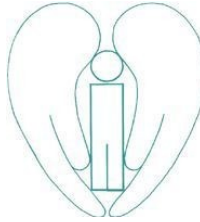


A HANGHALLÁSRÓL HITELESEN, KÖZÉRTHETŐEN, A HANGHALLÓ MÓDSZER



**Ébredések
Alapítvány**

1089 Budapest
Kálvária tér 5
Tel.: (1) 334-1550
ebredesekalapitvany@gmail.com
www.ebredesek.hu



Készült az Integritás Közhasznú Egyesület kiadásában, az
Ébredések Alapítvány szakmai közreműködésével

A kiadvány nyomdai elkészítését az
Integritás Közhasznú Egyesület NEA-UN-15-M-1340
számú pályázata keretében támogatta a



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**

2 BEVEZETŐ

Munkám során büszke voltam mindig arra, hogy az Ébredések Alapítvány minden hatékony pszichoszociális rehabilitációs módszert alkalmaz a kliensek felépülése érdekében. Évekig a fejemben volt, hogy a „Hanghalló módszert” is be kell vezetnünk. Egy új módszernek gondoltam ezt, de amikor Mérey Zsolt és a mellette felépülés-útjukat járó tapasztalati szakértők otthonossá tették e megközelítést számunkra, ennél sokkal több történt. Ahhoz hasonlítanám, mint amikor hályog esik le az ember szeméről.

Az orvosi szemlélet és a pszichoterápiák többsége is kikerülte a hanghallás és más, pszichotikusnak nevezett élmények megértését, ezeket értelmetlennek tekintette, tekinti. A pszichotikus problémákat megtapasztalt emberek gyakran szkizofrénia diagnózist kapnak, és a többi mentális problémával élő emberhez képest is stigmatizáltabbá válnak, hiszen nemcsak a közvéleményben, de sokszor a szakmai közegekben is értelmetlennek, „nem emberinek”, agyi betegségnek tekintik a problémát. A pszichiátriával való találkozás így sokszor önmagában is traumát jelent az érintettek számára, hát még ha hozzávesszük a nehéz kezelési körülményeket és tapasztalatokat. A szolgáltatások sokszor a legjobb szándékkal járulnak hozzá, hogy az érintettek kijebb és kijebb szorulnak a méltányos emberi élet köreiből. Mivel a szakembereknek a mentális elakadás emberi tényezőivel ritkán van lehetőségük foglalkozni, és gyakran maguk sem bíznak mindig ennek sikerében sok érintett kerül a felépülés helyett „leépülési” pályára.

Amikor beülhettem az Ébredések Alapítványnál elindult első Hanghalló csoportra, ez kataritikus élmény volt. Azt hiszem, megértettem a saját szemléleti korlátaimat, és le tudtam vetkőzni azokat, amelyeket felismertem. Most már persze tudom, hogy ez egy folyamatos tanulás számomra, amiben a csoporttagok az én segítőim. Megértettem, hogy a hanghallás és más pszichotikus tünetek emberi jelenségek, amelyek az életükben elakadt, gyakran meggyötört emberek és sokszor meggyötört családtagjaik üzenetei egy szimbolikus nyelven, valahogyan úgy, ahogy a pszichoszomatikus problémákkal élők testi tünetei is üzennek a rejtett gyötrelmekről, komplexusokról. Mára ez a tudás új eszközöket adott a kezembe a segítő munkámhoz. Ha megjön a megértés, ki lehet bontani a fájdalmas lelki zárványok berekesztett érzéseit a csoportokon vagy a család körében, megszelídülhetnek a „kiakadások”, és megszűnhetnek az elakadások. A csoport közege és közössége, a felépülés-útba vetett remény és saját befektetés, az új életkezdéshez felajánlott tapintatos gyógyszeres kezelés, stresszkezelés és közösségi gondozás sokaknál olyan gyógyulási fordulatokat hoz, amit én sem tudtam korábban mindig elképzelni. Új képem van a pszichotikus problémákról, amelyhez tudományos alapokat is hozzá tudtam rendelni.

Azt is megértettem, hogy az önsegítés nemcsak kiegészítője a gondozásnak, de minden területen törekednünk kell az önsegítő alapú ellátásra, és vissza kell szorítani azt a segítő kultúrát, amelyet a szakemberek fölénye, uralma, irányítása jellemez. Ezért is tartom

kiemelt célnak a kliensek és hozzátartozóik körében a tapasztalati és kísérő szakértők képzését, és a jövőben minél több szolgáltatásnál fizetésért, egyenrangú módon történő foglalkoztatását, valamint megjelenésüket a döntéshozói területen.

Kedves csoportvezetők és csoporttagok! Köszönöm a segítségüket!

Harangozó Judit

A szerkesztő ajánlása

A páciensek számára a hanghallások teljes mértékben valósnak tűnnek. Eredetét általában testen kívülről érzékelik, mintha más emberek szavait, mondatait, beszélgetéseit hallanák. Ezen hangok az érintetthez vagy az érintettől szólnak, őt minősítik, kritizálják. Sok esetben fenyegetőek, vagy ártó cselekedetre buzdítanak. Olyannyira valósnak tűnnek, hogy az érintett nem tudja figyelmen kívül hagyni őket, vagy nem hallgatni rájuk, ezért sok esetben félelemmel és rettegéssel tölti el. Többségük rájön, hogy környezete nem hallja azt, amit ő, ezért ezeket betegségével hozza összefüggésbe.

A hanghallás külső hanginger hiányában alakul ki, ezért nem lehet hagyományos eszközökkel vizsgálni. Így a hanghallás okait a páciens lelki működésében, arra súlyos hatást kiváltó élethelyzetekben és új módszerekkel lehet keresni. Az ehhez vezető út a segítőkkel való önkéntes együttműködésre, bizalomra, a páciens hangélményeinek megértésére, valamint Marius Romme által elindított s nemzetközileg használt hanghalló módszer következetes, egyéni ütemű végig vitelére épül.

Felhasznált irodalom

Amélie St-Germain, Brigitte Soucy: *Mieux vivre avec les voix*. Le Pavois. Québec. Canada 2010. /Magyarul: Munkafüzet I., www.nyitnikek.hu/hanghallók/

Brigitte Soucy, Mireille Bourque: *Vivre son rétablissement*. Le Pavois. Québec. Canada. 2008. /Magyarul: Munkafüzet I. – részletek, www.nyitnikek.hu/hanghallók/

Working with Voices II. Victim to Victor by Ron Coleman & Mike Smith, 2nd Ed. P&P Press Ltd. 2005 Dundee. /Magyarul: *Dolgozzunk a hangokkal! Légy áldozatból győztesé!* Bp. 2012., www.nyitnikek.hu/hanghallók

Living with voices 50 stories of recovery /PCCS Books Ltd. 2009./

Kassai Szilvia, Kiss Márta, Pintér Judit Nóra, Rác József: *A hanghallás IPA-elemzése*. Bp. 2015.

Csontos Erika beszélgetése Dr. Harangozó Judittal: *A pszichiátria Szent Grálja* / 2000.27.évf.4.sz. 3-15.

A Budapesti Hanghalló Önsegítő Csoport bemutatása

A Budapesti Hanghalló Önsegítő Csoport az Ébredések Alapítvány, a Semmelweis Egyetem Közösségi Pszichiátriai Centrumának keretében működik 2012 májusa óta Dr. Harangozó Judit pszichiáter irányítása mellett. A csoportot Dr. Mérey Zsolt kíséző szakértő vezeti. A csoport a hanghalló módszer alapján tevékenykedik /Hearing Voices Approach/, melyről a csoport tagjai az évenként kétszer megrendezésre kerülő Közösségi Pszichiátriai, Addiktológiai és Mentálhigiénés Konferenciákon rendszeresen beszámolnak előadások és workshopok keretében, valamint a sajtóban és az elektronikus médiában. A csoportban a hanghallás kezelésén és a felépülési folyamat támogatásán túlmenően tapasztalati szakértők képzése is folyik. 2014-ben a csoporttagok hozzátartozóiból megalakult a Hozzátartozói Önsegítő csoport. A tapasztalati és kíséző szakértők részére az Ébredések Alapítvány által előkészített képzés 2015 januárjában akkreditációra került. 2015 októbere óta és jelenleg is folyik a kíséző szakértők képzése, melynek keretében megvalósult 5 tapasztalati szakértő képzése is. A módszer sikerei alapján a csoport szakértői 2013 januárja óta több felkérést kaptak újabb csoportok megindítására Székesfehérváron, Budapesten, Debrecenben, Szegeden, Veszprémben és Győrben. Azt szeretnénk, hogy a közösségi ellátás elnyerné az öt megillető helyét a lelki egészségi gondozásban, és a hanghalló módszer helyet kaphatna a kórházi és ambulanciás ellátásban is. A módszer már felbukkan a készülő szakmai irányelvben és eddig mintegy 500 szakember tájékozódott róla bemutató csoporton, előadáson, vagy az önsegítő csoporton való részvétel során. Egyre bővülnek a módszerrel kapcsolatosan elérhető publikációk, tájékoztató anyagok is.

Az Integritás Közhasznú Egyesület bemutatása

2002. évben alakult meg páciensek, hozzátartozók és egészségügyi dolgozók összefogásával. Céljuk, hogy a mentális betegek és hozzátartozóik számára közösséget, ismeretterjesztést nyújtsanak, segítsék érdekeik érvényesítését a társadalomba visszailleszkedést, esélyegyenlőséget és a közvélemény toleránsabbá formálását.

Működését pályázatokból és támogatásokból biztosítja. Együttműködnek hasonló célokért tevékenykedő szervezetekkel. Kreatív Koffer Műhely csoportjukban minden szerda délután beszélgetős, kézműves foglalkozásokat tartanak, ahol megosztják tapasztalataikat, igény szerinti tanácsadást nyújtanak. Évente tanácskozást szerveznek aktuális kérdésekről. Szerkesztik az integritaskhe.hu honlapot és hírleveleiket.

2014. évben kezdeményezték a hanghallók önsegítő csoportjának létrehozását Szegeden. Részükre minden páros héten csütörtök délután tartanak foglalkozásokat. A hanghalló módszereket és tapasztalatokat, mint ahogy ezen kiadványunk szakmai anyagát az Ébredések Alapítvány hanghalló csoportja adta át, Együttműködésünk az Alapítvánnyal gyümölcsöző.

Fontos együttműködő partnerünk a Családsegítő Központ, mely helyiséget és segítséget nyújt a foglalkozásaink megtartásához.

Szemléletváltásra van szükség a pszichiátriában

„A modern pszichiátriának egyik súlyos problémája, hogy a betegek kontrolljára épülő ellátó- és egyéb intézményrendszerek olyan negatív hatásokat eredményeznek, amelyek végső soron - a stresszhatások, a betegek jövőbe vetett reményének elvesztése, az önbi-zalom elvesztése és az önstigmatizáció kialakulása, valamint a stigmát fokozó intézmé-nyes hatások révén – rontják a mentális zavarok kórkiemenetét. A modern pszichiátria az elmúlt évtizedekben a hatékony szakmai eljárások mellett felvetette az értékek fontossá-gát. Ezek a felépülés értékei, amelyek a szabad döntések segítését, a remény táplálását, a méltányos bánásmódot, a stigmaellenes küzdelmet, az önsegítést helyezik előtérbe. Ennek a szemléletnek persze nemcsak a gondozásban, hanem a szervezeti kultúrában is meg kell jelennie. Sajnos a szemléletváltás elsajátítása a legnehezebb a szakemberek körében, sok-kal nehezebb, mint megtanulni egy új módszert. A Hanghalló mozgalomban maguk a betegek (felhasználók) veszik a kezükbe a sorsukat, és keresnek a felépülésükhöz együt-működő és jó szemléletű, az új látásmódra nyitott szakembereket.” /Harangozó Judit/

A hanghalló módszer

A hanghalló módszer /Hearing voices approach/ kidolgozása a felhasználók ösztönzésére kezdődött meg 1987-ben. Marius Romme holland pszichiáter egyik páciense mindenképpen választ akart kapni arra, hogy miért mondja neki a hang azt, amit mond, mit akar a hang közölni vele. Ragaszkodott ahhoz, hogy a hang nem értelmetlen dolgokat mond, hanem a hangnak köze van a valósághoz.

Romme és munkatársa, Sandra Escher, valamint követőik az azóta eltelt időben a felhasználókkal együtt választ találtak ezekre a kérdésekre, ami elvezetett a felhasználók felépüléséhez: visszazerezték a működőképességüket, az életük irányítását újból a saját kezükbe vették.

2009-ben Romme és szerzőtársai megjelentették az Élet a hangokkal – 50 felépülés-törté-net című kötetet, mely a hanghalló módszer bizonyíték-bázisát képezi. „... /A hanghalló módszer/ azt bizonyítja, hogy teljességgel lehetséges a hanghallással kapcsolatos problémák megoldása, a hanghalló személy visszaveheti életének irányítását és ellenőrzését. Utat mutat a felépüléshez, oly módon, hogy foglalkozik a hanghallók által leírt fő problé-mával, a fenyegetettséggel, a tehetetlenség érzésével, a megőrlés miatti szorongással, és segít nekik abban, hogy visszatáljanak érzéseikhez, szellemiségükhöz és megvalósítsák álmaikat. A hanghalló módszer egyúttal igazságot szolgáltat azoknak, akiket szkizofréni-ával diagnosztizáltak. Az 50 felépülés-történet igazolja a hangok „elfogadásán” és „értel-mezésén” alapuló megközelítésmódunk értékeit, és bizonyíték-bázisul szolgál.”/ Romme és tsai. 2009/

A hanghallás értelmezése

„A civilizáció történetét végigkísérik a hanghallásról szóló tudósítások Egyiptomtól kezdve Rómán, Babilónián, Tibeten és Görögországon keresztül egészen a mai napig. /Watkins, 1998/. A legelső általánosan ismert hanghalló Szókratész volt /i.e. 469-399/, és bár ő a hangot démonként jellemezte, a hangot mégis pozitívnak értékelte. Szókratész tanúságtételét a hanghallásáról vallásos személyek tapasztalatai követték. A legismertebb hanghalló talán Jeanne d'Arc volt. Az újabb időkből ismertek politikusok mint Swedenborg és Ghandi, költők mint Rilke és William Blake, Virginia Wolf író és Robert Schumann zeneszerző. Néhány nem a nyugati típusú társadalomban a hanghallást ma is vi-zonylag normális tapasztalatnak tartják, és gyakran pozitívan értékelik. Azonban a nyugati világ nagy részében a hanghallókat azonnal pszichiátriai problémákkal küzdő személyeknek tekintik, tipikusan úgy tartják, hogy szkizofréniában szenvednek. /Romme és tsai., 2009./

„A „hanghallás” jelensége ezen a néven 1987 óta van jelen a szakirodalomban. Az első, magukat hanghallóként azonosító személyek (Patsy Hague és Eleanor Longden) a hangok hallására nem mint tünetre, hanem mint értelmes tapasztalatra tekintettek. Identitásuk a hangok hallása köré szerveződött, és megkülönböztették magukat attól a képtől, amit a pszichiátriai intézményrendszer a „skizofrénia” diagnózisához kapcsol. Saját élményű, tapasztalati szakértőként („experts by experience”, ami különbözik a szakemberek professzionális szakértelmétől: „experts by profession”) a többi hanghallóval is szimmetrikus, egyenrangú viszonyra törekedtek, ami a Hanghallók Mozgalmának (Hearing Voices Movement) kibontakozásához vezetett. A hanghallással kapcsolatos nézőpontváltás egyik fontos eleme a felépülés tapasztalata, aminek sokszor éppen egy hanghalló csoport a közege. Fontos megjegyezni, hogy már az „első” hanghalló esetében is fontos szerepe volt az illető terapeutájának (Marius Romme), aki egy idő után képes volt elfogadni a hanghallás nem pszichiátriai felfogását (Romme és Escher, 2000).” Kassai Szilvia, Kiss Márta , Pintér Judit Nóra , Rácz József . /2015/

A hanghalló módszer eszköztára és technikái

A hangok üzenetének megfejtésére a kiindulópontot a Maastrichti kérdőív jelenti, mely 12 témakörre kérdezve feltárja a hangjelenség és a hanghalló személy élettörténete közötti összefüggéseket. A hanghalló személy tudatosíthatja, hogy életének mely mozzanatai, esetlegesen személyesen kik ingatták meg a világba vetett bizalmát, önbizalmát, önbecsülését, önismeretét és önmaga elfogadását, mi vezetett el oda, hogy képtelenné vált saját élete irányítására.

A Hanghalló módszer vezérmotívuma az, hogy a hangok a felépülés irányába hatnak annak ellenére, hogy üzenetük az esetek többségében bántó, becsmérítő, zaklató, parancsoló. Ezt az ellentmondást a hanggal folytatott párbeszéd oldhatja fel. A hang

elutasításával szemben a hang megfigyelése, szimbolikus üzenetének kibontása, megértése hozzájárul ahhoz is, hogy a hanghalló személy tudatosítsa a hangjai és az életeseményei közötti kapcsolatot, felismerje, hogy melyek voltak azok a pontok az életében, ahol az őt ért traumák miatt tehetetlennek érezte magát, ahol nem sikerült alkalmazkodnia az életkörülményeiben bekövetkezett változásokhoz, a külvilág kihívásaihoz, melyek voltak azok a pontok, ahol hibásan mérte fel saját lehetőségeit és képességeit, és az ebből adódó stressz elviselése meghaladta az erejét, tehát a felépülés útján milyen változtatásokra van szükség, és sajátmagának is miben kell változtatni ahhoz, hogy a jövőben ezek a buktatók elkerülhetőek legyenek. Ez nyitja meg az utat ahhoz, hogy a hanghalló személy mind tudatilag, mind pedig az álmai megvalósításának útján visszazerezze önbizalmát, önbecsülését, javítsa önismeretét és önmagának elfogadását. Mindez elvezet oda, hogy a hang visszahúzódik, miután már nincs szükség rá, hiszen küldetését teljesítette.

A hanghalló módszer jól illeszkedik a közösségi pszichiátriai szolgáltatásokhoz

A hanghalló módszer alkalmazható mind a hagyományos, mind a közösségi ellátás keretei között, mind egyénileg, mind csoportos formában. A hanghalló módszer ugyanakkor kihívást jelent a hagyományos pszichiátria számára, mely egyrészt elzárkózik a hangjelenségek értelmének tanulmányozása elől, másrészt kevésbé bízik a felépülés lehetőségében. Felépülés elvű módszerként a hanghalló módszer épít a felhasználók személyes erőforrásaira. A hagyományos és a közösségi pszichiátriai ellátás közül a közösségi ellátás a felépülést elősegítő szolgáltatások szélesebb választékát kínálja. Ezért a hanghalló módszer térnyerése Magyarországon elsősorban a közösségi ellátás kiterjesztésétől, az 1993-ban elfogadott, a közösségi ellátásra vonatkozó 1993. évi III. tv. és az 1/2000. (I. 7.) SZCSM rendelet végrehajtásától várható.

A hanghalló módszer nem kívánja a felépülés minden szempontját és az azzal járó felelősséget magára vállalni. Mivel egyik alapfeltételezése, mely a felépülés-történetekből szűrhető le, abban áll, hogy a hanghallás megjelenése általában traumatikus élethelyzetek sorozatához köthető, mely a személyiséget sérülékennyé teszi, önbizalmát, önbecsülését, önértékelését aláássa, a hanghalló módszer technikái csak a traumák feldolgozásával, az élethelyzetek megváltozásával, a személyiség megerősödésével kölcsönhatásban hozhatnak tartós eredményt.

A felépülés bonyolult folyamata elképzelhetetlen a közösségi ellátás felépülés-értékekre alapozott szolgáltatásai nélkül / személyes célokra és felépülés-értékekre alapozott gondozás, mobilis team, egyéni és család-gondozás, pszichoterápia, gyógyszeres kezelés, stresszkezelés és asszertív tréning készségfejlesztés, támogatott foglalkoztatás, stb./ A felépülési elvet hangsúlyozva Kanadában a közösségi koordinátort pl. felépülési koordinátornak nevezik. A közösségi ellátás szolgáltatásaiban való részvétel során a hanghalló személy fokozatosan saját lábára áll. A felépülés útján olyan felismerésekhez

jut, melyek hozzásegítik a hanghalló módszer technikáinak, lépéseinek szélesebb körű alkalmazásához. Így előfordulhat, hogy a hang visszahúzódik vagy megszűnik már az összes lépés, az összes technika elsajátítása előtt. Ilyenkor azonban egy új élethelyzet, stressz, a biztonság átmeneti veszélybe kerülése hozzájárulhat a hang visszatéréséhez. Ennek kezelésére viszont az összes lépés, az összes technika alkalmazására szükség van. A hozzátartozók, a rokonok, a barátok a hanghalló módszert megismerve sokat segíthetnek a felépülés támogatásával.

A hangokkal élők új identitása

A felépülés útjára lépve a felhasználók új identitást alakítanak ki maguknak. A szakma, a közigazgatás és a közvélemény megbélyegzését elfogadó önstigmatizáció helyett helyzetüket egy különböző gondok által okozott, az önálló életvitelt akadályozó átmenetileg megváltozott állapotként határozzák meg, melyből saját erőfeszítéssel és a közösségi ellátás által nyújtott szolgáltatásokkal lehetséges a felépülés /GOÁMÁ: gondok okozta átmenetileg megváltozott állapot/. Ennek az új identitásnak, ennek az új szemléletnek az elfogadásával, az abból fakadó felelősségünk tudatosításával mi mindnyájan, ki-ki a maga helyén, a családban, a rokonságban, a lakóhelyén, az intézményekben, a munkahelyeken sokat tehet azért, hogy tevékenységével, viselkedésével a fent említett gondok okozása helyett azok enyhítéséhez járuljon hozzá. Ezt az új identitást fogadja el a szakma is akkor, amikor az ezen a területen ellátásban részesülőket klienseknek, felhasználóknak nevezi.

A tapasztalati szakértők kulcsszerepe

A tapasztalati szakértők kulcsszerepét a külföldi tapasztalatok egyhangúan igazolják. Számos országban, így például Kanadában, Angliában, Hollandiában a tapasztalati szakértők tevékenységét rövid tanfolyam alapján egyetemi diplomával elismerik, az egészségügy területén végzett munkájukat az általános szabályok szerint bérezik. A felépülési folyamatban sikeresen haladó vagy már felépült tapasztalati szakértők példája, tanácsai, visszajelzései, útmutatásai nemcsak hitelességükben nélkülözhetetlenek, a tapasztalati szakértők bevonásával megvalósuló gondozás új utat nyit a segítség egyéb formái között. Azt szeretnénk, hogy Magyarországon is megtörténjen a tapasztalati szakértők tevékenységének és munkájának törvényi szabályozása, melynek nyomán további csoportok indulhatnak és azokban kiképzett további tapasztalati szakértők segíthetik a rászoruló felépülését.

A hanghalló módszerről szóló tájékoztatónkat úgy szeretnénk hitelessé tenni, hogy csatoljuk a Budapesti Hanghalló Csoport néhány tagjának a gondolatait. Csoporttagjaink közül már öten szereztek tapasztalati szakértői képzést, kettőnek közülük már gyakorlata is van a csoportok vezetésében, és már sokat segítettek csoporttársaik felépülésében.

A hagyományos pszichiátriai ellátás egy csoporttagunk tapasztalatából

A legelterjedtebb hazai gyakorlat a hanghallás területén a felhasználók hagyományos pszichiátriában történő gyógyszeres kezelése, és a felhasználók megbélyegzése. A hanghalló embereket, ha megtudják mások a hanghallásaikat, negatív kritikák érik. Rosszabb esetben bolondnak tartják őket. Orvoshoz kerülve, ha kiderül, hogy az illető hangokat hall, az orvos egyből a skizofrénia diagnózissal illeti őt. Rosszabb esetben hozzátészik a “paranoid”, “kataton” stb. jelzőket. Innentől kezdve sokkal rosszabbak lesznek a munkavállalási esélyeik, mert mikor megtudják, hogy a munkavállaló skizofrén, szinte egyből elutasítják. A társadalom szélére kerülnek. Nemcsak a munkavállalásnál, hanem minden területen. Általában e “betegeket” hagyományos pszichiátriai intézetekben kezelik, ahol telegyógyszerezik őket, és nem a probléma gyökerével foglalkoznak.

Másik csoporttagunk így ír a hanghalló módszerről

Szerencsére napjainkban változik a hanghallás élmény nemzetközi felfogása. A közelmúltban még nagy bélyeg nehezedett a skizofréniaival diagnosztizált felhasználók vállára. Régen, évszázadokkal ezelőtt, még boszorkányoknak, sarlatánoknak tartották őket. A közelmúltban is még bolondoknak, örülteknek titulálták őket. Sajnos napjainkban is gyakran ezt a titulust lehet hallani róluk a médiában. Még nem alakult ki egységes vélemény az egészségügyben a kezelést illetően. Sokan még csak a tüneteket kezelik.

Szerencsére teret nyernek az újszerű felfogások, amit a hanghalló módszer hirdet, hogy a hangoknak szimbolikus jelentése van, és összefüggésbe hozható az élettörténetünkkel. Ez az úgynevezett “gyökérkezelés”, ami azt jelenti, hogy megfejtjük a hangok jelentését, milyen traumára, gondra, érzelmi elakadásra utal életünkben, és megpróbáljuk feldolgozni, megbeszélni ezeket a dolgokat. És megtanulunk tárgyalni a hangokkal.

Ez a módszer 1987-ben indult Hollandiából, ahol Marius Romme pszichiáter kezdte ezt alkalmazni egyik páciense javaslatára. És ő alkotta meg a Maastrichti kérdőívet is, ami egy átfogó elemzés életünkről, hangjainkról. A világ több országában ismert ez a módszer, de még igazán nincs elterjedve. Magyarországon, 2012-ben, az Ébredések Alapítványban kezdték el használni kiegészítő terápiaként jelentős sikerrel. Mára már jó pár intézmény bekapcsolódott a hanghalló hálózatba. Ezek elérhetőségéről tájékoztatónk végén bővebben olvashat. Mára összesen kb. 160 csoporttalálkozáson vagyunk túl. A módszer leveszi a megbélyegzést a felhasználók válláról. Ezek a csoportok, összejövetelek kapaszkodók is a résztvevők számára.

Egy csoporttag tapasztalatai a hangokkal való viszonyának megváltoztatásáról és a hangokkal való tárgyalásról

Egy ilyen összejövetelelen, a hanghalló önségítő csoportban megtanulunk együttműködni a hangokkal. Ezen mindenki elmondhatja a saját “trükkjeit” azt, hogyan küzd meg a hangokkal. A tapasztalati szakértők is, akik már a felépülés útján vannak, (akik már átmentek ezeken a helyzeteken) elmondják a tapasztalataikat, módszereiket.

Először is meg kell tanulni határt szabni a hangoknak. Pl.: ha a munkánkat végezzük, vagy valamivel foglalkozunk, és zavar a hang, akkor mondhatjuk a hangnak, hangoknak, hogy jöjjenek vissza később, amikor már nem zavarnak. Persze ez lehet, hogy nem megy elsőre, de egy idő után beválik.

A másik, hogy ha becsmérel minket a hang, akkor egy eldöntendő kérdéssel vissza lehet neki vágni. Pl.: hang: “te mosogatni sem tudsz..”, erre a válasz: “én, aki elvégeztem a főiskolát, nem vagyok képes elmosogatni?”. Ki kell állni magunkért!
Egy idő után át tudjuk venni az irányítást a hangok felett. Nem tartanak minket az irányításuk alatt.

Vagy például ha rájövünk, hogy miért mondja azt a hang, amit mond, akkor akár meg is szűnhet. Pl.: hang azt mondja nekem: “rákos vagy!”, akkor ebből arra lehet következtetni, hogy félek, hogy rákos leszek, mert dohányzom. Ez valójában megtörtént, és az illető abbahagyta a dohányzást, és megszűnt a hang.

Nem szabad elnyomni a hangokat, figyelmen kívül hagyni őket. Jelentésük van. Mindig át kell gondolni mit akarhat a hang. Az utasításokat sem szabad végrehajtani, pl.: hang: “Öld meg apádat!”, ha ezt mondja a hang, ez azt jelenti, hogy valamilyen problémánk van apánkkal, amit meg kell oldani. “Öld meg magadat, ugorj ki az ablakon!”, ez azt jelenti, hogy változtassunk az életünkön, oldjuk meg a problémánkat.

Ha úgy érezzük, hogy földönkívüliek, ördögök, angyalok, Isten szól hozzánk, az azt jelenti, hogy keressük a helyünket a világban.

Ki lehet alakítani jó viszonyt a hangokkal, akár meg is lehet őket szüntetni. A hangok nem minden esetben tűnnek el, a jó hangok megmaradhatnak, a rossz hangokból pedig segítő hangok válhatnak. Az a lényeg, hogy működőképesek legyünk. És mindenki (“egészségesek” is) hallott már hangokat élete során! Pl.: ha azt hisszük, hogy csöng a telefonunk vagy valaki a mi nevünket mondja az utcán.

Ezekén kívül meg kell ismerni határainkat, hogy mire vagyunk képesek mentálisan, idegileg és fizikailag, mert így csökkenthető a bennünk lévő stressz, a hangok egyik fő okozója

A fellépülés-történetek, mint a hanghalló módszer bizonyíték-bázisa

„A könyvünkben szereplő személyek leírják felépülésük történetét, hogyan fogadják most el hangjaikat személyesként, hogyan tanulták meg kezelni a hangjaikat, és hogyan változtatták meg az azokhoz fűződő viszonyukat. Felfedezték, hogy a hangjaik nem az őrülség jele, hanem olyan életproblémáikra adott reakció, melyekkel nem tudtak megküzdeni, és úgy találták, hogy kapcsolat van a hangjaik és az élettörténetük között, hogy a hangok olyan problémákról beszélnek, melyekkel nem foglalkoztak – tehát ennél fogva a hangoknak van értelmük.” /Romme és tsai., 2009/

A hangok által okozott szenvedésből felépülés fontos mozzanatai Romme szerint:

1. Meg kell ismerkedni valakivel, aki a hanghalló személye iránt érdeklődést mutat.
2. Reményt kell adni azzal, hogy kiutat mutatunk és normálisként kezeljük ezt a tapasztalatot.
3. Olyan emberekkel kell megismerkedni, akik a hangokat valóságosként fogadják el, akiknek a társaságában úgy érezzük, hogy hanghallóként elfogadnak minket, de magunknak is el kell fogadnunk önmagunkat hanghallóként.
4. Tevékenyen érdeklődőkké kell válnunk a hanghallás-jelenségek iránt.
5. Fel kell ismernünk, hogy a hangok személyesek és a hangjaink tulajdonosává kell válnunk.
6. Meg kell változtatnunk az erőviszonyokat a hangjaink és saját magunk között.
7. Választanunk kell, döntéseket kell hoznunk.
8. Meg kell változtatni a hangjainkhoz való viszonyunkat.
9. Fel kell ismernünk a saját érzelmeinket és el kell fogadnunk őket.” /Romme és tsai. 2009/

Két felépülés-történet, mely tartalmazza a felépülési folyamat főbb mozzanatait

I. Andreas Gehrke felépülés-története

55 éves vagyok, két felnőtt gyermekem van, Berlinben élek. 1968 óta házasságban élek és mindmáig rendkívül hálás vagyok a feleségemnek, aki végig mellettem állt a hihetetlenül nehéz időkben, amíg hanghalló voltam. Levéltáros vagyok, történelem tanulmányaimat

1989-ben fejeztem be. Fiatalabb koromban atomfizikával foglalkoztam, azonban most itt Németországban a hanghallással kapcsolatos oktatóként tevékenykedem.

40 éves koromban, 1986-ban kezdtem hangokat hallani. Valamilyen módon kiválasztottá váltam, olyanná, aki részt vesz a mennyország és a pokol közti folyó harcban. Abban a hitben voltam, hogy én vagyok maga Jézus Krisztus, a világ ura vagy Isten helytartója és ezekhez hasonló megalomániás gondolatok foglalkoztattak. A hangok kizárólag mindig kívülről érkeztek. Minden nehézség nélkül meg tudtam különböztetni az irányukat, a hangjukat, jellemző tulajdonságaikat és még a tájszólásukat is. A szomszédasszonyom az én oldalamon állt, legalábbis így mutatkozott be, amikor a hangját hallottam és kijelentette, hogy ő egy élő angyal. Ehhez jött még két boszorkány, akik már elpusztultak és akik a lakásunkban tartózkodva percről percre ellenőriztek mindent, amit csináltam. Különböző ördögök is voltak, akik ellenfeleikként viselkedtek. Úgy tűnt nekem, hogy megegyezésre fognak jutni arról, hogy milyen eséllyel tudnak kizsarolni tőlem egy aláírást.

Mindent egybevéve, körülbelül 11 évig hallottam hangokat különböző időszakokban és leginkább gonoszakat. Ez idő alatt többször voltam különböző pszichiátriai intézményekben 15 súlyos pszichotikus epizódot követően és magas dózisokban kaptam neuroleptikumokat. Azonban nem igazán használtam fel a közbeeső időszakokat arra, hogy feldolgozzam ezeket az élményeimet, hanem ehelyett félrelöktem azokat.

A felépülés

Csaknem megőrültem a félelemtől, amikor egy érzés – vagy talán egy hang – azt mondta nekem: „A hangok nem élet és halál urai.” Ez valóságos fordulópont volt számomra. Ha tisztességesen végiggondoljuk, mire is voltak képesek a hangok, a valóságban azon kívül, hogy durván szóltak, verbálisan zaklattak, fenyegettek, kigúnyoltak engem? Nem én voltam-e végül képes arra, hogy cselekvően megváltoztassam a magatartásomat és ezáltal a környezetemet? Végül is kezdtem ráébredni a fölényemre még a lehangosabb hangokkal szemben is. Hirtelen egy érdekes kérdés merült fel bennem: Hogy lehet az, hogy a hangok éppen hozzám jönnek és nem másokhoz? Csak később kezdtem megérteni, hogy ez az egész szenvedés akkor kezdődött el, amikor szerettem volna sziklakemény férfivá válni, míg azt megelőzően inkább puhány fiatalember voltam. Mindez nemcsak a kudarc miatti szorongás érzésére adott válasz volt, de arra is utalt, hogyan veszítettem el magamat ebben a folyamatban. Elveszettnek éreztem magam az élet ösvényén, melyet magam választottam magamnak. Ettől kezdve úgy éreztem, semmi sem működik rendesen az életben. Csak későbbi gondolkodásom nyomán jöttem rá arra, hogy a hangoknak valójában igazuk volt. Igen, az adott időben problémáim voltak azzal, hogyan tekintsek a világra és a természetre. Igenis problémáim voltak a másokhoz való kapcsolataimmal.

Igenis problémáim voltak a szexualitással. Igenis problémáim voltak az élet és a halál kérdéseivel. Valóban, sok volt bennem a szorongás. Igen.

A hangok félelmet keltően, valóságos katasztrófákat felidézve valójában felfedték előttem mindazokat a dolgokat, melyeknek az átérzését és még a gondolatát is tudatosan igyekeztem elhárítani. E folyamat részeként erős egyéni vonásokkal bíró hívő emberré váltam. A feltárt probléma területekkel való foglalkozás hozzásegített ahhoz, hogy újrafogalmazzam az életben játszott szerepemet.

Egy csoporttag gondolatai a hanghalló csoportvezetés közben Andreas felépülés-történetének kapcsán:

A felépülés-történetben ezt olvassuk: „...újra emberré váltam. A feltárt problématerületekkel való foglalkozás hozzásegített ahhoz, hogy újrafogalmazzam az életben játszott szerepemet.” Figyeljük meg, hogy követik egymást az események, és ezzel párhuzamosan hogy vált életformát, hogy válik Andreas Gehrke sikeres emberré!

Kísérjük figyelemmel a következő tények alakulását Andreas Gehrke felépülésénél: Álmaink megvalósítása, saját világnézetünk változása, társadalmi helyzetünk újjászervezése, és ennek eredményeképpen megújult egyéniségünkkel harmóniába tudunk kerülni a világgal.

Figyeljük meg, milyen segítői akadnak Andreasnak társadalmi hálózatának (társas kapcsolatainak) újjászervezése közben !

Keressük meg, melyek azok az értékek, amelyek mentén újrászervezte életét!

A felépülés-történetekkel és saját felépülésünkkel való foglalkozás egyúttal a saját problémáinkkal való foglalkozást is jelenti. Tovább kell lépnünk eddigi álláspontunkon, új életstratégiát kell kiépítenünk.

Figyeljük meg Andreas Gehrke felépülésénél a következő mozzanatokat: a hosszú távú stratégia hasznosabb befektetésnek bizonyul, a hamisan hitt tévedhetetlenséget fel kell adni, az ember sokszínű lény !

Próbáljuk megmagyarázni a történetből vett alábbi idézeteket:

1. „A hangok nem élet és halál urai.” – Andreas egyszer csak ezt a hangot hallotta. Ekkor jött rá, hogy a hangoknak nincsen hatalma felette, nem kell emiatt állandó félelemben élnie. Saját tapasztalatom, hogy nem mindenki egyformán érzi a hangok hatalmát, és ezt a félelmet. Van, aki ezt is jobban érzi, és van, aki kevésbé. Egyszer egyedül voltam külföldön ebben a helyzetben: nem ismeretlen számomra ez a jelenség. Akkor féltem,

megpróbáltam nem tudomást venni a hangról, de most a módszerrel nemcsak „eltüntettem” a hangot, hanem föl is dolgozom, hogy ne jöhessen legközelebb vissza.

2. „Szerettem volna sziklakemény férfivá válni, míg azt megelőzően inkább puhány fiatalember voltam.” Azért akart megváltozni, mivel akkoriban nem tudta magát megvédeni a környezetének a bántalmazása ellen. Ugyanakkor azonban tévedhetetlennek is tartotta magát. Az életben hoz néha hibás döntéseket az ember. Pl. mint itt ebben a történetben: Be kell látni, hogy senki sem tévedhetetlen.

3. „A feltárt probléma területekkel való foglalkozás hozzásegített ahhoz, hogy újrafogalmazzam az életben játszott szerepemet.” Például korábban magam is túl sok dologgal foglalkoztam, és ez végül túl sok stresszt okozott. Ha valójában rájövünk, hogy az ember sokszínű lény, ahol a hangok csak segítenek az eligazodásban, már közelebb vagyunk a megoldáshoz, a felépüléshez. Most is polihisztorokodom, de megpróbálok rendezni a dolgokat, hogy ne legyen túl sok a stressz.

II. Stewart Hendry felépülés-története

34 éves, tapasztalati szakértőként és oktatóként dolgozik. Hanghalló odüsszeája 14 éves korában kezdődött, egy számára nagyon nehéz időszakban. „Szüleim válófélben voltak, ezzel egy időben két nagyszülőmet is elveszítettem, bátyámról pedig azt mondták, hogy lehet, hogy már csak 24 órája van hátra, és ez hatalmas sokk volt számomra még akkor is, amikor kiderült, hogy perforált vakbéllel kellett megoperálni. Életem nagy részét tette ki az elválás és a veszteség.” Ezzel egy időben iskolai problémák: heckerként feltört néhány számítógépet, de egy társát büntették meg helyette, ezért büntudat emésztette. Elvesztette az önbizalmát. Különösen bántotta, hogy nincs barátnője, komoly kétségek gyötörték, hogy nem homoszexuális-e. A diákönkormányzat elnöke /the Head Boy/ állandó lelki terrorjának volt célpontja. De az utolsó csepp az volt a pohárban, amikor egy napon iskolába menet egy srác egy másik iskolából megpróbálta kirabolni a parkban úgy, hogy egy késsel megfenyegette. Szerencsére egy iskolatársának nagyapja közbelépett. De ő egyszerűen csak hazament, és senkinek sem szólt erről az esetről. Ettől kezdve nem járt iskolába, azt mondta, hogy rosszul érzi magát. Édesanyja orvoshoz vitte, onnan a pszichiátriára küldték, ahol antipszichotikus gyógyszert kapott. Erős mellékhatásokkal együtt akkor jelentkeztek a hangok: a diákönkormányzat elnökének és a számítástechnika-tanárnőnek a hangja becsmérével, negatívként, a bátyjéé, a nagymamájéé és édesanyjéé segítőkészként, vigasztalóként. Kiderült, hogy a kezelések sohasem a hangokat állították le, hanem Stewartot. Beutalták a nappali gondozóba. „A nappali központban bepillantást kaphattam arról, hogy milyen élet is vár rám. Akkor még csak 15 éves voltam és napjaimat nálam legalább 15-20 évvel idősebb emberekkel töltöttem. Ápolók és orvosok kezeltek, részt vettem a csoportfoglalkozásokon, relaxáción, szorongás-kezelésen, és hetenként egyszer egy pszichológus is foglalkozott velem. Diagnózisom alapján

mindenki, a nővérektől kezdve a szociális munkásokon és pszichológusokon át a pszichiáterekig mindenki ezt az üzenetet közvetítette felém, hogy a kilátásaim nem valami fényesek: nemigen reménykedhettem az iskolában, a munkában, vagy bármilyen kapcsolatban. A terrorizáló hang mindig jelentkezett, amikor nem éreztem magam biztonságban, ami akkoriban gyakran megesett velem és különösen a szexualitással kapcsolatban gúnyolt, amikor azt hajtogatta, hogy homokos vagyok és ehhez hasonlókat. Arra is felkészítettek, hogy anyutól külön költöztessenek. Pont a 16. születésnapom előtt /a nappali gondozóban/ azt ajánlották fel nekem, hogy eltávolítanak engem az otthoni „problematiszus környezetből” és végül albérlőként találtam magamat egy védett házban, ahol egyetlen velem egyidős fiatal sem volt.”

A felépülés

„Ebben az időben dolgozott ott egy szociális munkásnő, akit sohasem fogok elfelejteni, aki átlátta, hogy milyen helyzetben vagyok ott és végül is valahogyan valami fantáziát látott bennem. A jövőmmel kapcsolatban is adott egy alternatív ötletet. Sokkal közvetlenebb volt velem, valahogy barátként kezelt és inkább emberi lénynek tekintett. Beszélgettünk a jövőről, arról, hogy tenni kéne valamit, kapcsolatokat kellene létesíteni és tényleg elindított engem azon az úton, hogy tegyek valamit azért, amit el akarok érni. Azt hiszem, neki köszönhetem azt, hogy eljutottam oda, ahol most vagyok, ő az életem egyik fordulópontja. Akkor nagyon fontos volt számomra, hogy reménykedhessem valamiben akkor, amikor úgy gondoltam, hogy az életemnek vége és nincs kilátásom a gyógyulásra. Életem másik fontos szakasza az volt, amikor 18 éves lettem és találkoztam egy női felhasználó társammal, aki a helyi jótékonyági szervezetben dolgozott és aki egy önszervező csoportot alapított a nappali gondozóban. Ő valóban képes volt utat mutatni és felnyitni a szememet, mivel bár ő is felhasználó volt, de volt munkája, élettársa, háza, mindene megvolt, amiről azt hitték el velem, hogy nekem nem lehet, mert ez számomra elérhetetlen. Arra gondoltam, hogy ha ő ezt el tudta érni, akkor nekem miért ne sikerülhetne ugyanez? Így valóban ez lett számomra a nagy fordulópont. Elkezdtem dolgozni vele együtt, elvállaltam, hogy „felhasználói képviselő” leszek. azután betegjogi képviselőként tevékenykedtem, majd felhasználói tanácsokat szerveztem. Akkor kezdtem el azt, amit ma is csinálok.

Egy másik fordulópont körülbelül nyolc éve következett be az életemben. Elmondtam a pszichiáteremnek, hogy szeretnék szabadúszó lenni. Ez akkor volt, amikor elkezdtem tréningeket tartani az egyetemen. Részt vettem egy programban is, és résztfoglalkozásból volt már bizonyos állandó jövedelmem is. Ezért úgy gondoltam, hogy megpróbálhatnék ebből a munkából a saját lábamra állni. Amikor felvettem ezt a pszichiáteremnek, azt felelte, hogy nem fogok tudni megbirkózni ezzel a feladattal és menjek inkább munkaterápiára! Többet nem is mentem vissza ehhez a pszichiáterhez.

A házi orvosom rendszeresen beszélgetett velem az állapotomról, és elkezdte csökkenteni a gyógyszeresedésemet, és ez igazán nagy dolog volt számomra, mivel az érzelmeim kezdtek visszatérni, előjöttek az emóciók és hasonlók. Rájöttem, hogy ezt megelőzően valójában érzéketlen voltam a dolgok iránt, és ettől kezdve kezdtem magam normális emberi lénynek érezni.

Néhány egyéb dolog is elkezdődött velem. Betegjogi képviselőként kezdtem hozzászokni, hogy emberekkel érintkezzek és egyre több tréninget tartottam ápolóknak és szociális munkásoknak. A hanghallással kapcsolatban is voltak új fejlemények: a Közép-angliai Egyetem kurzust indított a „Hangok elfogadása” módszerről. Különösen emlékezetes maradt számomra a Ron Colemannal való találkozásom, aki arról beszélt, hogyan lehet tárgyalni a hangokkal. Én akkor már képes voltam visszaválaszolni a hangjaimnak gondolataimmal, azonban megtanultam azt, hogy a napnak egy bizonyos szakára, estére koncentrálnom a velük való foglalkozást, és egyszerűen azt mondjam nekik, hogy „később”, amikor egy másik időpontban jelentkeznek. És ez bevált!” Később Stewart szabadúszó lett. Elhatározta, hogy megkockáztatja feladni a fogyatékosági járulékát. Regisztráltatta magát a Munkaközvetítő Központba, megkapta a munkakereső járulékot. Támogatást és kölcsönt kapott a Kisvállalkozói Alapítványtól, hogy szabadúszóként működhessen.

„A hang élményeim és a hangokhoz való viszonyom megváltozott. Amikor hozzáláttam, hogy kezdjek valamit az életemmel és dolgozni kezdtem, ez nagy dolog volt számomra is, ráéreztem valamiféle értékre. Azt gondolom, hogy az önértékelésem egy kicsit megnőtt, célt, értelmet adott ahelyett, hogy csak üldögéljek egy helyben és igyam a csésze teákat egymásután. Azt hiszem a változás azért is következett be, mert belekóstoltam az életbe, kicsit pozitívabbá váltam, és azért is, mert olyan témákkal kezdtem foglalkozni, amelyekkel kapcsolatban a hangjaim állandóan támadtak engem. A szexualitásom rendbe tétele is nagy dolog volt számomra, és képessé váltam arra, hogy kezeljem a dolgot, mivel a csökkentett gyógyszeresedés következtében visszatértek a szexuális érzéseim, és világossá vált előttem, hogy egy barátnő volt az, amire vágytam és most már a hangok egyáltalán nem zaklatnak emiatt. Így a dolgok működésbe léptek, és most a saját lábamon állok.

Régen nagy problémát jelentett már csak a felkelés is. Az utcán járás is nagy ügy volt, azt gondoltam, hogy az emberek rólam beszélnek. A buszozás nagy probléma volt, életbevágó ügy, most pedig mindennapos dologgá vált számomra. Már tudom, miért kezdtem el hangokat hallani. Azért, ami abban az időben történt velem, bár azt most sem tudom, hogy ezek a dolgok miért hangok formájában jelentkeztek. Egyszerűen elfogadom, hogy ez én vagyok, és mindent összevéve a dolgok helyre jöttek.”

Egy csoporttag gondolatai Stewart felépülés-történetének tapasztalatairól

Érdekes megnézni, hogy Stewart milyen lépéseket tett a saját lábára állásának érdekében amellet, hogy a hangokkal próbált tárgyalni, és ezek a lépések hogyan segítették a hangokkal való pozitív viszony kialakítását !

„Dolgozni kezdtem.” Stewart elkezd dolgozni, értéket létrehozni. Ezzel párhuzamosan a hangokhoz való viszonya is megváltozik. Pozitívabban kezd hozzáállni a dolgokhoz. Belekóstol az életbe. A szexualitásával is tisztába jön. Világossá válik számára, hogy egy barátinót szeretne találni. A munka világába való visszakerülés több más pozitív lépésre is sarkallja őt, s így a világot és rajta keresztül a hangjait is pozitívabban kezdi szemlélni. Olyan témákkal kezd foglalkozni, amelyekkel kapcsolatban a hangok „támadják” őt. Kiderül számára, hogy a hangok feldolgozatlan problémákra utaltak. Fokozatosan tisztázódnak a dolgok.

Gondolatok és tanácsok a felépüléshez egy csoporttagtól

A felépülésnek több szakasza van. Az első szakasz az „ijesztő szakasz”: A hangok a hang-hallóban félelmet keltenek, megpróbálja a hangokat elúzni. Fontos, hogy a felhasználó először a hangot elutasító állásponton van, majd rájön, hogy a dolgok nem statikusak, változatlanok, hanem mozgathatók, újfajta partneri viszonyt lehet kialakítani velük. A második, a „szervezési szakaszban” a felhasználó információkat gyűjt a hangokról, és megváltoztatja a hangokkal való kapcsolatát. A második szakaszban a felhasználó kialakítja a saját felfogását, pozitív látásmódját a hangokkal kapcsolatban. A hangok nem a semmiből jönnek, üzenetük van: feldolgozatlan traumákra, életproblémákra utalnak.

Tiszta fejjel kell nekiállni a munkának - a rációt kell használni. Meg kell szakítani a tehetetlenség ördögi körét. Az ördögi kör megtörése saját képességeink fejlesztését, a munkával elért sikert jelenti a módszert használó szempontjából.

Négy jellemvonást kell fejleszteni, és azok erősödni fognak a módszerhasználat közben: az elszántságot, a célt megvalósító akaratot, kőkemény kitartó munkát, a bátorságot. (A hangok durvák lehetnek, de a hangok durvasága csak szimbolikus, a mögöttük levő üzenetet kell megfejteni és megérteni.)

A hangok bizonyos helyzetekben, bizonyos problémák felmerülésekor támadnak. Ezeket az életproblémákat (általában mindenkinek négy-öt van) kell feldolgozni, amihez szükséges a füzetvezetés, Ron Coleman munkafüzeteinek és a felépülés-történeteknek a használata (ezen értjük az utóbbiakból való ötlet- és gondolatgyűjtést). Mindehhez tanácsos szakember segítségét is igénybe venni. A felépülés-történetek már biztosan felépült emberek történetei, így lelkesíthetik a felhasználót a siker elérésére. Ezen kívül szükséges napi öt perc tárgyalás a hanggal - a hanggal való kapcsolatteremtés és a

hanggal való munka technikáját a csoportvezetőktől, a tapasztalati szakértőktől, ill. csoporttagokként egymástól sajátíthatjuk el. A felépülés előrehaladtával összeállítható egy céltudatos felépülési terv.

Az ember foglalkozzon minél több, számára örömet jelentő dologgal, közben folytasson egyéb életeredményekhez segítő tevékenységet (párkapcsolat, munka/.

Fontos bekerülni egy hanghalló csoportba, ahova ne féljünk elmenni, mert könnyen föloldódunk, és nagyszerű környezet a módszer elsajátításához!

Egy csoporttag tapasztalatai a Hanghalló Önségítő Csoportról és a felépülésről

A diagnózis megkapásakor, ill. ha hanghallást észlelünk magunknál vagy rokonunknál, nem kell megijedni! Szerencsére egyre több helyen működnek már közösségi pszichiátriai intézmények, ahol nem a hagyományos (kizárólag gyógyszeres) kezeléssel, hanem foglalkozásokkal, terápiákkal kezelik a felhasználókat és minimális gyógyszerrel. De a legjobb, ami ajánlható, az egy hanghalló önségítő csoport felkeresése. Már egyre több helyen működik ilyen Magyarországon. Az élet megy tovább. Egy ilyen csoportban rengeteg barátra, sorstársra lelhetünk. Nem vagyunk egyedül. Kapaszkodók vagyunk egymás számára. Megoszthatjuk nehézségeinket, ötleteket adhatunk egymásnak. Munkát is kap előbb vagy utóbb az ember. Nem olyan könnyen, mint a diagnózis előtt. Fontos, hogy kitartónak kell lenni. Csalódások érhetnek utunk során. De az örömteli dolgok lebegjenek előttünk. Apránként fel kell magunkat építeni, először kis célokat kitűzni. Meg kell ismerni önmagunk határait, önmagunkat. Ez egy fejlődési folyamat. Cél a működőképességünk visszanyerése: vissza a munka világába!

Párhuzamosan a terápiával alkossunk, örömteli dolgokat csináljunk, hobbik stb. Szerezzük vissza önbizalmunkat, amit elvettek tőlünk a diagnózissal. Mert teljes értékű emberek vagyunk. Az előítéletekkel kapcsolatban: előbb ismerjenek meg minket, utána ítélkezzenek!

Személyes tapasztalat alapján, nálam úgy történt, hogy a hanghalló csoport látogatása során egy idő után a családom is megértette a belső hangjaimat, mert meséltem nekik, hogy a hanghalló csoportban csak ilyen emberek vannak. A családom elfogadta ezt a jelenséget, megértettek engem, és már tudják, hogy a hangoknak jelentése van. Igen, először mindenki bizalmatlanul fogadja, hogy valakinek hanghallásai vannak. A legtöbb család (szülők, testvérek) elfogadja ezt szerintem. Itt inkább a hagyományos pszichiátriával van baj, amely a hangoknak nem tulajdonít jelentőséget. Itt megbélyegezhetnek minket skizofrénia diagnózissal. Ezért szerintem nagy segítség a hanghallók önségítő csoportja, vagy szerencsére vannak olyan pszichiáter, pszichológus szakemberek is, akik a hangoknak jelentőséget tulajdonítanak. A hanghalló csoportban nyugodtan elmondhatjuk a tapasztalatainkat. Például hogy nekem nagy segítség volt anno, hogy megtudtam, hogy valójában mi történik velem, amire egy pszichológus nyitotta fel a szemem: az, hogy sokszor összefüggésbe! (ez a fontos szó) hoztam a külvilágot a gondolataimmal. Pl.:

ha elment mellettem egy autó aminek 666-ra végződött a rendszáma, akkor én egyből azt hittem, hogy ez egy üzenet az ördögtől, valamit üzeni akar és összefüggésbe hoztam valamivel. Ezt elmondtam az egyik csoporttalálkozón, és akkor az egyik csoporttársunk is elmondta, hogy ő is tapasztalt hasonlót, ő is félt a 666-os számtól, de ez nála már elmúlt. A csoportban gyakran beszélünk a , a realitás-kontrollról. Pl.: ha azt hisszük, hogy körülöttünk mindenki rólunk beszél, akkor tegyük fel magunknak a kérdést: "ki vagyok én, a miniszterelnök, hogy rólam beszél mindenki?" És egy idő után rájövünk, hogy nem rólunk beszélnek. Ezt most már több csoporttársunk is visszajelezte.

Használhatjuk a Maastrichti kérdőívet is, ami kielemez az életünket és hangjainkat, ami által jobban megértjük magunkat. Vagy akár az "Épp most hallottam hangokat..." című kérdőívet. Az összes kérdőív letölthető a www.nyitnikek.hu honlap Hanghallók rovatából, ahonnan letölthetők még felépülés-történetek, amelyek nagy segítséget jelentenek, mert megtudhatjuk, hogy mások, hogy küzdenek meg a hangjaikkal. Nagyon hasznos anyagok vannak még a www.ebredesek.hu oldalon. Fontos, hogy meg tudjuk valakivel osztani a hangjainkkal kapcsolatos tapasztalatainkat. Akár barátokkal is. Egymás példáin látjuk, hogy lehetséges a felépülés!

A szerkesztő utószava

A kiadványunkban bemutatottak azt kívánják elősegíteni, hogy javítsa az érintettek életminőségét, szedje össze az erejét, vegye vissza saját kezébe az életének az irányítását, legyenek sikerélményei, növelje önbizalmát stb. Aktivitásuk lehetővé teszi számukra az elszigeteltségük megtörését, a betegségérzet csökkenését, valamint azt, hogy a hangsúly ne kizárólag a hangokon legyen, hanem a mindennapok pozitív élményein.

Az új módszer nem természetgyógyász, nem homeopátiás, nem ezoterikus eljárás. Alkalmazása pszichiátriai, pszichológiai segítséget igényel. Nem helyettesíti a hagyományos orvosi, gyógyszeres kezelést. Igényli a páciens és kezelő orvosa együttműködését. A lelki folyamatok értelmezéséhez szükség szerint kérjék ki szakemberek segítségét.

Megköszönöm mindazon segítők áldozatos munkáját, akik lehetővé tették innovatív kiadványunk összeállítását, tudásukkal hozzájárultak, hogy a hanghallás nemzetközi és a hazai tapasztalatait közkinccsé, széles körben hozzáférhetővé tehessük az ebben érintett embertársaink felépülésének segítésére.

Olajos Árpád György

A kiadványt összeállította: A Budapesti Hanghalló Önségítő Csoport munkaközössége
Vezetőjük: Dr. Mérey Zsolt
Szerkesztette: Olajos Árpád György

A kiadvány az Ébredések Alapítvány és az Integritás Közhasznú Egyesület együttműködésével valamint a Nemzeti Együttműködési Alap pénzügyi támogatásával valósult meg.

A kapcsolat felvétel lehetőségei ahova a hanghallással élő fordulhat?

Ébredések Alapítvány, Budapest

Kapcsolattartó: Dr. Harangozó Judit

Honlap: www.ebredesek.hu

Telefon: + 36 1 / 334 - 1550

Email: ebredesekalapitvany@gmail.com

Egyensúlyunkért Alapítvány Székesfehérvár

Kapcsolattartó: Szabó Edina

Honlap: www.egyensulyunkert.hu

Telefon: +36 22 / 310-944; +36 30/ 799-7657

Email: egyensulyunkert@gmail.com

Kenézy Kórház Nappali Gondozási Központja, Debrecen

Kapcsolattartó: Dr. Szatmári Éva

Telefon: +36 52 432 600

Integritás Közhasznú Egyesület, Szeged

Kapcsolattartó: Olajos Árpád György

Honlap: integritaskhe.hu

Telefon: +36 30 / 495 - 0345

Email: integritaskhe@gmail.com

Ha nehéz gondolataink, problémáink vannak, keressünk valakit, akivel őszintén tudunk beszélni erről, hogy csökkentsük lelki terheinket

**Ha Ön vagy valaki a környezetében krízishelyzetben van,
hívja mobilról is a 116-123 ingyenes, lelki elsősegély számot!**

Csak ezt a hat számjegyet kell a telefonon tárcsázni, vagy beütni!

Az interneten hozzáférhető anyagok a Hanghalló Módszerről

tilos.hu/m3u/20140607/1030/1130/tilos.m3u -n Felépülés, Hanghalló módszer, "lehet más a pszichiátria" - beszélgetés dr Harangozó Judittal és Istvánnal.

Rufus May 2008-ban az angol televízióban leadott, nagy érdeklődést kiváltó filmje magyar szinkronszövegét olvashatja, ha az Interneten rákeres „A hanghalló doktornő”-re.

A youtube.com-on: Hanghallók önségítő csoportja: Mérey Zsolt előadása és beszélgetés a “Mikor Ha Nem Most”-ban, a Kilátó Klubház, Soteria Alapítvány interaktív műhely sorozatában, 2015. február 17.

http://www.esely.org/kiadvanyok/2015_3/2015-3_3-3_Csontos_Mi_az_hogy_veletlen.pdf
... Istvánnal készült esély interjú, amit Csontos Erika készített.

További anyagok találhatóak:

Az Ébredések Alapítvány www.ebredesek.hu honlapján és facebook oldalán.

Az Egyensúlyunkért Alapítvány www.egyensulyunkert.hu honlapján.

A NYITNIKÉK Magyar Antistigma Kezdeményezés www.nyitnikek.hu honlapján.