelőzték a mentális problémáid indulását!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Sajnos, a mentális problémák nem szűntek meg azonnal.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amiktől az elmúlt években szenvedtél és mentális problémáiddal kapcsolatos!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Problémáimmal együtt élve megtaláltam a gyógyulás felé vezető utat. Ami számomra működik/működött:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

**Az eddigiek során volt, hogy megbélyegzést és méltánytalan bánásmódot tapasztaltam.**

Sorolj fel néhány helyzetet, ahol méltánytalanul bántak veled, vagy bántóan viselkedtek veled!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**A nehézségek ellenére, illetve részben azoknak is köszönhetően, a következő sikereket értem el.**

Sorolj fel olyan dolgokat, amire büszke vagy! Ez lehet munkahelyi, kapcsolati vagy bármilyen más számodra fontos cél elérése.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Ezzel a két fontos ponttal szeretném befejezni a történetem:**

1. **Lehet, hogy mentális problémával élek, de én is ugyanúgy ember vagyok, mint te. Élek.**
2. **Kérlek, hogy bánj velem ennek megfelelően! Ne a sztereotípiák határozzák meg azt, hogy hogyan tekintesz rám!**

### **MIT SZERETNÉL MONDANI?**

Valószínűleg nem szeretnél **MINDENT** megosztani a fentiek közül.  
Gondolj vissza a **CÉLODRA** (az *1.3. feladatlapról*).

**11. KARIKÁZD BE** azt az információt a lapon, ami fontos lehet annak az embernek, akivel megosztod történeted!

**12. HÚZD ALÁ** azt az információt:

- a. ami szerinted túl személyes (pl. szexuális abúzus gyermekkorban) vagy
- b. amit az illető nem biztos, hogy megért (pl. néha Isten hangját hallom).