



Primer prevenciós szemlélettel dolgozó szakemberek lehetőségei a családi krízisek megelőzésében, családterápiás munka tapasztalatai alapján

Soósné Dr. Kiss Zsuzsanna PhD., főiskolai docens,¹ vezetőségi tag²

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségfejlesztési és Klinikai Módszertani Intézet, Egészségtudományi Klinikai Tanszék

²Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos Társaság

ENSZ: 2014 a család nemzetközi éve

2014-ben húsz éves évfordulóját ünnepli a család első nemzetközi éve. Az *Egyesült Nemzetek Szövetsége* az évforduló kapcsán a családok társadalmi szerepére irányítja a figyelmet: 2014 a család nemzetközi éve lesz, május 15-ét pedig a *Családok Nemzetközi Napjává* nyilvánították. Az évforduló egyben arra is lehetőséget ad, hogy áttekintsék a család társadalmi fejlődésben betöltött szerepét, illetve a családpolitika aktuális trendjeit – fogalmaz az ENSZ honlapja (www.family2014.org).

A tematikus év súlypontjai között szerepel a családi szegénység leküzdése, a szociális kirekesztődés megakadályozása, a család és a munka viszonyának problémái, a szociális integráció előmozdítása és a generációk közötti szolidaritás erősítése, a családi struktúrák változásainak vizsgálata, valamint a családbarát döntéshozatalt ösztönző javaslatok kidolgozása.

A *Nemzetközi Családfejlesztési Szövetség (International Federation for Family Development – IFED)* az évforduló kapcsán arra kéri a tagországokat: vegyék figyelembe a családokat érintő társadalmi és gazdasági körülményeket, segítsék a családbarát intézkedéseket, melyek célja, hogy a családok számára fenntartható, megfizethető és minőségi életkörülményeket biztosítsanak, elismerve a családoknak a társadalmi kohézió, valamint a gazdasági fejlődés elősegítésében játszott szerepét.

Folyóiratunk az évforduló kapcsán felmerülő kérdéseknek szenteli új sorozatát. Jelen lapszámunkban a terápiás munka családi krízisek megelőzésében játszott szerepét, lehetőségeit kutatjuk. Tervezett témaköreink között szerepel – többek között – az első gyermeküket váró fiatalok szülői feladatokra való felkészültségének, illetve a nagycsaládos életforma gyermekvállalási tervekre gyakorolt hatásának vizsgálata, valamint a középiskolás tanulók szexuális magatartására fókuszáló legújabb kutatási eredmények bemutatása. Beszámolunk továbbá egy németországi tanulmányút tapasztalatairól, valamint a „*Családok krízishelyzetben – a magánélet és a munka közötti egyensúly biztosítása nehéz gazdasági körülmények között*” címmel idén áprilisban, Athénban rendezett konferencia eredményeiről is.

(A szerk.)





1. ábra

A családtagok tünete

Márta – feleség, édesanya (45 éves)

- sírógörcsök
- extrém súlycsökkenés
- alvásproblémák
- szuicid gondolatok
- munkavégzési nehézségek

Flórián – férj, édesapa (46 éves)

- nyugtalanság
- gyomorfájdalom
- szívpanaszok

Károly – 1. gyermek (8 éves)

- enuresis
- magatartási problémák az iskolában
- tanulási nehézségek

István – 2. gyermek (5 éves)

- szeretetéttség

Bevezetés

Az ENSZ kezdeményezése elismeri a családok jelentős szerepét, így pozitív üzenetet hordozhat minden európai számára. A megfogalmazott célok előmozdíthatják a családok jóléti szintjének emelkedését, a demográfiai problémákkal való szembenézés pedig segíthet abban, hogy optimistábban lássuk az *Európai Unió* jövőjét. (1)

Személyes szakmai tapasztalataim, a hazai népesedési és családstatistikai mutatók – a válások magas, az élveszületések alacsony, az abortuszok csökkenő, ugyanakkor még mindig magas száma (2) – azt jelzik, hogy jóllehet számos pozitív intézkedés (3–8) történt a családalapítás segítése érdekében, új szemléletmód bevezetésére is születnek javaslatok (17), bizonyos értelemben még mindig kevés figyelmet fordítunk a családokra, különösen a családok egészségének megőrzésére.

Jelen tanulmány egy család történetének bemutatásán keresztül, családterápiás munkám tapasztalatainak felhasználásával a fenti hiányosságon próbál enyhíteni, s egyúttal a megfogalmazott célok megvalósítását elősegíteni.

LEVELEZÉSI CÍM:

Soósne Dr. Kiss Zsuzsanna, Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségfejlesztési és Klinikai Módszertani Intézet, Egészségtudományi Klinikai Tanszék. *Postacím:* 1088 Budapest, Vas utca 17. *Telefon:* +36-1-486-5978. *E-mail:* soosne@se-etk.hu

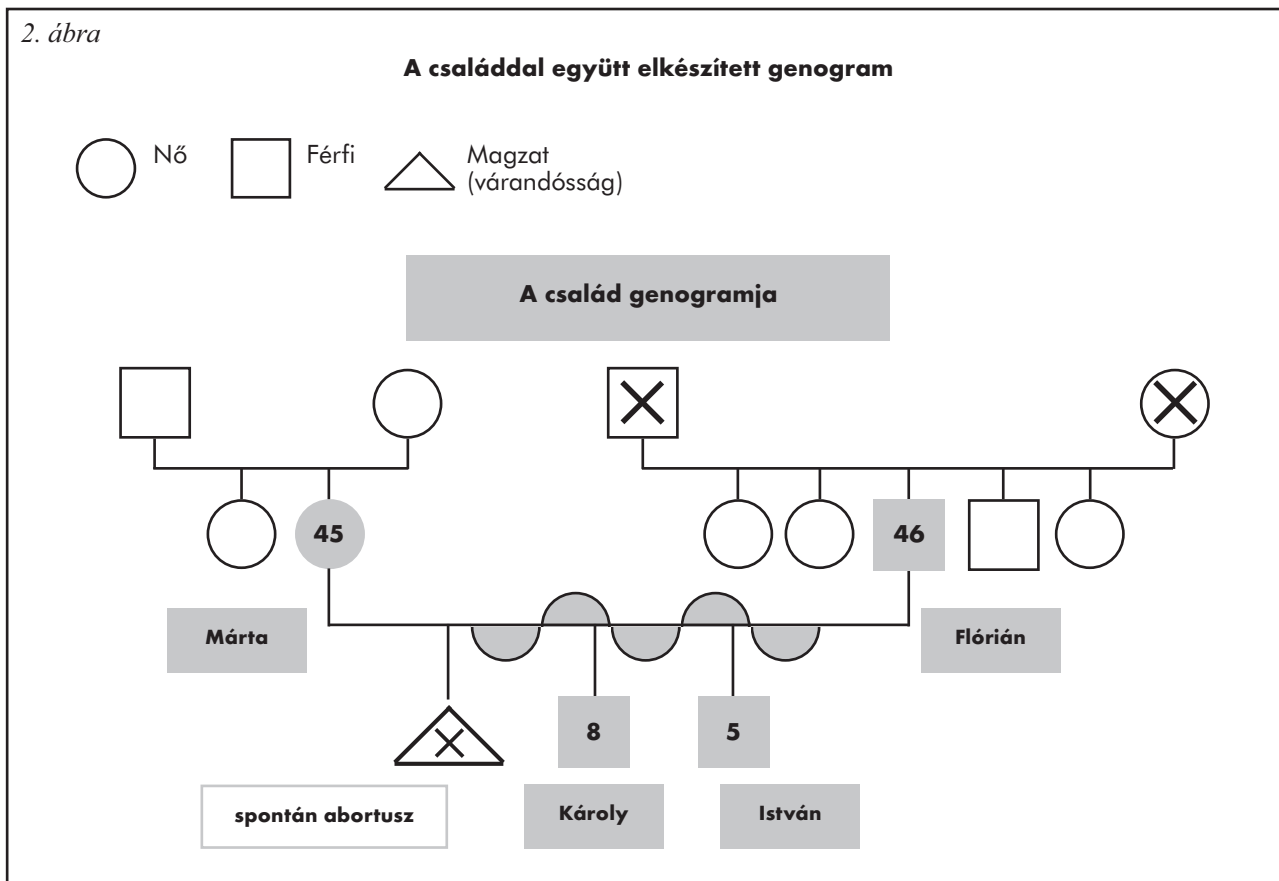
A segítséget kérő család bemutatása

A családterápiás segítséget kérő nukleáris család (anya/Márta, apa/Flórián két gyermek/Károly és István) a felnőttek már-már elviselhetetlen tünete, valamint Károly iskolai problémái miatt fordult hozzám. (1. ábra)

A felnőttek a családorvos és a szakorvosok által felírt gyógyszerek szedésével próbálták enyhíteni a helyzetet, Károlynak a pedagógusok a szülőkkel együtt igyekeztek segítséget nyújtani. A több hónapos erőfeszítés nem hozta meg a várt sikert, a helyzet inkább romlott, mintsem javult volna, s a családtagok egyre inkább elviselhetetlen helyzetbe sodródtak. Végső elkeseredésükben, tehetetlenségükben, komoly mindennapi tünetekkel küszködve kértek segítséget.

Családterápiás munkámat jellemzően olyan családokkal végzem, melyek krízishelyzetbe kerültek, szomatikus/pszichés/szociális tünetekkel, betegségekkel küzdenek, és önként kérnek családterápiás segítséget. Általános tapasztalatom, hogy a fenti családhoz hasonlóan csak akkor fordulnak terapeuta-hoz, amikor túl vannak a gyógyszeres terápián, mely nem segít a gyógyulásban. (1. ábra)





A család genogramja

A munka során – nemzetközileg elfogadott jelölések segítségével – a felnőttekkel együtt elkészítettük a család genogramját, vagyis kapcsolati térképét. (2. ábra)

Ezt a módszert a családokkal foglalkozó szakembereknek ajánlják. Jómagam nagyon szeretem használni, a genogramot minden alkalommal a családdal együtt készítjük el. Magát a családrajzot soha nem én, hanem mindig a család „tulajdonosa” rajzolja. Szakmai irányítás mellett – a konzultáción/terápiás ülésen – az alkotók szinte kivétel nélkül katartikus élményt élnek át. A készítő vizuálisan is megjelenítve látják családjuk strukturális felépítését, saját maguk és közvetlen családtagjaik elhelyezkedését, kapcsolatait a rendszerben. A genogramot készítő – tapasztalataim szerint – kivétel nélkül mindig rácsodálkoznak alkotásukra, rádöbbennek egyes helyzetekre, eddig meg nem látott tényekre, s új, értékes felfedezéseket tesznek. Mindezek megváltoztatják eddigi meglátásaikat, meggyőződésüket, befolyásolva – sok esetben realisabb nézőpontból nézve – jövőbeni gondolkodás módjukat, családi életükkel kapcsolatos elképzeléseiket, terveiket. A felfedezések súlya megköveteli, hogy a kapcsolati térképet kizárólag szakemberrel együtt dolgozzuk fel.

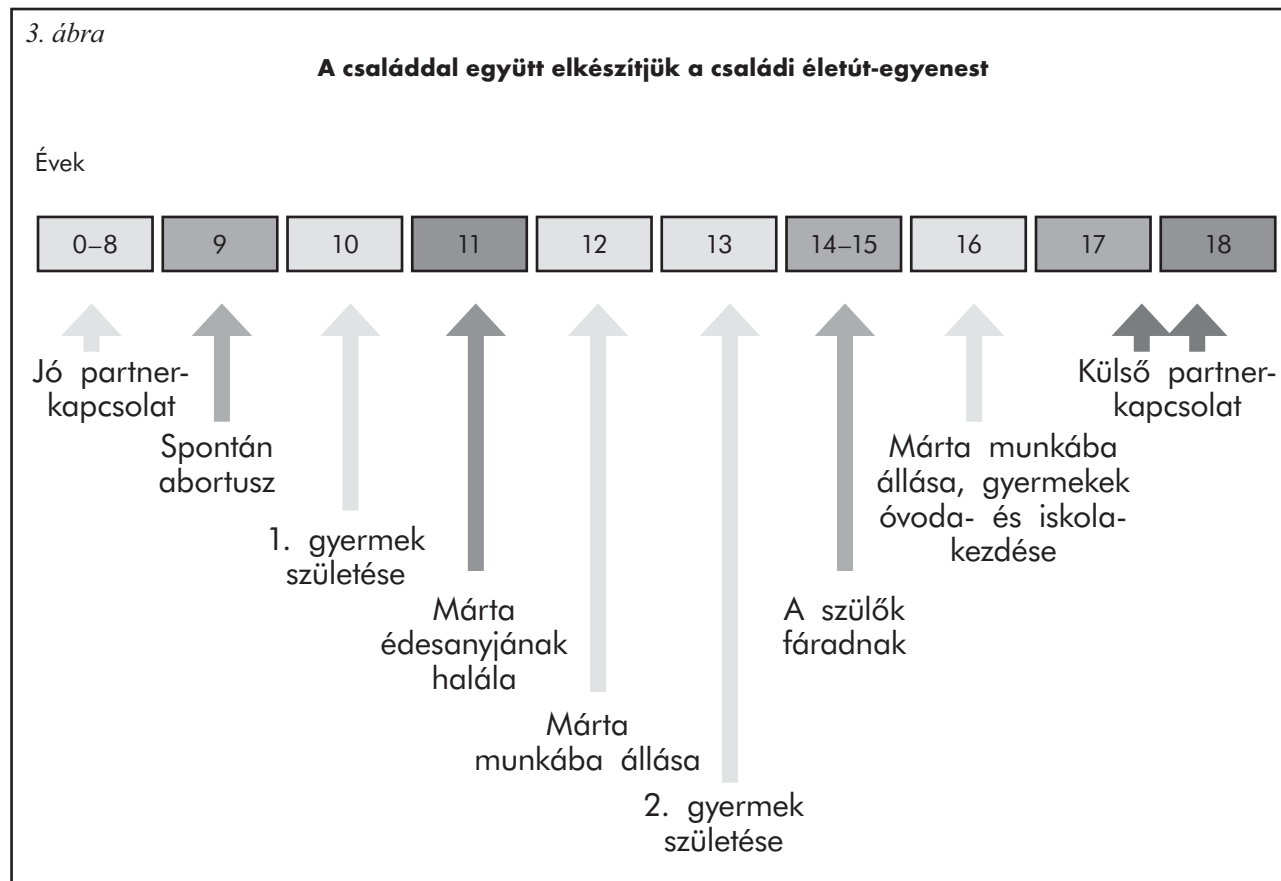
A családdal közösen készített térképen ebben az esetben is feltüntettük a család legjelentősebb problémáját, melyet mindkét felnőtt nyíltan kimondott és lerajzolt (hullámos vonal Márta és Flórián között): a pár között több éve fennálló, feszültségekkel teli, konfliktusos kapcsolatot, párkapcsolati zavart. (2. ábra)

A családi életút-egyenes

Szintén a családokkal foglalkozó szakemberek számára ajánlott módszer a családi életút-egyenes készítése.

Saját családgondozói és családterápiás tevékenységem során szintén nagyon szívesen alkalmazom, hosszabb ideig tartó terápiás folyamat munka során szinte kivétel nélkül mindig használom, mivel nagyon hatékony módszer. A családtagok mindig saját maguk rajzolják, készítik el, szakmai instrukcióim alapján.

Jelen esetben is a pár közösen készítette el a családi életút-egyenesét. (3. ábra) Instrukcióim alapján az életút-egyenesen évekre, időintervallumokra bontva bejelölték azokat a fontos életeseményeket, melyeket megismerkedésük óta a család átélt. Következő lépésként arra bátorítottam őket, hogy különböző színek használatával próbálják bejelölni azokat a pontokat, melyek pozitív töltést adtak kapcsolatuknak, vagy ellenkezőleg, nagyon nehe-



zek voltak, sok erőt igényeltek. Szintén bejelöltük azokat az eseményeket, időszakokat, melyekkel sikeresen, kevésbé sikeresen vagy nehezen birkózott meg a család.

Az utólag felfedezett figyelmeztető jelek

Jóllehet a családokkal családterapeutaként foglalkozom, egykori egészségnevelői múltam, gyökereim okán minden egyes terápia során fontos céloknak tartom nemcsak a gyógyítást, hanem a jövőbeni családi krízisek primer prevencióját is. Külön konzultációt/családterápiás ülést szoktunk e célra szentelni, mely – tapasztalataim szerint – a családok fél éves, éves utánkövetésének eredményei alapján igazolja a primer prevenció szemléletű törekvés szükségességét. A családdal végzett primer prevenció munkafázis eredményeit összefoglalóan a 4. ábra szemlélteti. A párok utólag értékes felfedezéseket tesznek, általában hihetetlen rácsodálkozások kísérik ezt a folyamatot. Nagyon fontos primer prevenció szemléletű lépésnek tartom, amikor „visszamegyünk” a krízis kirobbanását megelőző, közvetlen és távolabbi múltba, közösen átgondoljuk, feljegyezzük, rendszerezük, hogy visszatérve voltak-e, s ha igen, akkor milyen apró jelek, figyelmeztető jelzések, melyeket akkor nem, mostani tudással viszont már érzékelnek.

Minden esetben fontos feladatnak tartom, hogy a családdal együtt levonjuk a következtetéseket, megerősítsük a tanultakat, s bátorítsam a családot megszerzett tudásuk tudatos jövőbeni használatára.

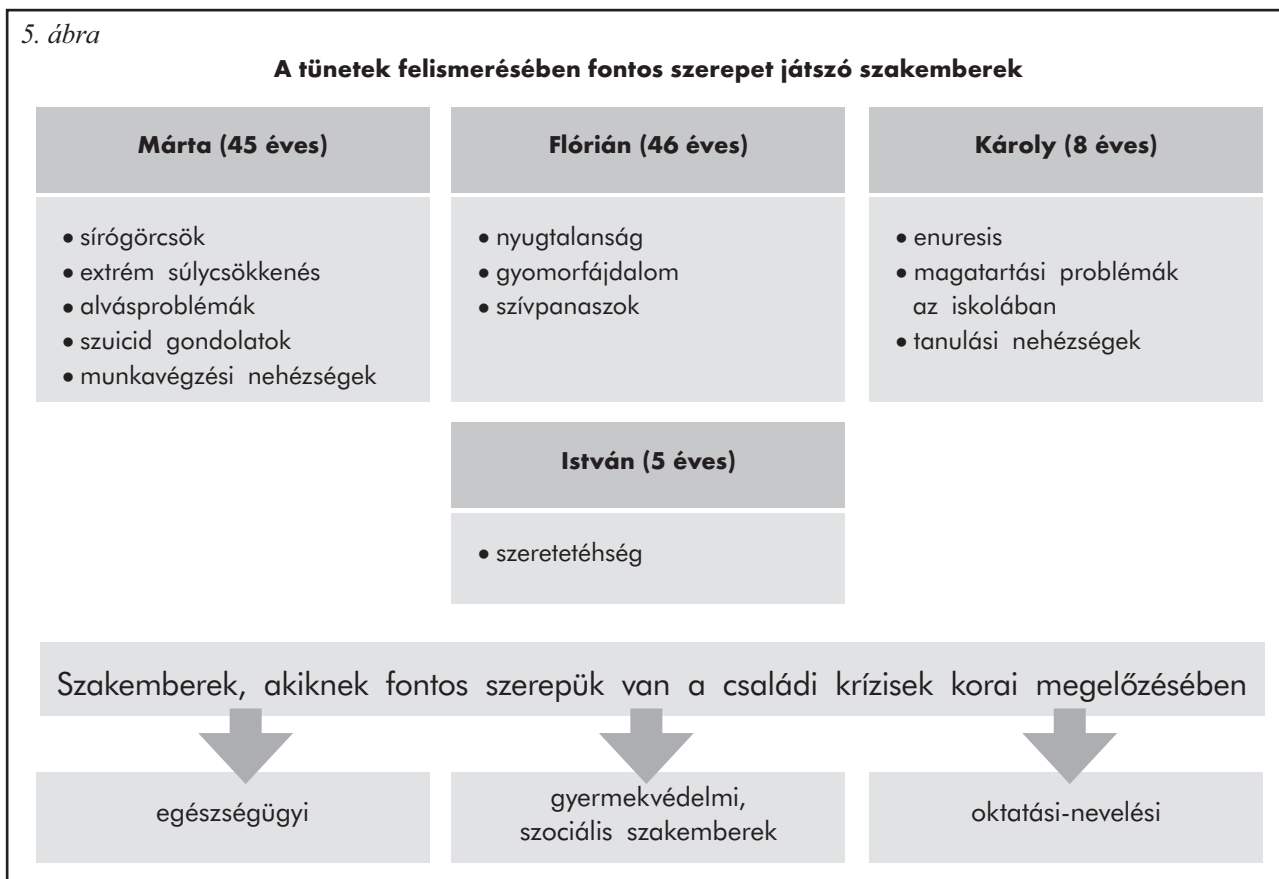
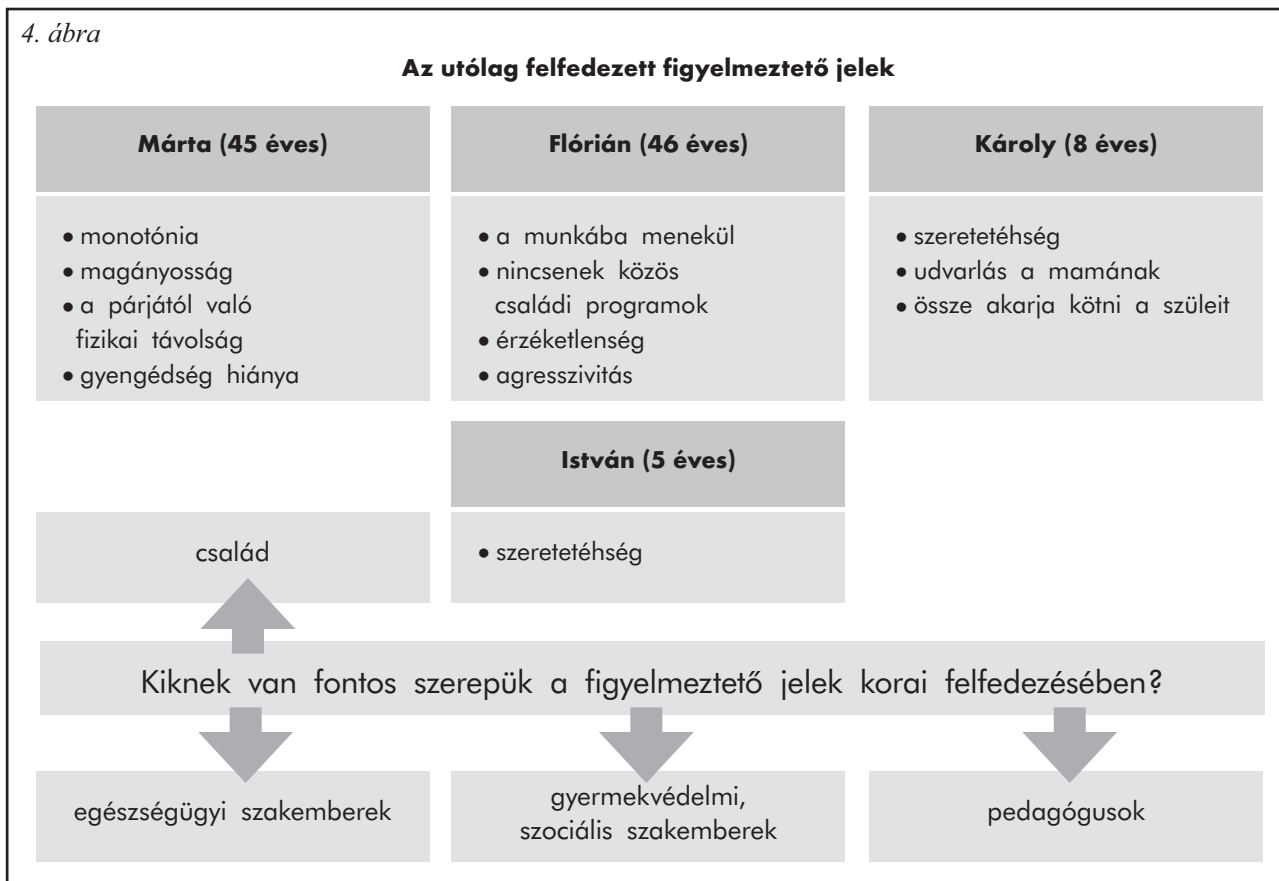
Jelen tanulmánnyal az Olvasó figyelmét is fel szeretném hívni arra, hogy nemcsak a család, hanem a család környezetében élő szakemberek is segíthetnek azzal, hogy észreveszik a korai figyelmeztető jeleket. Szeretném kiemelni az egészségügyi, szociális és gyermekvédelmi szférában, valamint az oktatás-nevelés területén dolgozó szakemberek szerepét ebben a primer prevenció munkában.

A szakmai figyelem kérdése

Nemcsak a korai figyelmeztető jelek felfedezése lehet kitörési pontot a családi krízisek megelőzésében, hanem – ennek elmaradása esetén – az is, ha komolyan vesszük a családtagok tüneteit, s végiggondoljuk, hogy milyen családi nehézségek, konfliktusok, sikertelenül feldolgozott problémák rejtőznek a tünetek mögött.

Még mindig domináns az a szemlélet, mely szerint az egyén testi tünetei mögött elsődlegesen szomatikus okok húzódnak meg. A szakemberek sokszor nem gondolnak a családban megbúvó feszültségekre, megoldat-







6. ábra

A tünetek felismerésében fontos szerepet játszó szakemberek

lan problémákra, mint súlyos testi tünetek lehetséges okozóira.

A tanulmányban bemutatott család esetében is a tünetek/betegségek kezelése gyógyszerekkel történt. (5. ábra) A szülők hosszabb ideig eredménytelenül szedték a felírt készítményeket, de gyermekük magatartás-zavarát nem akarták gyógyszeresen kezelni. Elsődlegesen saját gyógyszeres kezelésük sikertelensége, gyermekük nehezedő iskolai helyzete, valamint a pedagógus kérése készítette őket arra, hogy megoldatlan családi problémáikkal, elsődlegesen párkapcsolatuk nehézségeivel szembenézzenek, és családterápiás segítséget kérjenek.

Minden, családokkal foglalkozó szakembernek fontos szerepe van abban, hogy az egyes betegségekre, tünetekre ne kizárólag szomatikus szempontból tekintsenek, hanem úgy is, mint a család megoldatlan, súlyos problémáinak lehetséges jelzései, és a családot megfelelő szakemberhez – az egészségügyi ellátó rendszeren túl – irányítsák.

A jövőre vonatkozó javaslatok

A tanulmányban bemutatott, családterápiás munkám tapasztalataira alapozottan átgondolt, jövőre vonatkozó javaslataimat összefoglalóan a 6. ábra szemlélteti.

A családokkal primer prevenció szemlélettel foglalkozó szakembereknek három fő területre ajánlott fókuszálniuk:

1. Alapvetően meg kell változtatnunk a családok szem-

léletmódját abban a tekintetben, hogy nem szabad szégyellni a családi problémákat. A családban adódó, a család által nem megoldható nehézségek, tünetek jelentkezésekor időben speciális szakember (családterapeuta, családgyógyász, pszichológus) segítségét kell kérni.

2. A családi életben, a családi történetekben – ahogyan egyéni életünk vezetése során is – érdemes tudatosan a családi élet fontos eseményeire fókuszálnunk, és tudomásul vennünk, hogy a családi élet folyamatos változás, mely változásokhoz alkalmazkodnunk kell.

3. A családi élethelyzetekkel történő sikertelen megküzdést, a család nem megfelelő problémamegoldási módjait mindig figyelmeztető jelek kísérik. A szakmai figyelem kérdésében az egészségügyben, a szociális és gyermekvédelmi szférában, az oktatás-nevelés területén dolgozó szakembereknek kiemelt szerepük van.

A családdal kapcsolatos munka során szükséges a primer prevenció szemlélet elterjesztése, erősítése. A szemléletmód megtanítása, tudatos alkalmazása hatékony segítség lehet a családi krízisekhez vezető okok, jelek felismerésében, újabb családi krízisek megelőzésében, valamint a családtagok, a család egészének egészségmegőrzésében.

Összefoglalás

Több mint 20 éves családterápiás munkám tapasztalatai szerint a családi krízisek kialakulásának egyik fő oka



a családok túlterheltsége, valamint az, hogy sem a család, sem a családdal foglalkozó szakemberek nem veszik időben észre a bajt, nincsenek eléggé felkészülve, felkészítve a családi krízisek felismerésére, megelőzésére.

A családok egészsége – a család által teljesítendő feladatok növekedése miatt – csak akkor őrizhető meg, ha mind a család, mind a családok gondozásával foglalkozó szakemberek megtanulnak jobban odafigyelni a családi problémák, krízisek megelőzésére, a korai figyelmeztető jelekre.

A tanulmány célja, hogy betekintést adjon egy kétgyermekes, sokproblémás családdal végzett családterápiás munkán (nem cél a családterápiás folyamat bemutatása) át a családi krízishelyzetbe, így megismertesse az Olvasót a családtagok tüneteivel, a korai, korábban nem észrevett, figyelmeztető jelekkel. Az általam alkalmazott, jelen tanulmányban bemutatott módszer vizuálisan is segíti a családot, a családokkal foglalkozó szakembereket a krízishelyzet, a krízishez vezető út jobb megértésében.

Legfőbb célom a krízist megelőzően már jelentkező, korai, ugyanakkor korábban nem észrevett, de szakmai segítséggel időben észrevehető figyelmeztető jelek felfedeztetése, a családdal történő tudatosítása, s e tudás birtokában egy újabb lehetséges családi krízis megelőzése.

A tanulmányban választ keresek arra is, hogy mely szakembereknek lehet szerepük a korai, figyelmeztető jelek felfedezésében, a családok szakemberhez való irányításában.

A jövőre vonatkozóan – a primer prevenció szemlélettel dolgozó szakemberek számára – három jelentős változtatásra teszek javaslatot: a családok szemléletének megváltoztatására, a családi életút kritikus pontjaira és a családi krízis korai figyelmeztető jeleire történő tudatos figyelésre.

IRODALOM

1. <http://www.csagy.hu/jo-gyakorlatok/nemzetkozi/item/513-2014-a-csalad-es-a-munka-osszehangolasanak-eve> (2014.05.19)
2. http://www.ksh.hu/docs/xstadat/xstadat_eves/i_wnt001b.htm (2014.05.15)
3. 1952. évi IV. törvény a házasságról, a családról és a gyámságról (2014.05.15.)
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=95200004.TV
4. 1992. évi XXII. törvény a Munka Törvénykönyvéről (2014.05.15.)
<http://www.complex.hu/kzldat/t9200022.htm/t9200022.htm>
5. 1995. évi CXVII. törvény a személyi jövedelemadóról (2014.05.15.)
<http://www.complex.hu/kzldat/t9500117.htm/t9500117.htm>
6. 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról (2014.05.15.)

Abstract

Having worked with families for more than 20 years, my experience shows that one of the main reasons for family crisis is the often overburdened family, which is neither noticed by family care experts nor the families themselves in time, therefore, neither the family asks for help, nor the expert can offer them adequate help. They are not prepared enough to identify and prevent crisis.

Family health can only be preserved – given the increasing number of tasks which the family has to fulfil – if both the family and the family care experts joint their forces to resolve and prevent the problems.

The aims of the study are to present how a multi-problem family with two children goes through a crisis and asks for a family therapist's help of their own will and to familiarize the readers with the symptoms of the family members and the early – post factum discovered – warning signs. (To present the process of family therapy is not my goal.) The presented method also helps the families and family care experts to understand the crisis situations visually better and the reasons which led to the crisis.

The main aims of the study are to discover early – but post factum discovered – warning signs by professionals and by the families in time, to raise awareness among the family members, to prevent a potential further crisis by this knowledge.

In the study, I try to find out who are the professionals who can have a role in discovering the early warning signs of family crises and sending the families to specialists.

I have three important suggestions for the future for professionals focusing on primary prevention approach: changing the approach of families, revealing the critical points along family life and paying conscious attention to the early warning signs of family crisis.

7. http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99700031.TV
8. 1997. évi LXXX. törvény a társadalombiztosítás ellátásaira és a magánnyugdíjra jogosultakról, valamint e szolgáltatások fedezetéről (2014.05.15.)
<http://www.complex.hu/kzldat/t9700080.htm/t9700080.htm>
9. 1998. évi LXXXIV. törvény a családok támogatásáról. (2014.05.15.)
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99800084.TV
10. Berg, I. K.: *Konzultáció sokproblémás családokkal*. Animula, Budapest, 1995.
11. Freeman, D. R.: *Házassági krízisek*. Animula, Budapest, 1994.
12. Goldenberg, H. & I: *Áttekintés a családról*. Animula, Budapest, 2008.
13. Komlósi P.–Bíró S. (szerk.): *Családterápiás olvasókönyv*. Animula, Budapest, 2001.



13. Kurimay T.: *Családterápia és család-konzultáció*. Coincidencia, Budapest, 1999.
14. Satir, V.: *A család együttélésének művészete*. Coincidencia, Budapest, 1999.
16. Sherman, R.–Fredman, N.: *Strukturális technikák a pár- és családterápiában*. Animula, Budapest, 2007.
16. Soósné Kiss Zs.: *Szülőnek lenni vagy szülővé válni?* General Press, Budapest, 2001.
17. Soósné Kiss Zs.: „Változó családalapítási tendenciák hatása az egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberek munkájára.” In: *Egészségfejlesztés*, 2009; 50(3): 14–18.

