



# EXISTUJE VÝCHODISKO ZO ZÁVISLOSTI VAN KIÚT A FÜGGŐSÉGBŐL



## ZÁVISLOST

Strana č. 2–5

## FÜGGŐSÉG

2 – 5. oldal



Čo je závislosť?  
Aké závislosti poznáme?  
Ako vzniká závislosť?  
Aké má následky?  
Ako z nej vykročiť?

Mi a függőség?  
Milyen formái léteznek?  
Hogyan jön létre?  
Mik a következményei?  
Hogyan lehet felépülni?

## NÁDEJ – REMÉNYSÉG, N.O.

Strana č. 6 – 9  
6 – 9. oldal



Kto sme?  
Akou terapiou pracujeme?  
Podmienky prijatia  
Terapeutické zamestnania  
Náš team a vybavenosť



Kik vagyunk?  
A felvétel feltételei  
Terápiánk célja  
Terápiás foglalkozásaink  
Személyi és tárgyi feltételek



## VÝROKY ABSTINUJÚCICH ZÁVISLÝCH

Strana č. 10 - 15



## FELÉPÜLT FÜGGŐK VALLOMÁSAI

10 – 15. oldal

## AKO NÁS NÁJDETE?

Strana č. 16. oldal

## HOGYAN TALÁL MEG MINKET?



© Nádej – Reménység, n.o.



**Budujeme Partnerstvá**

Európsky fond regionálneho rozvoja

Samotný pojem **závislosť** nemá negatívny význam. Ako napríklad závislosť malého dieťaťa od svojej matky je zdravá a nutná...

## ČO JE ZÁVISLOSŤ?



## AKÉ ZÁVISLOSTI POZNÁME?



## PREČO SA STANE NIEKTO ZÁVISLÝM?



## O ZÁVISLOSTI

... Táto brožúra je ale o **chorobnej závislosti (adikcia)**. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je závislosť zadaná ako choroba: **duševný, prípadne aj telesný stav, ktorý je charakterizovaný prítomnosťou naliehavej túžby, nepremožiteľnej potreby opakovane a periodicky privádzať do svojho tela príslušnú látku alebo opakovane návykové konanie.**

**Duševná (psychická) závislosť** znamená neodolateľné nutkanie (craving) po alkohole, omamných látkach alebo návykových konaniach, kým **telesná (fyzická) závislosť** sa prejavuje v abstinenčných príznakoch, keď telo nedostane favorizovanú látku.

**Látkové závislosti:** alkohol, kanabinoidy (marihuána, hašiš), opiáty (morfín, heroín), sedatíva (Xanax, Rivotril, Diazepam), kokaín (crack), amfetamíny a metamfetamíny (speed, ecstasy, pervitín), halucinogény (čarovné hriby, meskalin, LSD), rozpúšťadlá (toluen, acetón), nikotín, kofeín, designer drogy (biotráva, MDPV, piperazíny).

**Nelátkové závislosti:** gambling – patologické hráčstvo (hracie automaty, kasíno), screen závislosť (počítačové a konzolové hry, filmy, seriály, internet, pornografia, smartphone), workoholizmus, shopaholizmus, erotománia, kleptománia, spoluzávislosť.

To, že prečo sa stane z niekoho závislý a z niekoho prečo nie, je otázkou aj pre vedu. Vznik drogovej závislosti **sa zakladá na spolupôsobení viacerých faktorov:**

(1) **drogy (resp. návykové konania)** – látky, ktoré sú schopné meniť vedomie a vyvolávať závislosť, (2) **osobnosť** – ktorá drogám podľahne, (3) **prostredie** – ktoré podporuje vývin závislosti, (4) **podnet** – dôvody, ktoré vedú človeka siahnuť po droge (resp. unikať do návykových konaní): zvedavosť, nuda, tlak skupiny, pocit prázdnoty, dlhodobá frustrácia, únik z ťažkej životnej situácie.

## A FÜGGŐSÉGRŐL

... E kiadvány viszont a **kóros függőségről (addikció)** szól. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása alapján az addikció **betegség: olyan lelki, adott esetben testi állapot, amelynek jellemzője a sürgető vágy jelenléte, ellenállhatatlan szükségérzet ismételt és rendszeresen a szervezetbe juttatni a kívánt anyagot vagy megismételni a kényszeres cselekvést.**

A **lelki (pszichikai) függőség** az alkohol, kábítószer, illetve a kényszeres cselekvések iránti leküzdhetetlen sóvárgást (craving) jelenti, míg a **testi (fizikai) függőség** az elvonási tünetekben jelenik meg, ha a szervezet nem kapja meg a favorizált anyagot.

**Kémiai függőségek:** alkohol, kannabinoidek (marihuána, hasis), opiátok (morfin, heroin), szedatívumok (Xanax, Rivotril, Diazepam), kokaín (crack), amfetaminok és metamfetaminok (speed, ecstasy, pervitín), hallucinogének (varázsgombák, meszkalin, LSD), oldószerek (toluen, aceton), nikotin, koffein, designer drogok (biofű, MDPV, piperazinok).

**Viselkedési függőségek:** játékszenvedély (játékautomata, kaszinó), screen függőség (számítógépes és videójátékok, filmek, sorozatok, internet, pornográfia, okostelefon), munkaszenvedély, szexfüggőség, vásárlási függőség, kleptománia, társfüggőség.

Az, hogy miért válik valaki függővé, valaki pedig nem, kérdés a tudomány számára is. A függőség kialakulása **több tényező együttes hatásán alapul:**

(1) **drogok (ill. kényszeres viselkedések)** – olyan anyagok, amelyek tudatmódosító hatással bírnak, és képesek függőséget kiváltani, (2) **személyiség** – amely alárendeli magát a függőségnek, (3) **környezet** – amely erősíti a függőség kialakulását, (4) **ösztönző** – olyan okok, amelyek hatására az ember hozzájárul a droghoz (illetve belemenekül a kényszeres cselekvésbe): kíváncsiság, unalom, csoportnyomás, üresség érzése, elhúzódó frusztráltság, menekülés egy megoldhatatlannak tűnő élethelyzetből.

A **függőség** fogalmának önmagában nincs negatív jelentése. Mint ahogy a kisgyermek függése édesanyjától egészséges és szükségszerű...

## MI A FÜGGŐSÉG?



## MILYEN FÜGGŐSÉGEKET ISMERÜNK?



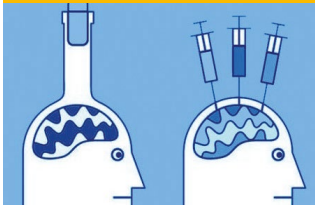
## MIÉRT LESZ VALAKI FÜGGŐVÉ?



„Drogy vedú do nemocnice, do väzenia a nakoniec do hrobu.“  
(Abstinujúci závislý)

## O ZÁVISLOSTI

### AKO SA VYVINIE ZÁVISLOSŤ?



Psychotropné látky vplývajú na **neurotransmitery** centrálného nervového systému (serotonín, dopamín, noradrenalín) a tým aktivizujú nervové dráhy, ktoré slúžia na pozitívne potvrdenie. Siahajú do **prefrontálnej oblasti mozgovej kôry**, a dávajú pocit odmeňovania.

Keď si organizmus zvyká na látku s vlastnosťou „reward“ a náhle ju nedostane, objavia sa **abstinénčné príznaky**. Tento nepríjemný pocit zmierňuje človek opakovanou dávkou a v organizme vzniká **tolerancia**. Vyvinie sa závislosť a závislý človek má len jediný cieľ: získať favorizovanú látku. Stratí kontrolu a spustí sa lavína...

### AKÉ NÁSLEDKY MÁ ZÁVISLOSŤ?



Závislosť je komplexnou problematikou, ktorá sa týka celej osobnosti. Na povrchu sú **(1) sociálne následky**: narušené rodinné vzťahy, bezdomovstvo, trestné činy, dlhy a **(2) fyzické následky**: somatické ochorenia, psychiatrické choroby, infekčné choroby, úrazy.

Pod povrchom sa nachádzajú **(3) psychické disfunkcie** závislej osoby: naučí sa útek namiesto skonfrontovania s ťažkosťami; klame, manipuluje, popiera, využíva druhých; s nariadenými má vždy problémy; nemá pocit zodpovednosti za seba ani za druhých; nie je schopný ovládať svoj hnev; je netrzeplivý, nedokáže oddialiť svoje túžby, má narušené sebahodnotenie a videnie reality.

### AKO Z NEJ VYKROČIŤ?



Závislosť je predovšetkým duševná otázka a potrebuje dlhodobú terapiu. Prvý krok je **priznanie**. Kým človek obviňuje druhých alebo svoje okolnosti, ostane v otroctve sebalútosti. Keď si **úprimne** prizná svoju závislosť a **žiada o pomoc**, vykročí cestou liečenia.

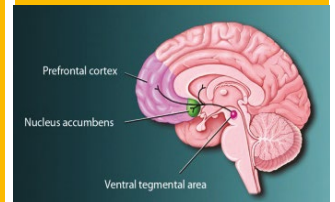
1. Priznali sme si svoju bezmocnosť nad závislosťou, naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša, obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, ako sme Ho spoznali.

(Podľa 12 krokov Anonymných Alkoholikov)

## A FÜGGŐSÉGRŐL

„A drogok a kórházba, a börtönbe, végül a temetőbe visznek.“  
(Felépült függő)

### HOGYAN FEJLŐDIK KI A FÜGGŐSÉG?



A pszichotróp anyagok a központi idegrendszer **neurotranszmittereire** hatnak (serotonin, dopamin, noradrenalin), ezáltal olyan idegpályákat aktivizálnak, amelyek a pozitív megerősítésre szolgálnak. Az **agykéreg prefrontális területére** hatolnak be, és a jutalmazás érzését kölcsönzik.

Ha a szervezet hozzászokik egy „reward“ tulajdonságú anyaghoz, és hirtelen megvonjuk tőle, megjelennek az **elvonási tünetek**. Ezt a kellemetlen érzést az ember újabb adaggal csillapítja, míg kialakul a szervezetben a **tolerancia**. Kifejlődik a függőség, és a függő embernek egyetlen célja van: megszerezni az anyagot. Elveszíti a kontrollt, és beindul a lavína...

A függőség összetett probléma, amely az egész személyiséget érinti. A felszínen vannak **(1) a szociális következmények**: megromlott családi kapcsolatok, hajléktalanság, bűncselekmények, adósságok, és **(2) a fizikai következmények**: szomatikus, pszichiátriai és fertőző betegségek, balesetek.

A felszín alatt húzódnak meg **(3) a függő személyiség lelki diszfunkciói**: megtanulja a menekülést a szembenézés helyett, hazudik, manipulál, kihasználja a környezetét; az autoritással problémái vannak, nincs felelősségtudata sem maga, sem mások iránt; türelmetlen, nem képes késleltetni a vágyait, helytelen az önértékelése és a valóságérzete.

A függőség elsősorban lelki kérdés, ezért hosszú távú kezelést igényel. Az első lépés **a beismerés**. Amíg az ember másokat okol, vagy a körülményeit hibáztatja, marad az önsajnálát fogságában. Ha **őszintén** beismeri függőségét, és **segítséget kér**, elindul a gyógyulás útján.

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk a függőséggel szemben, életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreálíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket az általunk megismert Isten gondviselésére bízunk.

(Az Anonim Alkoholisták 12 lépése alapján)

### HOGYAN LEHET FELÉPÜLNI?



My však nie sme z tých,  
čo odpadajú na záhuby,  
ale z tých, čo veria,  
aby si zachránili dušu.  
(Biblia, List Židom, 10:39)

## NÁDEJ - REMÉNYSÉG N.O.

### KTO SME?



Sme jediná komunita v Slovenskej republike, ktorá poskytuje **resocializačnú starostlivosť** závislým osobám v slovenskom aj maďarskom jazyku od roku 1992. Našou cieľovou skupinou sú muži závislí od alkoholu, omamných látok a hracích automatov vo veku od 18 do 55 rokov a ich rodiny. Komplexný resocializačný program nášho strediska trvá najmenej 12 mesiacov. Dlhodobú rezidenčnú starostlivosť uskutočňujeme na báze terapeutickkej komunity a kresťanskej viery.

Pre tých klientov, ktorí po úspešnej resocializácii nemajú zabezpečené bývanie a sú v nepriaznivej sociálnej situácii, prevádzkujeme **domov na polceste**.

### PODMIENKY PRIJATIA



- **Odporúčanie** psychiatra alebo adiktológa
- **Odporúčanie** orgánu sociálnoprávnej ochrany (sociálneho kurátora)
- **Vyplnenie tlačív:** Žiadosť a údaje, Príprava žiadateľa na osobný pohovor
- **Osobný pohovor** s riaditeľom strediska
- Dohodnutie o platení **finančného príspevku (250 EUR mesačne)**. V prípade oprávnenosti na hmotnú núdzu Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny priznáva dávku v hmotnej núdzi a ochranný príspevok v celkovej sume 124,70 EUR.
- **Podpísanie zmluvy** o resocializačnej starostlivosti
- **Motivácia** na liečenie

### ČO JE CIEĽOM TERAPIE?



**Zdravotný cieľ:** Zastaviť zhoršovanie zdravotného stavu závislého človeka, náprava zdravia a úplná abstinencia.

**Duševný cieľ:** Viac ako nepiť, nedrogovať a nehrať. Koreň závislosti sa nachádza hlbšie pod povrchom, preto závislý človek potrebuje oslobodenie, duševné uzdravenie a zmenený život. Aby spoznaním seba samého bol ochotný zmeniť svoje správanie, zmyšľanie, rozpoznať rizikové situácie a zvládať ich.

**Sociálny cieľ:** Naučiť sa viesť zodpovedný spôsob života, reintegrácia do spoločnosti, napraviť narušené rodinné vzťahy a začleniť sa do podporujúcej skupiny.

## NÁDEJ - REMÉNYSÉG N.O.

„De mi nem a meghátrálás  
emberei vagyunk, hogy  
elvesszünk, hanem a hitéi,  
hogy életet nyerjünk.“  
(Biblia, Zsidók 10:39)

### KIK VAGYUNK?



Az egyetlen **reszocializációs központ** vagyunk a Szlovák Köztársaságban, amely 1992 óta magyar és szlovák nyelven is segítséget nyújt függőségben levők számára. Célcsoportunk 18 - 55 éves, alkohol-, kábítószer- és játékküggő férfiak és családjuk. Otthonunkban a komplex reszocializációs program legalább 12 hónapig tart. A hosszú távú bentlakásos terápia alapja a terápiás közösség modellje és a keresztény hit.

Azon klienseink számára, akiknek a sikeres reszocializációt követően nincs megoldva a lakhatásuk és hátrányos szociális helyzetben vannak, **félutas házat** működtetünk.

- Pszichiáter vagy addiktológus **ajánlása**
- Szociális jogvédelmi szerv (szociális kurátor) **ajánlása**
- **Nyomtatványok kitöltése:** „Žiadosť a údaje“, „Príprava žiadateľa na osobný pohovor“
- **Személyes beszélgetés** a központ igazgatójával
- Megállapodás a **pénzügyi hozzájárulás** fizetéséről (**250 EUR havonta**). Amennyiben a jelentkező jogosult, a Munka- Szociális- és Családügyi Hivatal megítéli a szociális segélyt és a védelmi támogatást összesen 124,70 EUR összegben.
- A reszocializációról szóló **szereződés aláírása**
- **Motiváció** a kezeléshez

### A FELVÉTEL FELTÉTELEI



**Egészségügyi cél:** Megállítani az egészségi állapot romlását, az egészség helyreállítása, teljes absztinencia.

**Lelki cél:** Több, mint nem inni, nem drogozni vagy nem játszani. A függőség gyökere mélyebben a felszín alatt található, ezért a szenvedélybetegnek szüksége van szabadulásra, lelki gyógyulásra és új életre. Az önismeret segítségével képes legyen változtatni gondolkodásán, felismerni a rizikós helyzeteket, és megküzdeni velük.

**Szociális cél:** Felelősségteljes élet, visszailleszkedés a társadalomba, a megromlott családi kapcsolatok helyreállítása, beilleszkedés egy támogató közösségbe.

### MI A TERÁPIA CÉLJA?





## NÁŠ TEAM A VYBAVENOSŤ



## RESOCIALIZAČNÉ STREDISKO



## DOMOV NA POLCESTE



## NÁDEJ - REMÉNYSÉG N.O.

**Náš odborný team** tvoria mentálny hygienik, sociálny pracovník, psychológ, pedagóg, právnik, administratívno-technický zamestnanec a prevádzkový údržbár interie; všeobecný lekár, psychiater, psychológ, účtovník a supervízor externe a dobrovoľníci z dlhodobo abstinujúcich závislých.

V **areáli, veľkom 2,7 ha** sa nachádza resocializačné stredisko, domov na polceste, viacúčelové športové ihrisko, kaplnka, park, jazierko, altánok, dielňa, záhrada, maštale, zvieratá – a krok za krokom sa rozvíjame.

Poskytujeme **resocializačnú starostlivosť** na základe Zákona č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele, najmä:

sociálnu prácu, špeciálne sociálne poradenstvo, psychologickú starostlivosť, resocializačné programy, individuálny resocializačný plán, rehabilitačné činnosti, pracovnú terapiu, záujmovú a kultúrnu činnosť, psychoterapiu, zdravotnú starostlivosť, prípravu na povolanie; bývanie a stravovanie.

**Postresocializáciu** zabezpečujeme formou skupiny bývalých klientov a rodinných príslušníkov, individuálneho poradenstva a možnosti bývania v Domove na polceste.

V **Domove na polceste** poskytujeme **sociálnu službu** na základe Zákona č. 448/2008 Z.z. o sociálnych službách, najmä:

ubytovanie na určitý čas, sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov; možnosť pracovnej terapie; pomoc pri pracovnom uplatnení; možnosť prípravy stravy, výdaj stravy alebo výdaj potravín; možnosť základnej osobnej hygieny, prania, zehlenia a údržby bielizne a šatstva; záujmovej činnosti.



## SZEMÉLYI ÉS TÁRGYI FELTÉTELEINK



## RESOCIALIZÁCIÓS KÖZPONT



## FÉLUTAS HÁZ



## NÁDEJ - REMÉNYSÉG N.O.

**Szakmai csapatunkat** mentálhigiénés szakember, szociális munkás, pszichológus, pedagógus, jogász, adminisztratív-technikai munkatárs és karbantartó alkotja belső munkaviszonyban, körzeti orvos, pszichiáter, pszichológus, könyvelő, szupervízor külső megállapodás alapján, valamint a csapat részét alkotják az önkéntesek – felépült szenvedélybetegek.

A **2,7 hektáros területen** található a Resocializációs Központ és a Félutas Ház, továbbá kápolna, sportpálya, hűsölő grillezővel, park, kistó, műhely, kert, istállók, állatok – és apró lépésenként fejlődünk.

**Resocializációs ellátást** nyújtunk a szociális gondnokságról és gyermekek szociális jogi védelméről szóló 305/2005 sz. törvény alapján, ami az alábbiakat foglalja magában:

szociális munka, szociális tanácsadás, pszichológiai ellátás, resocializációs program, individuális fejlesztési terv, rehabilitációs tevékenységek, munkaterápia, szabadidős és kulturális tevékenységek, pszichoterápia, egészségügyi ellátás, munkára felkészítés; lakhatás és étkezés.

A **posztresocializációt** a volt kliensek és hozzátartozók csoportja és személyes tanácsadás formájában, valamint a Félutas Házban való elhelyezkedéssel biztosítjuk.

A **Félutas Házban** szociális szolgáltatást nyújtunk a szociális szolgáltatásokról szóló 448/2008 sz. törvény alapján, ami a következőket foglalja magában:

határozott idejű lakhatás, szociális tanácsadás, jogok és jogilag védett érdekek védelme; munkaterápia lehetősége; segítségnyújtás a munkahelyi érvényesüléshez; ételkészítés lehetősége, készétel vagy élelmiszer kiadása; alapvető személyes higiénia, mosás, vasalás biztosítása, szabadidős és kulturális tevékenységek lehetősége.



## VÝROKY ABSTINUJÍCICH ZÁVISLÝCH

### ZSOLT

čistý od roku 2000

*„Cítim to tak, že som našiel bezpečie, ktoré som už veľmi dávno stratil – asi v detstve. Dnes si už uvedomujem svoje hodnoty a viem, kde sú moje hranice. Moja viera v Ježiša Krista mi ukázala, že záranky existujú a máme pred sebou možnosť znovuzrodenia.“*

„Problémy som riešil alkoholom. Po práci som sa túlal a vysedával v krčme. Keď sa udialo niečo zlé, po každom ma z toho ťahali moja manželka alebo moji rodičia a popritom som bol presvedčený, že je to takto správne. Je to typický model správania sa alkoholika. Človek si myslí, že to čo robí, je jeho osobná vec, ale s následkami si už nevie čo počať. Riešenie problémov ponecháva na iných. Moja rodina toho veľmi veľa znesla, ale pomaly sa naplnil pohár...“

... Terapeutická skupina mi veľa dávala. Upozornili ma, že poznať pravdu je jedna vec, žiť a konať podľa poznanej pravdy je druhá. Učil som sa a cvičil sebaopoznávanie. Rozobral som sa ako pokazený bicykel a znova poskladal súčiastky a po jednom ich opravil. Naučil som sa pozorovať a hodnotiť sám seba prostredníctvom viery. Prišiel som na to, že v živote sa nič nedeje náhodou. Každá prekážka, či ťažkosť slúži určitým spôsobom v náš prospech, pretože nás posilní – môžeme sa z nej veľa naučiť.“

### RÓBERT

čistý od roku 2005

*„Ale čo mi v tom čase chýbalo, bola pokora. Pokore sa treba učiť a pokora nám otvára zamknuté komnaty. V tých komnatách je ukrytá múdrosť, láska, krása, nádej, výdrž... hodnoty, ktoré sú potrebné k životu.“*

„Žiť s drogou znamená klamať samého seba. Ja som sa začal klamať v čase stredoškolského štúdia. Prečo som to potreboval? Možno pre zvýšenie sebaistoty, možno nesprávny výber kamarátov, možno riešenie boja so svojím egom. Drogová závislosť je dobrovoľná smrť! Keď som začínal, túto skutočnosť som si neuvedomoval. A neuvedomoval som si ani to, že závislosť sa vytvára tak rýchlo. Stále som si myslel, že ja s tým viem prestať. Toto som tvrdil aj v čase, keď už droga dávno vládla mne. Vládla tak silno a neoblomne, že moje dni boli dni nihilistu. Nevládal som ráno vstať a plniť si svoje povinnosti študenta vysokej školy. Jediné čo som vládla a chcel, bolo ísť a kúpiť si dennú dávku. Nemyslel som na to, že si ničím telo, dušu a mozog...“

... Som rád, že som sa rozhodol pre ďalšie doliečovanie. Presvedčilo ma i mnoho recidivujúcich, ktorí podcenili liečbu, alebo ju nedokončili. Dnes už viem, že resocializácia je prvý krok na ceste k normálnemu zdravému životu, že je to prvá zastávka na ceste k životu.“



## FELÉPÜLT FÜGGŐK VALLOMÁSAI

### ZSOLT

2000 óta tiszta

*„Úgy érzem, hogy megtaláltam a biztonságot, amit már nagyon régen elveszítettem, talán gyerekkoromban. Ma már tisztában vagyok az értékeimmel és a saját határaitammal. A Jézus Krisztusba vetett hitem megmutatta, hogy létezik csoda, és előttünk van az újjászületés lehetősége.“*

„A gondjaimat továbbra is az itallal próbáltam megoldani: munka után kocsmáztam és csavarogtam. Ha baj volt, akkor mindig a feleségem vagy a szüleim húztak ki belőle, és közben azt hittem, hogy ez így jól van. Tipikus alkoholista módosult tudatállapot az, amikor az ember azt hiszi, hogy amit csinál, az az ő magánügye, de a következményeit már nem tudja kezelni, a problémamegoldást már másokra hárítja. A családom nagyon sokat tűrt, de lassan mindenkinél betelt a pohár...“

... A terápiás csoport sokat adott nekem. Figyelmeztettek, hogy megismerem az igazságot egy dolog, élni és cselekedni a megismert igazság szerint a másik. Önismeretet tanultam és gyakoroltam. Szétszedtem magam, mint egy rossz biciklit, és újra összeraktam az alkatrészeket egyenként megjavítva. Megtanultam önmagam figyelni és értékelni a hiten keresztül. Rájöttem, hogy semmi sem történik véletlenül az életben. Minden nehézség valahol a mi javunkat szolgálja, megerősít bennünket és arra van, hogy tanuljunk belőle.“

„Drogozni azt jelenti, hogy becsapod magadat. Középkor voltam, amikor elkezdtem hazudni magamnak. Miért volt erre szükségem? Talán, hogy az önbizalmamat erősítsem, vagy mert rosszul választottam meg a barátaimat, esetleg az egómmal vívott harc megoldására. A drogfüggőség döntés a halál mellett. Amikor drogozni kezdtem, ezt egyáltalán nem tudatosítottam. Ahogy azt sem, hogy drogfüggővé válhatok. Azzal biztattam magam, hogy bármikor le tudok állni. Ezt mondogattam akkor is, amikor már rég a drog rabságában éltem. Uralkodott rajtam, legyőzött, a napjaim szétfolytak. Teljesen beszűkültem. Észre sem vettem, hogy közben teljesen tönkreteszem magam...“

... Most örülök igazán, hogy rászántam magam a kezelésre. Ebben a döntésemben az is segített, hogy a kórházban sok visszaeső embert láttam, akik a kezelést alábecsülték, vagy nem fejezték be. Ma már tudom, hogy a resocializáció szükséges; ez kellene, hogy legyen az első állomás a tiszta Élet felé.“

### RÓBERT

2005 óta tiszta

*„Ami leginkább hiányzott belőlem abban az időben, az az alázat. Az alázatot tanulni, gyakorolni kell, és megnyitja a bezárt kamrákat. Ezekben a kamrákban van elrejtve a bölcsesség, a szeretet, a szépség, a kitartás, a reménység... értékek, amelyek szükségesek az élethez.“*



## VÝROKY ABSTINUJÍCICH ZÁVISLÝCH

### SZILÁRD

čistý od roku 1999

*„Žiť sa opláť tak, keď si všímame svet okolo seba. Keď vieme, že zase na nás čakajú dakde, že nás majú radi a že aj my môžeme milovať dakoho. Tieto pocity nevnímam človek, ktorý deň čo deň sedí v krčme; už ani nevie aký je čas, len čaká, kto a kedy mu naleje.“*

„Nebral som vážne nič, lebo som bol mladý a silný, cítil som sa neprekonateľným. Bohužiaľ, alkohol zvíťazil aj nado mnou. Hodil ma o zem stokrát, tisíckrát, skoro ma až k smrti dohnal. Na patológii som toľko vecí videl na mojom stole! Úmrtia dôsledkom alkoholizmu, ale som sa neodstrašil. Až vtedy, keď som stál nad stolom nad zničenou pečťou a žalúdkom...“

... Modlitby a pobožnosti mi pomáhali prežívať aj ťažšie chvíle. Spoznal som pocit, ktorý ma utešoval deň čo deň, lásku a porozumenie voči mne. Už viem, že mi chýbala viera v Ježiša Krista, lebo bez nej je človek sám, stratený, bezmocný. Celkom inak beriem život od tej doby, ako som nastúpil na liečenie. Beriem svoj život veľmi vážne. Veľa krásnych vecí som dostal od života, od Boha, za tých 19 rokov, čo som čistý. Našiel som svoju cestu životom a som s ňou spokojný. Mám priateľku, ktorá stojí pri mne, vo všetkom ma podporuje a mohol som sa vrátiť k hudbe, dostali sme sa do viacerých miest sveta a to ma robí šťastným.“

### JOZEF

čistý od roku 2013

*„V súčasnosti úspešne abstINUJEM. Som dobrovoľníkom neziskovej organizácie Nádej - Reménység a svojimi odbornými znalosťami pomáham organizovať práce na pracovnej terapii a snažím sa byť vzorom pre ostatných klientov.“*

„Pokúsím sa porozprávať o tom, ako sa u mňa vyvinula závislosť. V roku 1990 som v Bratislave navštívil jednu – v tých časoch u nás ešte novú – herňu, len tak, zo zvedavosti a na mieste som prehral 100 korún. To bolo moje týždňové vreckové. Potom som vyskúšal aj „veľké kasíno“, tu sme hrali Black Jack a ruletu so spolužiakmi. Na jar roku 2002 sa mi za dva dni podarilo prehrať cenu vlastného bytu, čo som medzičasom predal. Znova som sa dostal do nemocnice, ale vtedy už do Hronoviec na psychiatriu...“

... S pomocou môjho strýka som sa dostal do resocializačného strediska Nádej, kde ma prijímal klud, čo som veľmi potreboval, lebo v týchto časoch som sa dostal do zlého psychického stavu. So svojou rodinou som znova nadviazal kontakt. Nebola to jednoduchá záležitosť, znova sa stretnúť s nimi, ale bol to nádherný pocit - vidieť nádej na otcovej tvári, že sa snáď stane zo mňa nový človek, ktorý už nehrá a má zodpovednosť, lebo to úplne zmizlo zo mňa.“



## FELÉPÜLT FÜGGŐK VALLOMÁSAI

### SZILÁRD

1999 óta tiszta

*„Élني úgy érdekes, ha észrevesszük a körülöttünk levő világot. Ha tudjuk, hogy várnak ráink, hogy szeretnek minket, és mi is szerethetünk valakit. Ezeket az érzéseket nem veszi észre az ember, ha naponta a kocsmában ül, már azt sem tudja, hogy mennyi az idő, csak vár, hogy valaki öntsön neki.“*

„Semmit sem vettem komolyan, mert fiatal voltam és erős, úgy éreztem, felülmúlhatatlan vagyok. De sajnos az alkohol fölöttem is győzedelmeskedett. Két vállra fektetett százszor, ezerszer - majdnem a halálba sodort. A patológián annyi mindent láttam az asztalomon! Alkoholizmusból eredő halálokokat - de nem riadtam meg. Csak akkor, amikor a tönkrement máj és gyomor fölött álltam az asztalnál...“

... Az imádságok és az istentiszteletek segítettek áthidalni a nehezebb pillanatokat. Olyan érzést ismertem meg, ami megörvendeztetett napról napra. Már tudom, hogy a Jézus Krisztusba vetett hit hiányzott nekem - nélküle az ember elveszett, tehetetlen. Teljesen másképpen viszonyulok az élethez. Nagyon komolyan veszem az életem. Sok szép dolgot kaptam az élettől és Istentől az alatt a 19 év alatt, amióta tiszta vagyok. Megtaláltam utamat az életben, és elégedett vagyok vele. Van társam, aki mellettem áll, újra zenekarban játszom, a világ több helyére eljutottunk, és ez boldoggá tesz.“

„Megpróbálom elmesélni, hogy hogyan alakult ki nálam a függőség. 1990-ben betértem Pozsonyban az akkor nálunk újonnan nyílt játéktérme egyikébe, csak úgy kíváncsiságból, és helyben elvesztettem 100 koronát. Ennyi volt a heti zsebpénzem. Aztán kipróbáltam a nagykaszinót is: itt Black Jack-et és rulettet játszottunk az évfolyamtársaimmal. 2002 tavaszán két nap alatt sikerült eljátszanom az egyszobás lakásom árát, amit közben eladtam. Újra kórházba kerültem, Lekérre a pszichiátriára...“

... Rövid ottlét után a nagybátyám segítségével kerültem a Reménység Reszocializációs Központba. Ebben az intézetben nyugalom fogadott, amire nagy szükségem volt, mert abban az időben teljesen leromlott pszichikai állapotban voltam. A családommal újra felvettem a kapcsolatot; nem volt egyszerű az újbóli találkozás, de nagyszerű érzés volt látni az édesapám arcán a reménységet, hogy talán újra ember válhat belőlem: aki már nem játszik, és van felelősségtudata - mert ez teljesen kihalt belőlem.“

### JÓZSI

2013 óta tiszta

*„Jelenleg sikeresen absztinállok. A Nádej - Reménység nonprofit szervezet önkéntese vagyok, a szaktudásommal segítek a munkaterápia szervezésében, és próbálok példa lenni a többi kliens számára.“*



## VÝROKY ABSTINUJÚCICH ZÁVISLÝCH

### IMRO

čistý od roku 2006

*„Tu strávené roky nie sú premárnené, je to príprava na život, hovorím to viac ako 60-ročný. Naučil som sa tu dôležité veci a získal som cenné skúsenosti. Mám za sebou dlhú cestu a mám nádej aj do budúcnosti.“*

„Teraz, keď sa zamýšľam nad svojím životom, uvedomujem si, že bolo veľa nástrah, ktoré som vtedy nerozoznal. Pil som ako každý v mojom okolí. V spoločnosti, v ktorej som sa pohyboval, to bolo samozrejmosťou. Alkohol bol prítomný na mojom pracovisku, patril k môjmu voľnému času a k rodinným podujatiam: narodeniny, zabíjačka, oberačka – vtedy bola povolená aj opitosť. Trvalo dlho, kým som si uvedomil, že mám problém s alkoholom...“

... Do Nádeje vo Veľkých Kosihách som prišiel 25. augusta 2006, po preliečení v nemocnici v Hronovciach, kam som sa dostal v delirantnom stave. So svojou pečeňou som mal dosť veľké problémy: ošetrojúci lekár mi povedal, čo si má so mnou počítať, mám ešte tak 2-3 mesiace. Vtedy som sa zarazil a zamyslel som sa, čo ďalej? Prijal som do svojho srdca Pána Ježiša a podarilo sa mi zanechať cigarety. Postupne sa mi zlepšilo zdravie, dnes som darcom krvi. Počas terapie som sa znova naučil prijať zodpovednosť, napravil sa môj vzťah s rodinou, vnúčatá ledva čakajú, aby dedo trávil s nimi čas.“

### TOMI

čistý od roku 2008

*„Stal som sa iným človekom a hľadím na svet celkom inak. Viacerí sú, ktorí do dnešného dňa mi neveria, že odkiaľ som prišiel, kto som bol a kto som teraz. Dúfam, že stretnem veľa takých ľudí v budúcnosti, ktorí môžu povedať o sebe, že sa im to podarilo.“*

„Zobral som, robil som peniaze, z čoho som vedel, len aby som sa dostal k drogám, alkoholu a cigaretám. Takto som žil na ulici 6 mesiacov. Stalo sa to v utorok, v živote na to nikdy nezabudnem – stretol som sa s otcom. Sedel v aute, pozrel sa na mňa a kývol mi, aby som išiel domov. Sadol som si do auta a on ma zobral domov. Stál som v kúpeľni a začal som plakať, natoľko som bol zničený duševne a nervovo, že sa to nedá porozprávať. Položil mi otázku, môžem si vybrať, čo chcem: pôjdem do resocu, alebo ma vráti naspäť tam, kde ma zobral? Bez váhania som odpovedal, že idem do resocu, len aby som sa na ulicu nemusel vrátiť 24-ročný...“

... Čo je so mnou teraz? V krátkosti toľko, že viac ako 9 rokov som čistý, odvtedy ani nefajčím. Sú také dni, keď dostanem chuť na pivo, ale prekonám sa, lebo viem, že odkiaľ som prišiel a kam kráčam. A tam sa nechcem dostať späť, odkiaľ som prišiel. Našla ma aj láska a oženil som sa. Z čoho by som mohol mať väčšiu radosť, keď nie z toho, že sa nám narodil synček, koho veľmi milujeme.“



## FELÉPÜLT FÜGGŐK VALLOMÁSAI

### IMRE

2006 óta tiszta

*„Nem elvesztett idő az itt eltöltött évek, felkészülés ez az életre, mondom ezt több mint 60 évesen. Fontos dolgokat tanultam meg itt, értékes tapasztalatokat szereztem. Hosszú út van mögöttem, és van reménységem a jövőre nézve is.“*

„Most ahogy végiggondolom az életem, tudatosítom, hogy nagyon sok csapda volt, amit akkor még nem ismertem fel. Ittam, mint mindenki más körülöttem. Az ital ott volt a munkahelyemen, hozzátartozott a szabadidőmhöz, jelen volt a családi alkalmainkon is: születésnap, ünnepek, disznótor, szüret – ilyenkor megengedett volt még a részegség is. Hosszú idő telt el, mire észrevettem, hogy számomra az alkohol gondot jelent...“

... Egy delíriumot követő lekéri kórházi kezelés után érkeztem a nagykeszi Reménységbe 2006. augusztus 25-én. Elég nagy problémáim voltak a májjammal, a körzeti orvosom azt mondta, hogy mit kezdjen velem, 2-3 hónapom hátra. Akkor megdöbbsentem, és elgondolkoztam, melyik útra lépjek? Befogadtam a szívembe az Úr Jézust, és sikerült leraknom a cigarettát. Fokozatosan javult az egészségem, ma véradó vagyok. A terápia során újra megtanultam felelősséget vállalni, rendbejött a kapcsolatom családommal, az unokák alig várják, hogy a papa időt töltsön velük.“

### TOMI

2008 óta tiszta

*„Azóta más ember lettem, és máshogy látom a világot. Sokan vannak, akik a mai napig nem hiszik el, hogy honnan jöttem, ki voltam, és most ki vagyok. Bizom benne, hogy még sok hozzám hasonló emberrel fogok találkozni a jövőben, akik elmondhatják magukról, hogy nekik sikerült.“*

„Kéregtettem, amiből csak tudtam, egy kis pénzt csináltam, csakhogy droghoz, alkoholhoz és cigihez jussak. Így éltem kint az utcán hat hónapig. Keddi nap volt, soha nem fogom elfelejteni, amíg csak élek – találkoztam apummal. Az autóban ült, rám nézett, és intett, hogy menjek haza. Beszálltam hozzá, és hazavitt. A fürdőszobában állva elkezdtem sírni, annyira ki voltam készülve lelkiileg, idegileg, hogy az elmondhatatlan. Feltett egy kérdést, választhatok, mit szeretnék: elmegyek elvonóra, vagy visszavisz oda, ahol felvett? Habozás nélkül azt válaszoltam, hogy elmegyek elvonóra, csak az utcára ne kelljen visszamennem 24 évesen...“

... Hogy most mi van velem? Röviden, annyi, hogy már több mint 9 éve tiszta vagyok, és azóta nem is cigizek. Vannak olyan napok, amikor megkívánom a sört, de erőt veszek magamon, és leküzdöm, mert tudom, hogy honnan jöttem, és hová tartok. Oda pedig nem kívánkozom ismét visszakerülni, ahonnan jöttem. Rám talált a szerelem is, így ma házas emberként élek. Vajon mitől is lehetne még boldogabb az életem, ha nem attól, hogy megszületett a kisfiunk, akit nagyon szeretünk.“



**AKO NÁS  
NÁJDETE?**



**HOGYAN TALÁL  
MEG MINKET?**



	Naša organizácia/Szervezetünk:	Nádej – Reménység, n.o.
	Adresa/Címünk:	Hlavná 196, 946 21 Veľké Kosihy
	Tel.:	+421 35 77 97 150
	Štatutárny zástupca/Igazgatónk:	Mgr. Kálmán Szőcs
	Mobil.:	+421 905 140 037
	e-mail:	nadej@resocializacia.sk
	Webová stránka/Honlapunk:	www.resocializacia.sk, www.resoc.eu
	IČO:	34000801
	DIČ:	2021042826
	Bankový účet/Bankszámlaszámunk:	SK07 5600 0000 0038 7232 6001



**vCard**



**Budujeme Partnerstvá**  
www.skhu.eu / info@skhu.eu

**Európsky fond regionálneho rozvoja**

Obsah tohto informačného materiálu nemusí nutne reprezentovať  
oficiálne stanovisko Európskej únie.

**I AM FOTOJAKÓ**

Bezplatná brožúra našej  
neziskovej organizácie.  
Fotky: Peter Tóth,  
Dávid Szőcs, CanStockPhoto

Nonprofit szervezetünk  
ingyenes kiadványa.  
Fotók: Tóth Péter,  
Szőcs Dávid, CanStockPhoto