

## **A Portage modell bemutatása**

Erdős Eszter intézményvezető összefoglalója – oktatási anyag

MRE KIMM Drogtérapiás Otthona, Ráckeresztúr

### ***„Őrizője vagyok az én testvéremnek”***

Ez a szlogenje annak a kanadai drogtérapiás hálózatnak, amelyik bentlakásos drogtérapiás intézeteket, ambuláns- és nappali ellátó helyeket, nyitott börtönt és ifjúsági börtönt működtet.

Nevük PORTAGE, ami szimbolikusan azt jelenti, amikor az indián elakad a folyón, nincs elég víz, vagy szűk, sziklás a meder, akkor ölbe veszi a kenuját és átemeli ezen a szakaszon. Azután vízre teszi és evez tovább.

A Portage a WHO által akkreditált és nemzetközi fórumokon oktatásra is ajánlott terápiás modell Kanadában.

Programjuk alapja a terápiás közösségi modell, ami hangsúlyozza az öngátolás koncepcióját, a pozitív kortársatást és a családi légkört.

A Portage program a klasszikus „terápiás közösség” modelltől vált ki Kanadában a 70-es években. A változtatás lényege, hogy a terápiás közösség konfrontációs technikáit a pozitív pszichológia támogató megközelítésére cserélte.

### **Hogyan ismertük meg a Portage modellt?**

2000 májusában egy minisztériumi szervezésű, 5 napos, bentlakásos képzésen ismertük meg a Portage modellt. A képzés sarkosan fogalmazva nem mondott semmi újat, viszont szintén sarkosan fogalmazva katarzisként éltük meg, hogy addigi gondolatainkat, terápiás eszközeinket keretbe foglalta, és olyan gyökeresen új megközelítést és koncepciót adott, amit szerettünk volna jobban megismerni.

Nagy élmény volt számunkra, mert végig arról beszéltek, amit mi is gondolunk drogosokról és terápiáról.

A budapesti alkalmak után lehetőségünk nyílt a bemutatott rendszert több héten át Kanadában tanulmányozni, ami megerősítette, hogy a megismert modellnek nemcsak elvi alapvetéseivel, célkitűzéseivel, hanem alkalmazott módszereivel is egyet tudunk érteni, azt követendőnek és követhetőnek találjuk.

Ezt követően a Portage modell teljes protokollja és manuálja, minőségellenőrzési rendszere és belső képzési anyagának magyar fordítása 2002-ben elkészült, így egy komplett, kipróbált, nemzetközi akkreditációval rendelkező anyag áll rendelkezésünkre.

A terápiás rendszer alapja: hit és bizalom abban, hogy a drogfüggő képes a megfelelő terápiás hatások eredményeképpen felelősségteljes, tartalmas és minőségi, önálló életet élni.

Az élethez szükséges készségeket megtanuljuk életünk során, hiszen a pszichés problémáink abból is adódnak, hogy nem sajátítottunk el bizonyos készségeket. A terápia többek között tanulási folyamat, ami megtanít olyan kompetenciákat-készségeket, amelyekkel képes lesz szermentes és függőségmentes életformát kialakítani és megtartani.

Az elérni kívánt magatartást az érzések, lelki folyamatok és indítékok tisztázásával és a célravezető, helyzetnek megfelelő viselkedés tanításával érjük el. Tanítjuk az énközlések fontosságát, a konfliktusokban a felajánlott megoldások használatát, az érzések pontos kifejezését. Hangsúlyt fektetünk a másiknak adott támogatás, pozitív kezdeményezések, segítség önbizalmat erősítő hatására.

A terápia alappillérei:

Önsegítő elemek hangsúlyosak. A szenvedélybeteg akkor gyógyul meg, ha önmagát sikerül meggyőznie → a kezelés erről szól, hogy ebben segítünk nekik, ezért a drogosok kezelésében törekedni kell a motivációt támogató önsegítő elemek minél hangsúlyosabb alkalmazására.

A program által megajánlott keretek között nagyobb részt a lakók vezetik a terápiás tevékenységet (csoportok, egyéni foglalkozás egymással) és a ház összes praktikus teendőit.

Ha valaki tisztességgel elvégzi a terápiát, annak során megtanítják neki az idősebb lakók a terápiás eszközöket, amit ő folyamatosan tovább is ad a fiatalabbaknak. A programban való előre haladás során a szenvedélybetegek aktívan vesznek részt a folyamatokban és a fiatalabb lakókkal való törődésben. Így a terápia végére minden kliensből úgynevezett „mini terapeuta” válik, akiből sokan munkatársként, sőt a megismert gyakorlat szerint pár év alatt otthonvezetőként is működnek.

Nálunk pl. az önsegítés bevezetése ilyeneket jelentett:

Addig munkatársak vezettek mindenféle csoportot, most ezt a szerepet részben átadtuk az idősebb lakóknak. Persze úgy, hogy megtanítottuk nekik a csoportvezetéshez szükséges információkat és képességeket is.

Céges autót korábban csak munkatársak vezettek. Jelenleg az autóvezetés kompetenciájával, jogosítvánnyal rendelkező és megfelelő fázisban lévő kliensek teszik ezt.

A kávé szigorúan ellenőrzött keretek között a stábszobában őriztük és főztük. A lakók szépen sorban álltak és az aktuális munkatárs kiosztotta. Most a lakók főzik és osztják, és mégis jut mindenkinek és nincs „bónusz” kávé és vita sem.

A felvétel folyamatában részt vesznek az idős lakók, az újak beköltöztetését és első hetes orientálásukat (ez a program alapjainak megtanítása) ők végzik.

A fiatalabb lakók, akik még egyedül nem mehetnek el ügyintézni, orvoshoz stb. most az idősebbek kíséretével tehetik ezt meg. Korábban munkatársak dolga volt ez is.

Az új programban külön irodája van az öreg fiúknak, fénymásolóval, kávéfőzővel, cigarettás szekrénnel stb. Innen szervezik a ház életét. Ez az övék. Itt motozzák meg az új lakókat érkezéskor, ide érkeznek a kimenőtervek, fázisváltási kérelmek, itt vannak a program által használt nyomtatványok.

Az önsegítő elemek nagyon összefüggnek a motivációval – úgy látjuk. Tekintélyelvű rendszer esetén konformitás következik be. A motivált kliens a változásáért fog tenni valamit, ám ha nem motiváló a pszichológiai környezet, akkor motiváció helyett csupán konformitást ér el a terápia. Hogy ezt elkerüljük, folyamatosan figyelniük kell, hogy ne döntsünk helyettük, hanem, hogy segítsük dönteni őket a saját életükre nézve, és ne tekintsük őket bajkeverőknek, ha nem követik a mi elképzeléseinket. A mi valódi dolgunk, hogy segítsük, hogy a saját problémájukat és a saját megoldásukat találják meg.

A stáb oldaláról azt kellett megértenünk és tudatosítanunk magunkban, hogy arra kell megtanítanunk a drogbetegeket, hogy hogyan segítsék önmagukat és egymást. Alapvető feladat volt a stáb kontrolláló szemléletének korrigálása, nagyobb teret engedve a kliensek felelősségvállalásának biztosításához.

Oda kellett és kell figyelniük arra, ami a Portage stratégia megvalósításában lényeges, hogy a stáb ne vegye vissza fokozatosan és észrevétlenül a már delegált felelőségeket – amire gyakran van csábító helyzet, ha a kliensek azokat esetleg rosszul használják –, hanem azt jelzésként értelmezve több energiát fektessen a kompetenciák tanításába. Tisztázzuk a félreértéseket és dolgozzunk a hatékonyabb csoportdinamika érdekében, hogy a felelőségek és döntési szabadságok a klienskörben ne szenvedjenek csorbát, mert akkor a közösség egy regresszió folyamán a gyermeki létforma felelőtlenségébe esik vissza!

Azzal segítjük, hogy minden készséget megtanítsunk, amikkel győzhetnek  
← úgy alakítjuk a környezetet, hogy ezek megtalálhatók és tanulhatók legyenek.

Ne a stábtag avatkozzon be, hanem a közösség.

Szerepünk: felkészítjük az embereket a társadalomba.

Arra tanítjuk a lakókat, hogy hogyan segítsék önmagukat és egymást.

– Van-e valami, ami akadályoz a közös munkában – tedd ki az asztalra!

Állítsunk össze egy sorrendet, listát azokról, amikkel meg akarsz küzdeni.

Újra és újra csiszolni kell az eszközöket ahhoz, hogy ez működjön.

A stáb feladata, hogy biztonságot nyújtó háttérként működjön, miközben összes tudását átadja a lakóknak, és segít nekik jó döntéseket hozni.

Együttműködni akarunk, nem irányítani.

A munkatárs és a terápiás közösség nem gyógyít, hanem facilitál. A terápiás közösség nem gyógyítja, hanem segíti az embereket, hogy felelősséget vállaljanak. Abban segíti a lakókat, hogy lelki, formai keretet, teret ad a megoldandó kérdésekkel való foglalkozásra és előrelépésben.

## 2. Terápiás eszközök:

Kulcsszavak: Megosztás, tanítás-tanulás, tisztelet, felelősség

A csoport mint a terápia tere és eszköze

A rend és liturgia

Kompetenciák listája

Érzelmek felismerése, vállalása és megosztása

Meghallgatás, elfogadás  
Patronáló rendszer  
Esetkezelés módszere – multidiszciplináris team  
Szemináriumok  
Speciális csoportok  
Egyéni kezelési terv  
Kötelezettségvállalás  
Fázisokra bontott terápia  
Munkavégzés, szellemi-fizikai  
Bemutatózó címer  
Útmutatást kérő tábla  
Találkozók táblája  
Konfliktuskezelő tábla  
Portfólió  
Érzelmek kezelése  
Mások megfigyelése  
Önálló kezdeményezések  
Másik állapotának nyomon követése  
Visszajelzés a tanultakkal kapcsolatban  
Félelmek leküzdése  
Elvárások megfogalmazása

Ítéletalkotás

Segítségkérés képessége

Érzések megosztása

Érzéseknek, terheknek a csoporttal való megosztása és felvállalása

Saját képességek felismerése, szükséges hiányzóknak megszerzése

Tanulás mint terápiás történés, tudás átadása

Hierarchia és tisztelet a kompetenciákra és felelőségekre alapítva

A csoport és egymás iránt való felelőségek a kompetenciák alapján

A terápiás program lehető legtöbb elemének delegálása

A terápiás történés lakók és munkatársak számára is átlátható volta

Munkatársak alapvető feladata az önsegítő jellegű program figyelemmel kísérése és mozgásban tartása

Terápiás eszköz a pozitív, tiszteletet tükröző kommunikáció.

Mindezeket az eszközöket csoportokon és a hétköznapi tevékenységeikben is lehet gyakorolni.

A terápiás eszközök használatát folyamatosan tanítjuk, fontosságukat hangsúlyozzuk és magunk is használjuk azokat.

Kommunikáció

Terápiás eszköz a pozitív, tiszteletet tükröző kommunikáció.

Hangsúly van az énközlések fontosságán, a konfliktusokban a felajánlott megoldások használatán, az érzések pontos kifejezésén. Szleng használata és trágárság nem elfogadottak.

A nondirektív, személyeket nem minősítő, kommunikációs gátakat és serkentőket figyelembe vevő beszédmodot tanítjuk.

### 3. Erősen strukturált közösségi élet mint életforma-műhely.

*Csoportos* közösségi programok alatt értjük a reggeli, délutáni és esti találkozásokat, melyek egyben a napok szerkezetét is megadják.

Délutánonként heti órarend szerinti csoportfoglalkozások vannak, önreflektív és reflektív csoportok, szemináriumok (témacentrikus beszélgetés), lakótársi megbeszélések (önsegítő csoport), lakógyűlés (nagy csoport), visszaesés-megelőző csoport (önsegítő csoport), alkalmi csoportok (konfliktuskezelő csoport, problémamegoldó ülések, párkapcsolati csoport, szexcsoport, szintfelmérő csoport, fázisváltó csoport, kimenő csoport stb.), kreatív csoportok és sportfoglalkozások.

A napot az esti találkozás zárja le.

Csoportok lényege: Egy kisközösség kollektív bölcsessége mindig többet ad, mint a személyes tudás.

Személyes érzések felvállalása.

Empátia és törődés megélése, kinyilvánítása.

Konfliktusok irányított mederben tartása és kezelése.

Természetesen a hatékony információátadás, tanítás színtere.

Az érzések megosztásának tág teret ad a program, különböző szinteken lehet, sőt kell ezekkel foglalkozni (reggeli-esti találkozó, érzéscsoportok, személyes beszélgetések) viszont a védett környezet nem engedi destruktívvá válni ezeket a csoportokat. Ugyanakkor az érzéskör és ennek rendszeressége egy hatalmas felfedezés a mi srácainknak – ez ilyen formában nem volt gyakorlat a régi programunkban –, amire rájön



még a közösségélmény, ami attól születik, hogy őszintén megnyílunk egymás előtt.

4. Kompetenciák: Akármit is tanulnak a lakók, de ha kimennek az életbe és elbuknak, ennek semmi értelme.

Mi az, amitől a lakó boldogulni tud majd az életben – kompetenciák, képességek.

A terápiás folyamat és program a következő kompetenciák elsajátítását célozza meg:

objektivitást mutatni

kezdeményező készség

empátiás készség

megfelelő önkifejezés

programban aktív részvétel

mások bátorítása

tervező képesség

következetesség

megbízhatóság, szavahihetőség

energikusság, lelkesedés

problémamegoldó-döntéshozó képesség

csapatmunka

napi tevékenység strukturálása

strukturált tevékenység végrehajtása

konfliktuskezelés képessége

segítségkérés → képes segítséget kérni (mivel eljött) ←

pontos énkép

tanultak átadásának képessége

szupervízió elfogadása → képes kezelni az érzelmeit

hatékony kommunikációs képesség

utókezeléshez reális célok kitűzése

társas érintkezés

Ezek megértése ugyanaz, mintha a koncepcióról kéne beszélni.

Meg kell tanulnia a határait is – amiket soha nem fog megtanulni

5. Struktúra, amennyiben napi-, hetirend és terápiás terv alapján osztjuk be a terápiás időt és a terápiában megvalósítandó feladatokat. Nemcsak a célokat határozzuk meg, hanem megtanítjuk ezeket a célokat el is érni. Véleményünk szerint a Portage abban egyedülálló a többi terápiás közösségen belül, hogy a szociális készségfejlesztés nem csupán az önellátás, hatékony munkavégzés és az érzések ventillálásának tanításán alapul, hanem elméleti alapokra helyezi, kézzelfoghatóvá teszi azokat az értékeket, amelyek háttérét adják a mindennapi működéseknek. Amit eddig értéknek neveztünk, és akként adtunk tovább, azt gyakorlati síkra helyezük azzal, hogy kompetenciaként, a hétköznapi gyakorlatba emelve és az addikcióval összefüggésben didaktikusan tárgyaljuk. Ezzel a kvázi tárgyiasítással elkerülhető az értékek körüli érzelmi-indulati síkon megvalósuló pszichés ellenállás.

6. Hierarchia – amennyiben a terápiás folyamat fázisaiban lévők a program során elsajátított kompetenciák alapján egyre nagyobb felelősségeket vállalva vezetik a házat.

A hierarchia tradicionálisan negatív értelmezését kellett megemésztelnünk.

A Portage megismerése előtt féltünk a kliensek hierarchizálásától. Azt tapasztaltuk hazai és nemzetközi tájékozódásaink során, hogy egy terápiás közösség a maga keretei között lehet akár nagyon romboló is, ha a hierarchia nem a terápiás értékeket követve valósul meg, hanem a kevésbé szorongó, nagyobb önérvényesítési potenciállal rendelkező kliensek kezébe kerülnek nagy felelősséget jelentő döntések.

Mint kiderült, a Portage-ban a hierarchia azért kiegyensúlyozott, mert a terápiás folyamat során a kompetenciák függvénye a hierarchia, és az egyre több felelősséget és gyöngédséget vár el a feljebb lévőkötől. A „smasszer” szerep nem kap megerősítést, hanem minden kliens a rendszerhez viszonyítja a viselkedését, s a csoportok segítségével valójában önmagukat minősítik. Ez a kompetencia alapú módszer segíti, hogy kevesebb a konfliktus, illetve a szükséges konfrontáció a fejlődést szolgálja.

### 7. Adminisztráció:

Ez olyan terület volt mindig nálunk, amit senki nem szeretett igazán. A Portage nagyobb adminisztrációt alkalmaz a korábban megszokottnál. A terápia sok ponton írásban is történik. Napló, kimenőterv, egyéni terápiás terv, önértékelések, írásbeli házi feladatok stb.

Átvettük ezt is, és mondhatom, hogy bevált! A kliensek komolyabban veszik, és átgondoltabban teljesítik az írásos feladatokat, mint a szóbeli ajánlásokat. Jobban tudják követni saját fejlődésüket, és énerősítő is számukra az a siker, amit elértek.

A terápiás program felépítése:

A terápiás szerződés ideje intézményenként változó 6 hónap és két év közötti időtartamra szól. A program próbaidőből és három fázisból áll, amit az ún. kiléptetési szakasz zár le.

A terápiás folyamat és az intézeti kezelés vége a kompetenciák elsajátításához mint mérhető eredményhez van kötve. Nem a terápiában eltöltött idő, hanem az elért eredmények teszik képessé az önállóságra a lakókat.

A lakók a kompetenciák elsajátításával lépnek előre a négy terápiás szakaszban és kapnak egyre összetettebb és felelősségteljesebb feladatot. A terápia végén lévő lakók feladata a napi összejövetelek szervezése, a folyamatok megfigyelése, irányítása, döntéshozatal a rájuk háruló feladatokban és a hatékony kommunikáció biztosítása.

Az elérni kívánt kompetenciákat az érzések, lelki folyamatok, indítékok tisztázásával és a célra vezető, helyzetnek megfelelő viselkedés tanításával érjük el.

Biztonságot, közösségi érzést nyújtó környezetben konkrét célokat tűzünk ki – és aki ezeket megtanulta – kész a távozásra.

Ami a rendszert hatékonyá és vonzóvá teszi:

Megosztása minden tudásnak

Felvállalása és felvállalhatósága minden érzésnek

Személyes gondoskodás átengedése a lakó-lakó közötti kapcsolatba

A vállalt feladatok ellenőrzésének és a visszajelzéseknek tiszteletet tükröző eljárása és módja.

A fejlődés nyomon követhetősége

A terápia egyénre szabottságának tág alkalmazása

Nem a drogokról van szó. Emberekről van szó.

Nem a drogosokról szól a kezelés, hanem az emberekről.

És nem is a terápiás eszközökről, hanem a te jelenlétedről.

A 70-es években Amerikában több ezer beteg bevonásával végeztek vizsgálatot, amiben azt kutatták, hogy kik voltak a leghatékonyabbak a kórházakban: a pszichiáterek, orvosok, pszichológusok, nővérek, vagy önkéntesek, akik kávévittek? – Igen, az önkéntesek voltak a leghatékonyabbak. Miért? – mert ők ember az ember kapcsolatban, emberként viszonyultak a betegekhez.

Az eredményhez nem sok köze van a pszichoterápiás iskoláknak, és hogy melyik modellt használod. Nem az a döntő, hogy milyen terápiát alkalmazol, a lényeg, amit az egyik ember magából ad a másiknak. Ettől függ az eredmény.

A kezelés annyiban hatékony, amennyiben emberi kapcsolataiban hiteles.

Ha csak a technikát használod önmagad nélkül, akkor jó esetben nem csinálsz semmit, rossz esetben sokat ártatsz.

Ez a hozzáállás döntő volt abban, hogy nekünk megtetszett a Portage modell. A szeretet és a személyzet emberi elköteleződése felvállalt és központi értéke a módszernek.

A Portage modellt adaptálta: a ráckeresztúri drogterápiás otthon, a zsidókeresztúri drogterápiás otthon, a Budapesten működő Válaszút Drogkonzultációs Iroda, Dunaújvárosban a Szertelen Ház Drogambulancia, a Fordulópont Rehabilitációs Intézmény Debrecenben, a Hajnalcsillag Rehabilitációs Otthon Dunaharaszton, Romániában a szenvedélybetegek segítésében működő református Bonus Pastor Alapítvány terápiás otthona.

A Portage a következő országokban indított programokat: Olaszország, Portugália, Fülöp szigetek, Bermuda, Honduras, USA, Magyarország, Románia.

Összefoglalva: A Portage biztonságot, közösségi érzést nyújtó környezetben konkrét célokat tűz ki – és aki ezeket megtanulta – kész a távozásra.

A modell lényege, hogy rugalmas, hajlítható lehet és kell rajta, minden Portage adaptáció más, teljes mértékben a kliensek szükségleteire és a stáb, valamint a helyzet adta környezetre lehet szabni. Többek között ez az, amiért szeretjük a Portage-t, mert nagyon lehet modellálni, formálni a szükségnek megfelelően és ettől nem veszíti el a Portage jellegét! A terápiás koncepció fő gondolata az emberi értékek bemutatása és átadása.

Legfőbb érték a szeretet, tisztelet és elfogadás, melyeket a stáb közvetít a lakóknak.