

**Kaló Zsuzsa: Traumainformált csoportos tanácsadás
szerhasználó nőknek: Megvalósíthatósági vizsgálatok
eredményei és feladatgyűjtemény** [*Trauma-informed group
counselling for women affected by substance use: Findings from
feasibility studies and a collection of exercises*]
L'Harmattan Kiadó, 2024, pp. 330. ISBN 978-963-414-711-4

KODBA DZSENIFFER

Kodba Dzszenifer: Esztergár Lajos Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ;
kodba.stella.dzszenifer@gmail.com

Dzszenifer Kodba: Lajos Esztergár Family and Child Welfare Service and Centre;
kodba.stella.dzszenifer@gmail.com

Beérkezett (submitted): 2025.06.18.

Szerkesztőségi lektorálás (editorial review): 2025.06.19.

Közlésre elfogadva (accepted): 2025.06.25.

*„Aki túlél, az nem felejt. De megtanul élni az emlékeivel.
Mert az emlékezés néha nehezebb, mint maga a túlélés.”*

Szociális munkásként a női szerhasználattal kapcsolatos szakirodalmak feltérképezése során találtam rá Kaló Zsuzsa legújabb könyvére, amely iránytűként szolgál a szakmai fejlődésben. Már a tartalomjegyzék alapján is logikusan felépített, ígéretes kézikönyv benyomását kelti, amelynek elméleti és gyakorlati részei is megfelelő mélységet és részletes bemutatást sejtetnek. Különösen hasznosnak tűnik a csoporttervezés lépésenkénti leírása és a konkrét feladatpéldák, amelyek érdemi segítséget nyújthatnak a kezdő szakemberek számára.

Kaló Zsuzsa az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézetének tanszékvezető egyetemi docense, tanácsadó szakpszichológus. Kutatási érdeklődése elsősorban az addiktív viselkedés vizsgálatára, a kvalitatív kutatási módszerek alkalmazására, valamint az interdiszciplináris adatgyűjtési és -elemzési megközelítésekre irányul. Kiemelten foglalkozik a függőséggel és traumával kapcsolatos narratívák feltárásával, különösen lányok és nők körében.

A szerző könyve elején rögtön megfogalmazza kötete megírásának célját, fontosnak tartja, hogy legyen olyan elérhető biztonságfókuszú intervenció lányok és nők számára, amely megfelel az igényeiknek. Szeretne alapos információt átadni a traumáról a traumainformált megközelítésről, valamint beszámolni az eddig végzett intervenciók vizsgálatának eredményéről. Emellett célja a szemléletváltás előremozdítása az ellátórendszerben, hogy a célcsoportnak nyújtott segítség illeszkedjen a szükségleteikhez, ezáltal elősegítve a

rehabilitáció esélyeit. A jelen kötet és a 2020-ban megjelent *Bevezetés a szerhasználó nők világába* című kötete a magyarországi szakmai közegben hiánypótló irodalom: a női szerhasználat, különösen a traumatikus életeseményekkel összefüggésben, évtizedekig periférikus témája volt a hazai pszichológiai és társadalomtudományi szakirodalomnak. A magyar szociálpolitika leginkább a másokkal való viszonyrendszerében értelmezi a női létet, ennél fogva az ellátórendszer is. Az országban csupán néhány intézmény válaszol a nők saját társadalmi pozíciója mentén kialakult szükségleteire.

A kötet két tematikus egységből áll: az első a „traumainformált csoportos tanácsadás szerhasználó nőknek és vizsgálatok”, a második a „traumainformált csoport szerhasználó lányoknak és nőknek.” Az első rész feltárja a trauma dialektikáját, ami lehetővé teszi az érintettek számára, hogy integrálják a bennük zajló ellentétes folyamatokat, és megtalálják a belső egyensúlyukat. A traumainformált tanácsadás során a dialektikus megközelítés segít, hogy újraértelmezzék és feldolgozzák a múltban történt traumatikus élményeket. Ugyanilyen fontos része a fejezetnek az interperszonális és kötődési probléma részletes és alapos ismertetése, a nők ugyanis gyakrabban élnek át bizalmi kötődésen alapuló kapcsolaton belüli bántalmazást. A traumatikus élmény átélése kihathat az érzelemszabályozásra, az önészlelésre, a kapcsolatokban lévő jelentésrendszerek módosulására. Ezen traumatípus átélése okozhat alkalmazkodási zavarokat, akut stressz zavart, súlyosabb esetben pszichés zavarokhoz is vezethet, mint a depresszió, szerhasználat, disszociáció, vagy a PTSD (poszttraumás stressz zavar) illetve CPTSD (komplex PTSD). A trauma átélését követően előfordulhat, hogy az egyén énvédelmi rendszere teljesen leáll, és csupán tudatállapotának megváltoztatásával tud enyhíteni szenvedésein, ezért valamilyen külső szer segítségéhez fordul. A szerhasználat gyors megküzdést kínál a problémától való elszakadástól, valódi megoldást azonban nem ad, a maladaptív megküzdés önálló problémává eszkalálódhat, és átveheti az irányítást az egyén fölött. Ezzel szemben a traumából történő valós felépülés három szakasza fontos pillére a tanácsadásnak, amin a szerző végigvezet minket, azt is bemutatva, hogy a felépülés mely szakaszában mire helyeződik a hangsúly, mi a pontos cél az adott felépülési fázisban, felhasználva az empirikus kutatás eredményeit. Megismerjük, mik azok a főbb problémák, amikkel rendelkeznek a csoportterápiára jelentkezők, és hogyan tudjuk segíteni őket a közösség facilitáló erejével.

A második rész – az előzőre épülve – részletes gyakorlati útmutatást nyújt a traumainformált csoportok vezetéséhez. Tartalmaz egy részletes feladatgyűjteményt, és facilitátori jegyzeteket, amelyek segítik a szakembert a gyakorlatok során. A fejezet mélyreható képet ad arról, milyen előismeretek és előkészületek szükségesek a csoport megtervezéséhez, illetve milyen módszereket alkalmazzon a segítő szakember. Választ kapunk arra, mik a csoportos intervenció céljai és feladatai, és milyen alapelvekhez igazodjon a csoportfolyamat, hogy a női szerhasználók kezelése holisztikus legyen, elősegítve a tartós felépülést.

A könyv minden részletében személyközpontú, nagyon finoman és tudatosan nyúl a traumához és a szerhasználat zavarral érintett nőkhez. Tudományos kutatásokra alapoz, nem ítélkezik, hanem megoldást keres. Szívesen találkoztam volna hasonló könyvvel egyetemi tanulmányaim során, mert nyelvezete közérthető, mégis tudományos. Erőssége, hogy a jól kidolgozott elmélet és az empirikus eredmények mellett gyakorlati, kézzelfogható mankót is nyújt a tanácsadó munkához. Néhány kérdés azonban felmerült bennem. A könyvben bemutatott 12 alkalmas ülőssorozat vajon alkalmas lenne-e az online térben is? Olyan anyák

számára, akik titkolják családjuk elől függőségüket, esetleg egyedül nevelik gyermekeiket, és fizikailag nem képesek eljárni az ülésekre, megfelelő alternatívát jelentene-e az online forma? Megvizsgálva az ülések tematikáját, úgy vélem, lehet előny és hátrány is a virtuális tér, de vajon érdemes lenne-e alakítani rajta, hogy jobban illeszkedjen az online térhez?

A traumainformált csoportos tanácsadásban, különösen a szerhasználó nők számára megszervezett foglalkozások esetében, kulcsfontosságú szerepe van a csoportvezetőknek. A megfelelő pszichoedukáció, az információátadás nagymértékben hozzájárul a csoportfolyamat további alakulásához. A könyvben bemutatott kutatás szerint a csoportvezetők jelenlétének minősége és empátikus hozzáállása szoros összefüggésben áll a csoportban kialakult bizalommal. A csoport biztonságos légkörének kialakítása elengedhetetlen a megfelelő stabilizációs állapot elérésére, biztos alapok nélkül nem lehet a következő felépülési szintre lépni. A csoportvezetők felelőssége a csoport biztonságának fenntartása, a személyes határok tiszteletben tartása. Ez különösen fontos a traumát átélt nők számára, akik számára a kontroll visszaszerzése alapvető igény. A szerző már említett két könyvén és egy közösségi oldalon, *Női szerhasználat és terápia* címmel meghirdetett traumainformált workshopján¹ kívül azonban egyelőre alig találni magyar nyelvű könyvet, szócikket vagy képzést a témában.² A jövőre való tekintettel fontosnak tartom a traumaérzékeny szemléletű írásművek megjelentetését, illetve képzések indítását, a rászoruló célcsoport traumafeldolgozásának segítése mellett azt is figyelembe véve, hogy mennyi sebzett segítő dolgozik a szektorban.

Összességében, a kötet elengedhetetlen szakirodalommá válhat a segítő szakemberek számára. Egyaránt hasznos olvasmány lehet gyakorló pszichológusok, szociális munkások, addiktológiai konzultánsok és egyetemi hallgatók számára is.

¹ <https://www.facebook.com/events/s/noi-szerhasznalat-es-terapia-b/1606061710066866/>

² Említhető még Gubucz-Pálfalvi Sejla, Kurimay Tamás és Danis Ildikó *Szenvedélybetegek traumainformált ellátása: Indokoltság, elméleti háttér és nemzetközi kitekintés* című, az *Orvosi Hetilapban* tavaly megjelent tanulmánya (<https://doi.org/10.1556/650.2024.33188>), amely ugyan kiter nem sajátosságokra, nem kizárólag a traumatizált nőkre összpontosít.