

DÁT2 PSY HELP KÉZIKÖNYV

Gyakorlati útmutató ártalomcsökkentéshez partikon és fesztiválokon



írta: **ÉN+te+ő=gén**



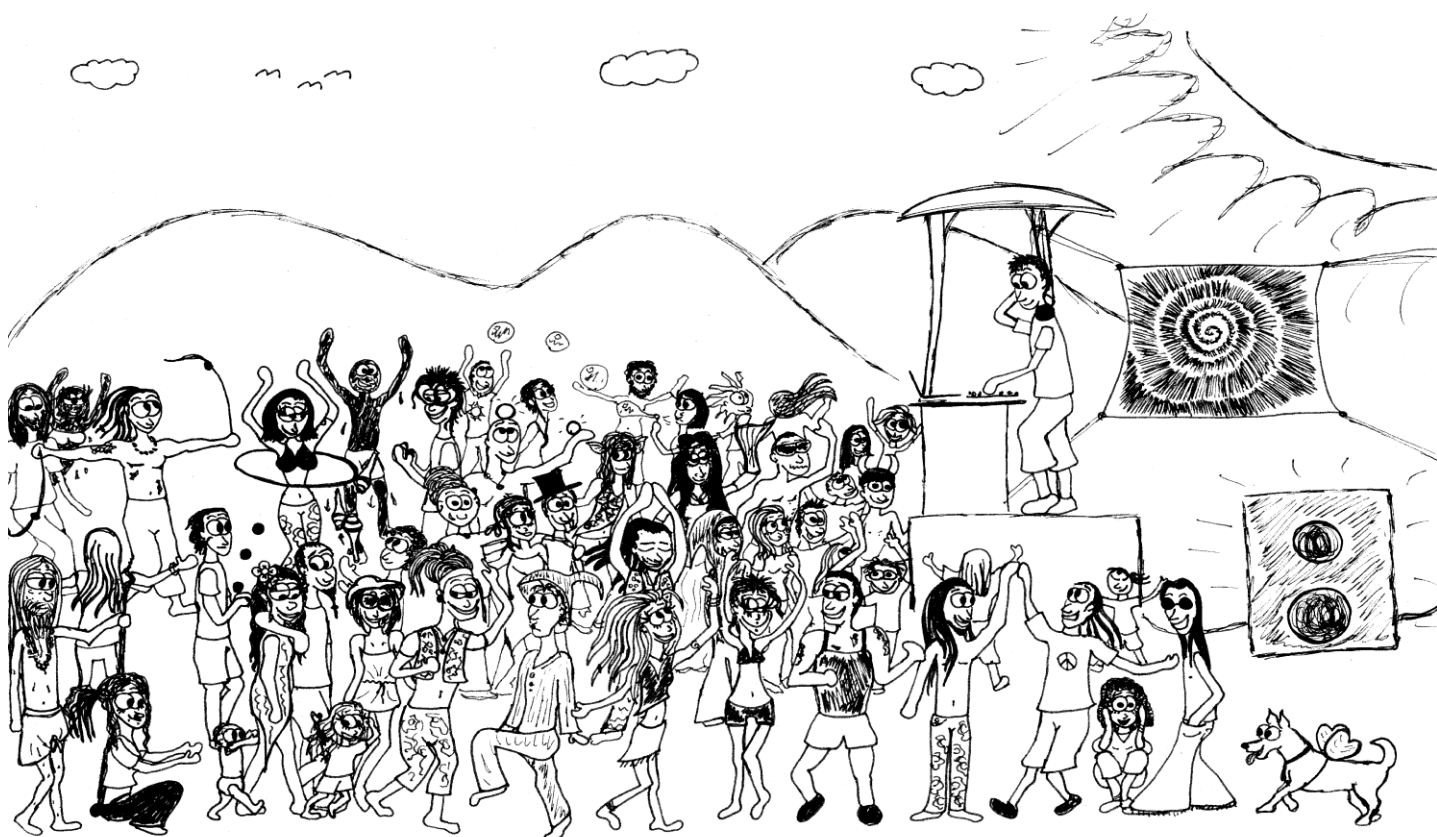
ötlet: **Aidis Stukas**



illusztrációk: **Tarnai Virág**

Kulcsszavak

ártalomcsökkentés – pszichedelikus segítségnyújtás – biztonságosabb szórakozás



Köszönetnyilvánítás

A szerzők köszönik a DÁT2 Psy Help (Magyarország), Kosmicare (Portugália & UK), MAPS (USA), NEWIP (EU), Safer Festival (Olaszország) és Kék Pont Party Service (Magyarország) szervezeteinek a parti- és fesztivál-ártalomcsökkentés elméleti tudásának és gyakorlati tapasztalatainak megszerzését elősegítő részvételi lehetőségeket.

© 2013 [Daath.hu](http://daath.hu) – A kézikönyvvel kapcsolatos észrevételeket és megjegyzéseket ide kérjük: ENTEOPEN@DAATH.HU

A DÁT2 Psy Help kézikönyv magyar és angol nyelven elérhető itt: <http://daath.hu/dat2/psy-help>

Kérjük, LÁJKOLD és OSZD MEG a DÁT2 Psy Help csapat oldalát: <http://facebook.com/psy.help.team> !

Tartalomjegyzék

Célzat és szándék	1
1. Bevezető	2
Fesztivál-ártalomcsökkentés	2
Ártalomcsökkentési mozgalmak	3
Ártalomcsökkentés az O.Z.O.R.A. fesztiválon	4
2. Beavatkozások tervezése.....	5
3. Pszichológiai alkalmasság.....	6
4. A csapat.....	10
5. A helyszín	12
Elhelyezés	12
Tér	12
Infrastruktúra	14
6. A beavatkozás	15
7. Vészhelyzetek kezelése.....	17
Orvosi vészhelyzetek	17
Pszichológiai vészhelyzetek	17
Pszichiátriai vészhelyzetek	18
Pszichedelikus vészhelyzetek	18
Spirituális vészhelyzetek	19
8. Az interakció	20
9. Etikai szempontok	22
„A” melléklet: A beavatkozások hozzávetőleges menetrendje.....	24
Az esemény előtt (főleg online)	24
A helyszínen, beavatkozás előtt	24
A helyszínen, beavatkozás közben	24
A helyszínen, beavatkozás után	24
Az esemény után.....	24
„B” melléklet: Segítő csapatok ajánlott felszerelése.....	25
Elsősegély és gyógyszerek	25
Szerszámok és anyagok	25
Tárgyak	25
„C” melléklet: Az elvárt készségek listája	26
Elsősegély- és vészhelyzet-kezelési ismeretek.....	26
Pszichoaktív szerek ismerete	26
Módosult mentális állapotok ismerete	26
Pszichológiai alkalmasság.....	26
Csapatmunka-alkalmasság	26
Kliensmunka-alkalmasság.....	26
„D”-melléklet: Esetdokumentációs űrlap.....	27
A DÁT2 Psy Help csapat által használt űrlap	27
„E”-melléklet: Droginformáció.....	28
Pszichoaktív szerek A – K.....	28
Pszichoaktív szerek K – T	29
„F”-melléklet: Vészhelyzetek kezelése	30
Tünetek és feladatok	30
Drog-túladagolások	30
Elsősegély	30
Egyéb információforrások.....	30

PSY HELP kézikönyv

Célzat és szándék

Az elektronikus tánczenei események – különösen a többnapos kültéri fesztiválok – fokozott biztonsági kockázatot jelenthetnek látogatóik számára a kies helyszín, a nehéz környezeti viszonyok, a szabadtéri jelenségek, valamint a pszichoaktív szerhasználat miatt. Bár sok ilyesfajta kockázat megelőzhető vagy kezelhető a vendégek (vagy jelenlévő ismerőseik) által, bizonyos helyzetek képzett külső segítőket igényelnek, akik gondját viselik a kevésbé szerencsés kockázatvállalóknak. Ennél fogva érthető, hogy bizonyos ártalomcsökkentő szolgáltatások fokozott mértékben keresik fel potenciális klienseiket a kockázatosabb helyszíneken. A nagyrészt civil szervezetek által működtetett „parti-szolgálatok” többféle segítő tevékenységet folytathatnak, pl. ivóvíz-osztást, anyaginformáció-közreadást, elsősegélynyújtást és drogtesztelést. Speciális szolgáltatás lehet ezeken kívül például a beavatkozás pszichedelikus vészhelyzetekben, vagyis hallucinogén drogok által kiváltott ideiglenes tudatmódosulások esetén.

Ez az ártalomcsökkentő kézikönyv a 2012-es magyarországi O.Z.O.R.A. és portugáliai Boom fesztiválok szerzett gyakorlati munkatapasztalatokon alapul. A kockázatos helyzetek megfelelő kezelését és a parti-ártalmak csökkentését célul tűzve ebben a kézikönyvben gyakorlati információkat gyűjtöttünk össze a parti-szolgáltatások tervezéséről és a beavatkozások végzéséről. Feltételezzük, hogy az olvasó számára valamelyest ismerős a drogtéma, például a különféle drogok felismerése, a drogok hatásainak és kockázatainak alapismerete, és a droghasználó egyének felismerése. Ezeket alapul véve ismertetjük a helyes beavatkozásokat a droghasználat lehetséges ártalmainak csökkentésére. Szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a kézikönyvben leírt praktikák csakis *saját* tudásunkon és tapasztalatainkon alapulnak. Ezáltal tehát elismerjük, hogy más csapatok más helyszíneken szintén kiváló alternatív gyakorlatokat végezhetnek, melyek *saját* tudásukon és tapasztalataikon alapulnak.

Ez a „psy help” (vagyis pszichedelikus | pszichológiai | pszichiátriai segítségnyújtó) kézikönyv tehát több partin és fesztiválon szerzett gyakorlati tudásunkat foglalja össze a drogokkal kapcsolatos ártalomcsökkentésről. A kézikönyv először a beavatkozások megtervezését tárgyalja, majd a segítők iránt támasztott igényeket sorolja fel – mind egyénenként, mind csapattagokként. A beavatkozás helyszínének felépítésére és fenntartására vonatkozó ajánlások után a pszichedelikus segítségnyújtási folyamat gyakorlata kerül részletezésre, beleértve annak etikai vetületeit is. A kézikönyv függelékeiben a [\(A\) beavatkozás hozzávetőleges menetrendje](#), a [\(B\) parti segítő csapatoknak ajánlott hozzávalók](#), a [\(C\) segítőktől elvárt készségek](#), az [\(D\) esetdokumentációs űrlap](#), [\(E\) droginformáció](#), és a [\(F\) vészhelyzetek kezelése](#) kerülnek részletezésre.

1. Bevezető



Fesztivál-ártalomcsökkentés

A tömeges zenei események – mint például a különféle partik és fesztiválok – a szórakozás és rekreáció egyre népszerűbb formáivá váltak, különösen az elektronikus tánczenei kultúrában. Az ilyesfajta „ideiglenes önálló zónák” létrehozása jelentősen különböző „üzemmódokat” enged meg a fiziológiai, pszichés, érzelmi és társas dimenziókban, ezáltal kiváló lehetőségeket adhat sokféle, életminőséget javító **élmény** megélésére. Ugyanezek a szokatlan körülmények azonban fokozott kockázatokkal is járhatnak a vendégek számára, mint például:

- **Kies helyszín.** A közelben lakóknak okozott kellemetlenségek minimalizálása végett a helyszínek gyakran távolabb vannak a sűrűn lakott területektől, illetve különlegesek is lehetnek (pl. gyár, erdő, repülőtér, hajó, tópart). A partik legáltalánosabb időpontja az éjszaka, a késő esti óráktól napkeltéig, de gyakran meghosszabbítva extra „afterpartykkel a késő délelőtti órákig, délig, vagy még tovább. Ennél fogva a partik mind térben, mind időben elkülönülnek a külső szolgáltatásoktól (pl. élelem, közlekedés, kommunikáció, orvosi ellátás), ezáltal nehezítve az esetleges veszélyhelyzetek kezelését.
- **Nehéz környezeti viszonyok.** A kültéri fesztiválok erősen függnek az időjárási viszonyoktól, mint például a hőségtől, szárazságtól, hideg éjszakáktól, vagy esőzésektől, melyek mind különféle testi tüneteket produkálhatnak. Az időjárás okozta negatív következmények többsége persze kiküszöbölhető a megfelelő védőfelszerelés hordásával és használatával (pl. sapka/kalap, pulóver, esőkabát, esernyő), vagy megfelelő műveletekkel (napkrém használata, víz ivása, meleg zokni felhúzása, átöltözés nedves ruhából száraz ruhába). Sajnos ennyire sokfajta kockázatra felkészülni bonyolult és nehézkes lehet a partizók számára.
- **Szabadtéri jelenségek.** Az átlagos városlakó számára a szabadtéren tartózkodás már önmagában kihívást jelenthet, időjárási körülményektől függetlenül is. Kockázatos lehet például a mezítláb, alkalmatlan cipőben (vékony talpú vagy magas sarkú), sötétben, vagy jelöletlen utakon mászkálás. A por, sár és rovarok is kellemetlenségeket okozhatnak. A higiéniai körülmények – kapacitáshiány miatt – jelentősen rosszabbak lehetnek a megszokottnál: a csapvízhez, meleg vízhez, tiszta WC-hez, WC-papírhoz hozzáférés korlátozott lehet, vagy sorban állást igényelhet.

ÉLMÉNY (EXPERIENCE /ik' spiəriəns/)

„Tudatossá vált esemény, szemléletes tapasztalás, amely az elme közvetlen gondolkodását és ítéletalkotását segíti”

• **Pszichoaktív szerhasználat.** A partik és fesztiválok alkalmas közeget kínálhatnak a különböző tudatmódosító szerek kipróbálásához, használatához, vagy a kísérletezéshez. A kiszakadás a mindennapi rutinokból és a szokásos környezetből, a látszólagosan korlátlan rekreációs időkeret, és a szubkulturálisan hasonló gondolkodású kortárscsoportok bátorítóan hathatnak a pszichoaktív szerhasználatra. Bár az alkohol- és droghasználat javarésze többé-kevésbé „a tervek szerint” alakul, a szerhasználat sajátságos kockázatait nem hagyhatók figyelmen kívül. A kockázatok részben a szer (mint kémiai vegyület) tulajdonságaiból, részben pedig a szerhasználat jellemzőiből, módszereiből és körülményeiből származnak. A szennyeződések, téves adagolás, szertévesztés, drogkölcsönhatások és korábbi alapbetegségek – felelőtlen szerhasználati hozzáállás mellett – testi és/vagy lelki kényelmetlenségeket okozhatnak, melyek növelhetik a komoly egészségügyi kockázatok vagy balesetek esélyeit. Az ilyen esetekben a tapasztalt segítők nagyban csökkenthetik a kockázatokat, megelőzve a droghasználat negatív következményeit.

Ártalomcsökkentési mozgalmak

Az utóbbi 10-15 évben az **ártalomcsökkentés** széles szakterületén belül speciális projektek keresik fel a – főként goa és psytrance – partikat és fesztiválokat. A legtöbb európai ország nagyvárosában léteznek már helyi „party service” típusú szolgálatok; újabban ezek a különálló szervezetek már koordinált hálózatokat és együttműködési projekteket is alakítanak. A társsegítő szociális munka elismertsége fontos lehet a parti-szolgáltatásokat nyújtó önkéntes (esetleg közösségi önszervező) segítők számára. E tevékenységek valóban jól összeegyeztethetőek a rave/party/goa/psy szubkulturák hagyományos „Peace-Love-Unity-Respect” (Béke-Szeretet-Egység-Tisztelet) ideológiáival.

Bár az ártalomcsökkentő szolgáltatások elismerésére nagy szükség lenne, a közvélemény nyomása és az ebből eredő nemzeti törvénykezés akadályozhatja a segítő tevékenységeket. Bár az ártalomcsökkentés a drogpolitikák és egészségszemléletű beavatkozások fontos oszlopaként ismert, de a parti-ártalomcsökkentés kifejezett ellenzést válthat ki a „droghasználatra buzdítás” vádjával. Az ellenzés a gyakorlatban a droginformáció közreadását és a drogbevizsgálást korlátozó jogszabályok formájában jelenik meg. Másfelől a parti-szolgálatok sem szívesen látottak egyes klubokban és fesztiválokon, ahol a tulajdonosok a „drogmentesség” látszatára törekednek a drogtémák – így a segítő szolgáltatások – kizárásával. Erre a problémára az ártalomcsökkentő szolgáltatások „party label”-be tömörülése jelenthet megoldást, értéktöbbletet kínálva a rendezvények és helyszínek számára. Általában véve a profitorientált parti- és fesztiválszervezőket nehéz meggyőzni az ártalomcsökkentés fontosságáról – az ő szemszögükből e tevékenységek csak kiadásokkal járnak, jól látható vagy könnyen mérhető eredmények nélkül.

ÁRTALOMCSÖKKENTÉS (HARM REDUCTION /'härm ri-'dæk-shən/)

„Gyakorlati beavatkozások összefoglaló neve, amelynek célja a kábítószer-fogyasztás okozta egyéni és makroszintű egészségügyi, szociális és gazdasági károk mérséklése”

Ártalomcsökkentés az O.Z.O.R.A. fesztiválon

Az 1999-es teljes napfogyatkozást megünneplő Solipse esemény óta a magyarországi O.Z.O.R.A. fesztivál a második legnagyobb európai „pszichedelikus törzsi találkozóvá” nőtt (a Portugáliában kétevente lezajló Boom fesztivál után). A 2004 óta évente megrendezett egyhetes, húszezer fős esemény vonzereje a tájképi szépségű helyszínen és az „Ozora spirit”-nek nevezett barátságos közösségi hangulaton alapul. A **pszichedelikus** szubkultúra hazai „Mekkájának” számító, kukoricaföldekkel körülvett és dombokkal szegélyezett völgyben fekvő fesztiválhelyszínen többek között parkoló-kempingező területek, főszínpad, chillout dóm, számos bolt, étterem, bár, valamint egyéb kulturális- és pihenőhelyek találhatók.

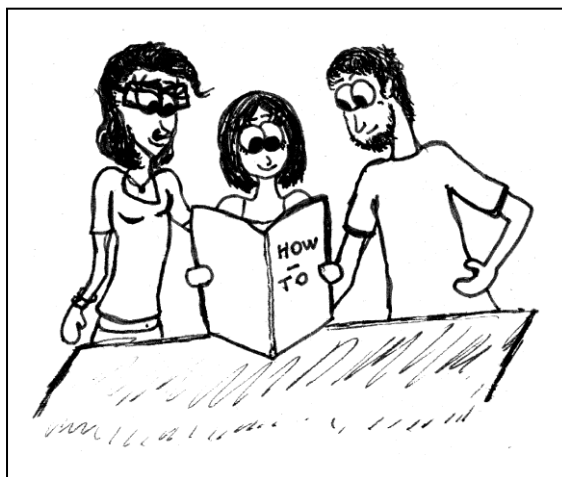
Az O.Z.O.R.A. fesztivál ártalomcsökkentő szolgáltatásait eddig több helyi civil szervezet biztosította: a Kék Pont Party Service (2004-2006), a MGTSz Party Depot (2007-2009), és a Társaság a Szabadságjogokért (2011); őket a Safer Festival nemzetközi csapata követte (2012). Az alapvető szolgáltatások a droginformáció közreadása (egy sátorban) és az ivóvíz ingyenes osztása (a tánctéren és közelében) voltak. A 2011-es kivételesen forró nyáron a tevékenység kizárólag az ivóvíz ingyenes osztására összpontosult.

2012-ben az ártalomcsökkentő szolgáltatások helyszíne a főszínpadhoz közeli kisméretű sátorból egy óriási cirkuszsátorba költözött át a főszínpad fölötti dombtetőre. Ez a sátor korábban chillout-helyszíneként működött a jelenlegi állandó faépítményű dóm 2011-es létesítéséig. A test és lélek számára biztonságos kikötőt jelentő „Haven” már pusztán mérete miatt is egyedi kihívást jelent, ám egyben egyedi lehetőségekre is alkalmat nyújt. A hatalmas, több száz négyzetméteres belső tér lehetővé teszi az érzelmi vagy pszichológiai nehézségekkel küzdők különválasztását, ezáltal elősegítve fókuszáltabb ellátásukat. A Haven kétlépcsős kezelőhelyként szolgál: a legnehezebb esetek egy külön felépülési területen kerülnek ellátásra, ahonnan – állapotuk javulásakor – áttelepedhetnek a sátor nyitottabb részére. Ezen a nyilvános főterületen már alkalmuk nyílik a másokkal való beszélgetésre is, melynek lehetőségéről természetesen előzetes tájékoztatást kapnak. Ebből kifolyólag a sátor egyéb látogatói is figyelemmel követhetik az ártalomcsökkentő csapatok esetkezelési módszereit. Az effajta elrendezés oktatási célokat is szolgál a többi vendég számára, akik passzívan figyelhetik, vagy esetleg részt is tudnak venni a segítség folyamatában.

PSZICHEDELIKUS (PSYCHEDELIC /sɪ-kə-'de-lik/)

„'Tudattágító' szerek által okozott módosult tudatállapot, melynek jellemzői az érzékelés és észlelés megváltozásai, hallucinációk, szokatlan (absztrakt) gondolatok, és felfokozott érzelmi állapotok”

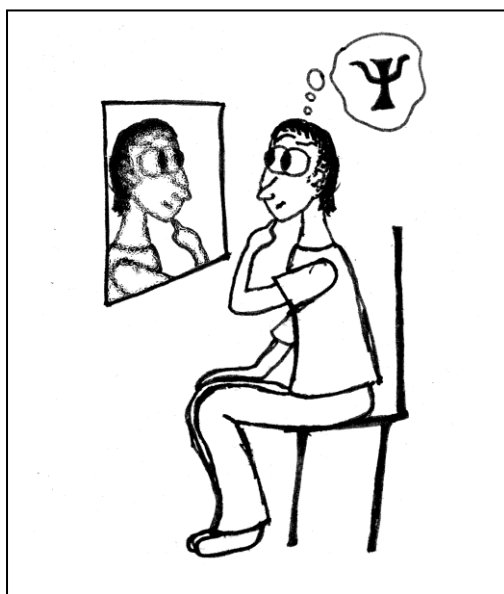
2. Beavatkozások tervezése



A beavatkozások előzetes megtervezése alapvetően lényeges, mivel az egyéni segítők kiképzése, a csapatok összeállítása, a felszerelés beszerzése, és az anyagi háttér biztosítása már előre elvégezendőek. A beavatkozások szervezésének tömör menetrendje az [„A”-mellékletben](#), a javasolt tárgyak listája pedig a [„B”-mellékletben](#) található. Itt csak egy rövid, abc-sorrendbe szedett listát közlünk bizonyos, már a tervezési szakaszban átgondolandó témákról.

- **Reklámozás** – Az ártalomcsökkentő csapat jelenléte, és/vagy az esemény helyszínén belüli pontos helye nem feltétlenül ismert a vendégek jelentős része számára. Emiatt ajánlott tehát az esemény előtt hozzáférhető „offline” és „online” reklámozási formák használata: parti flyerek, fesztiválfüzetek (térképpel), fesztivál útmutatók, fesztivál honlapok, a beavatkozást szervezők honlapjai, beszélgető fórumok, a szociális média rajongói oldalai, stb. Jó ötlet lehet néhány száz flyer szétosztása a látogatóknak az eseményre érkezéskor a bejáratnál.
- **Oktató flyerek** – A droginformációs szóróanyagon kívül a csapatoknak olyan flyereket is érdemes szétosztaniuk, amelyek a rosszul lévő emberek kezelésére adnak tanácsot a vendégek számára. Ezek a flyerek tömören összefoglalják a különféle vészhelyzetek felismerését és a megfelelő viselkedést. Hasznos lehet a vendégek kiképzése arról is, hogy bizonyos típusú esetekben a mentőkhöz, a biztonságiakhoz, vagy az ártalomcsökkentőkhöz érdemes-e fordulniuk.
- **Anyagi eszközök** – A pénzügyi eszközök – az emberi erőforrásokkal, pl. az önkéntes munkásokkal ellentétben – alapvetően korlátozzák a parti-szolgáltatások terjedelmét. Anyagi eszközöktől függően lehet csak megoldani egy nagyobb csapat ételmezését, és több információs anyagot (pl. flyerek), fogyasztható dolgokat (pl. szőlőcukor, sós csemege), vagy ártalomcsökkentő felszerelést (pl. óvszer, fül dugó, szippantócső) kiosztani. A szervezet anyagi önellátása és a parti-szervezők hozzájárulása mellett mindenképpen érdemes megpróbálni a külső források, pl. EU-s finanszírozó programok, vagy – etikai határokon belül – céges szponzoráció igénybe vételét is.
- **Együttműködés** – Erősen tanácsos a partikkal kapcsolatos szervezetek stratégiai együttműködésének kialakítása, pl. más ártalomcsökkentő szervezetekkel és parti-szolgálat hálózatokkal. Szintén ajánlott a partnerség kialakítása olyanokkal, akik képesek felszerelést biztosítani a vendégek kényelmének (takarók, csereruhák, fűtés), és a tér dekorációjának (mécsesek, párnák, textilek, művészeti tárgyak) megoldására.

3. Pszichológiai alkalmasság



A parti-szolgálat beavatkozások alapvetően interakciók a segítők és vendégek (más szóval: kliensek) között. A legtöbb ártalomcsökkentő kezdeményezés önkéntes munkán alapul; jelenleg úgy tűnik, hogy elegendő segítő áll rendelkezésre. Az ártalomcsökkentés sokéves folytonossága miatt jelenleg már lehetséges nagy tapasztalattal rendelkező, kizárólag önkéntes csapatokat összeállítani. A segítő munka során szerzett szakértelem és tudás átadása az új önkénteseknek azonban tervezett kiképzést igényel. A szükséges képességek listája a [„C”-mellékletben](#) található. Mások segítése, különösen testi és lelki vészhelyzeteik kezelése

nem könnyű feladat. Az önkéntesnek jelentkezők számára az alábbi kérdések végiggondolását ajánljuk:

1. Fitt vagy?

A testednek és lelkednek rendben kell lennie ahhoz, hogy az eseteket jól el tudd látni. Fizikailag képesnek kell lenned a kliensek támogatására és kísérésére, valamint tárgyak cipelésére. Extrém esetekben még a kliens nyugton tartására vagy elcipelésére is képesnek kell lenned, mások segítségével. Mentálisan képesnek kell lenned szembesülni síró, káromkodó, beszólogató, erőszakos, fenyegető, önártalmas, rögeszmés, kényszeres, képzelgő, szándékosan fogdosódó, illetlenkedő, szexuálisan közeledő, reményvesztett, bekábult, és általában kiszámíthatatlan emberekkel. Képesnek kell lenned arra, hogy mindezeket a helyzeteket (és másféléket is) érzelmi egyensúlyodat megtartva kezeld, és olyan helyes válaszreakciókat produkálj, melyekkel őszintén a kliens megsegítésére törekszel.

2. Önző vagy?

A segítő munkában jogosan érezheted jól magadat egy-egy eset sikeres kezelése után — de ne érezd túlságosan jól! Elsődlegesen a kisegített kliens miatt érezz jó érzéseket, lehetőleg anélkül, hogy a figyelmed a saját „jófejségedre” irányulna. Tartsd észben, hogy egy eset megoldása nem bizonyítja a módszereid felsőbbrendűségét; alternatív módszerek is vélhetően hasonló sikerekkel jártak volna. Szintén érdemes emlékezned arra is, hogy a parti-szolgálat mindig csapatmunka. A siker tehát az egész teamre vonatkozik — lehet, hogy a tudomásodon kívül mások is besegítettek.

3. *Alázatos vagy?*

A partikon segítség egy szolgáltatás nyújtása, vagyis te egy „szolga” vagy, a kliensek kiszolgálója. Miután elkezdted a munkát, feltétlenül ebben a szerepedben kell maradnod, a munka önkéntes jellegétől függetlenül. Tartsd észben, hogy mind a kliensek, mind a munkatársaid rád támaszkodnak, úgyhogy fogd vissza az egódat. Alázatos hozzáállásra – az egoista önteltséggel szemben – valóban szükséged van. Ha nem vagy biztos egy esettel kapcsolatban, ha a tested vagy a pszichéd fáradt, ha a módszereid nem működnek, akkor csak hagyd, hogy valaki más átvegye az esetet. Nyugodt lehetsz afelől, hogy ebben a munkában nincs személyes „pontozás”, és még a kevésbé aktív szereped esetén is elismerés jár minden sikeresen megoldott eset miatt.

4. *Mártír vagy?*

A segítő munka során a segítő szereped fontossága kiemelt figyelmet kaphat, mivel a kliensek őszintén megköszönik a jólétükért tett munkádat. Viszont különösen fontos mindenki számára az is, hogy kiegyensúlyozd a munkát és a pihenést. Még ha úgy is érzed, hogy az egész világot meg kellene mentened, a teljesítményed fokozatosan csökkenni fog, ha nem tartasz szüneteket. Keresd a jeleket: ha feladatokat halmozol, ha a fárasztó sikereidről beszélgetsz, ha feljogosítod magad a közös szabályok hajlítására, akkor már túl messze mentél. A „munkaholisták” kockázatot jelentenek a projekt sikere szempontjából, mivel összeomolhatnak, kiéghetnek és kiléphetnek a beavatkozás vége előtt, ezáltal megnehezítve a munkatársak helyzetét a küldetés sikeres elvégzésében.

5. *Válogató vagy?*

A segítő munkában szembesülnöd kell a piszok, izzadság, nyál, vér, hányás, vizelet, széklet, nyílt sebek, zúzódások, rohamok és egyéb ellenszenves vagy ijesztő jelenségeivel. Világos, hogy az efféle munka jobban megfelel az erős gyomrú és alacsony higiéniát toleráló egyéneknek. Alapvetően még a személyes higiéniai szintet – a meleg vizes és szappanos kézmosást, vagy a bármikor rendelkezésre álló zuhany- és WC-használatot – is nehéz lehet biztosítani egy fesztiválkörnyezetben a húzósabb munkaműszakok során. Készülj fel tehát arra, hogy takarítanod kell a kliensek után (és néha még a saját csapattársaid után is) a munkakörnyezeted rendben és tisztán tartásához.

6. *Önfeláldozó vagy?*

A beavatkozások során alapvetően egy rekreációs környezetben vagy, ahol a munkahelyed körül több száz ember szórakozik. Ám partizás helyett te a saját szabadidőd feláldozása mellett döntöttél, hogy rászoruló embertársaidon segíthess. Ez az alaphelyzet könnyen kísértésbe vihet, különösen, ha más partizók rábeszélnek. Időnként azt érezheted, hogy jó lenne egy kicsit lazítani és részt venni a szórakozás egyes formáiban a nem-dolgozó barátaiddal, vagy esetleg kicsit

=====

tovább csekkolni a partit mielőtt visszatérnél folytatni a munkádat. Habár a legtöbb önkéntes segítő erősen elkötelezett, mégis érdemes őszintén ismerni magadat ahhoz, hogy eldöntsd: el tudod-e kötelezni magadat a segítő munkára anélkül, hogy átbillennél (és később átesnél) az esemény bulizós oldalára? Ez alapvetően a személyes értékekről szól: képesnek kell lenned hosszú távú értéknek tekintened a saját segítő szerepedet (a jóérzés- és bulizás-szükségleteid kielégítésének rövid távú értékéhez viszonyítva).

7. Tudsz kapcsolódni?

Elvileg képesnek kell lenned közeledni és kapcsolatot teremteni a különböző korú, nemű, fajú, nemzetiségű, etnikumú, kinézetű vagy mentális állapotú kliensekkel. Érthető, hogy a személyről kapott átfogó benyomásodat éppen ezek a tulajdonságok határozzák meg, de ne hagyd, hogy az általánosításaid, sztereotípiáid és korábbi tapasztalataid negatívan hassanak ki az aktuális esetre. Képezd magad mentálisan egy nyitott hozzáállás kialakítására minden szembejövő emberrel! Hasonlóképpen vizsgálj meg magadban a bizonyos emberek iránt fellépő (érzelmi) akadályokat, mert ezek csökkentik a lehetőségeidet az embertársaidhoz kapcsolódásra. A gyakorlatban persze a jó csapatok mindig képesek sikeresen „elosztani” a klienseket a segítőik között, tehát a segítőknak nem muszáj elvállalniuk a számukra első látásra unszimpatikus klienseket.

8. Tudsz lekapcsolódni?

Miután megtörtént a klienshez kapcsolódás – törődés, együttérzés és szimpátia mellett – a segítőknak képeseknek kell lenniük a megfelelő kapcsolódási szint fenntartására, majd a megfelelő lekapcsolódásra is. A pszichológiai tanácsadásban ismeretesek az áttétel (transzferencia) és ellenáttétel fogalmai, melyek a segítő és a kliens közötti kétirányú, gondolati és érzelmi tartalomcsere hatására utalnak. Habár könnyűnek hangozhat nem belevonódni egyes esetekbe, ennek elkerülése mégis folyamatos önmegfigyelés általi gyakorlati tapasztalatot igényel. A további gondolkodás hatására mindig újabb ötletek merülnek fel a kliens állapotának javítására. A cél viszont nem maximalizálni, hanem optimalizálni az erőfeszítéseket, mindegyik esetben a megfelelő mennyiségű segítség használatával. Az egy kliensre eső túlzott mértékű figyelem nem csak a kliens számára hátrányos, de az erőforrások egyenetlen használata negatív következményekkel lehet rád, a munkatársaidra, és a többi kliensedre is.

9. Diszkrét vagy?

A tudatmódosító szerek szokatlan tudatállapotokat hozhatnak létre, ahol a kliensek furcsán beszélnek és viselkednek. Az emberek érzelmileg megnyílnak és mélyen személyes témákról beszélhetnek, melyeket diszkréten kell kezelned. Az információt részben szükséges lehet megosztani a kollégáiddal, de a titoktartást alapvetően biztosítanod kell. Képzeld magad egy orvos vagy pap helyébe, hiszen egészségügyi és spirituális részleteket hallhatsz benned megbízó személyektől. Az esetek oktatási célú megosztása viszont megengedett, de csakis név nélkül.

10. Bírod a nyomást?

A segítő munka időnként pörgőssé válhat, amikor pl. egyszerre több kliens is figyelmet igényel. Az esetek nem mindig haladnak úgy, ahogy szeretnéd, hanem váratlan nehézségek is felbukkanhatnak. Általában a bizonytalanság az egyik fő tényező, emiatt pedig gyakorlatilag sohasem tudsz elégedetten hátradőlni a műszakod befejezéséig. Megeshet, hogy munka közben nem lesz időd sem enni, sem inni, de még leülni sem. Néha extra feladatokat kell átvállalnod a munkatársaidtól, vagy rendbe rakni dolgokat utánuk. Mindezeket képesnek kell lenned elvégezned több napon át, éjjelente, tartósan fáradtan és álmosan, stb. Szükséged lesz tehát jó személyes stratégiákra mind a saját, mind mások nyomásának kezelésére.

11. Felsőbbrendűséget érzel?

Az ártalomcsökkentési helyzetek esetenként úgy tűnhetnek, mintha egy rakat elkötelezett, józan és menő arc pátyolgatna egy másik rakat részeg, becuccozott, önártalmas és hablatyoló tökfeket. Bár ebben lehet némi igazság, de ez akkor sem egy helyes segítői hozzáállás. Amikor más emberek ideiglenesen csökkent öngondoskodási képességeit látod, akkor őszinte együttérzést kellene átélned, és azonnal a megfelelő állapotjavító módszereken gondolkodnod. Sohasem szabad a klienseket erkölcsileg elítélned azért, mert olyat tettek (vagy nem tettek meg), ami miatt a jelenlegi helyzetben segítségre szorulnak. Különösen nem szabad a kliens iránt érzett negatív gondolataidat szóban vagy testbeszéddel kifejezned. Gondolj arra, hogy az általad segített emberek pillanatnyilag túlérzékenyek, kiszolgáltatottak és sérülékenyek — viszont a reményüket és bizalmukat beléd helyezték.

12. Türelmes vagy?

A tapasztalatok alapján elmondható, hogy a kezdeti intenzívebb szakasz után a legtöbb eset fokozatosan oldódik meg, a klienssel együtt és körülötte töltött idő múlásával. Sok esetben a megoldás kulcsa egy segítő megnyugtató jelenléte; a pszichedelikus segítő e passzív időfelhasználás miatt gyakran „ülő” (*sitter*) néven is ismert. Ebben a szerepben tehát csak csendben kell ülnöd és a kliens történeteit hallgatnod, melyek a felületes csevelytől a mély filozófiai meglátásokig terjedhetnek. Más esetekben ugyanazokat az utasításokat vagy nyugtató szavakat kell ismételtetned a kliens ideiglenesen csökkent kommunikációs képessége miatt. Ezekben a helyzetekben nem mutathatsz a türelmetlenséget vagy bosszankodást a kliensek irányába, nehogy a negatív jeleid miatt zaklatott, frusztrált, vagy bocsánatkérő állapotba kerüljenek. Az ilyesfajta helyes viselkedés elsajátítására hasznosnak bizonyulhat a gyerekek vagy idősek körében végzett szociális munka.

4. A csapat



- **Méret** – A csapat optimális mérete az esemény méretétől, a nyújtott szolgáltatásoktól, és a munkaórák mennyiségétől függ, melyek az esemény szervezőjével kerülnek megtárgyalásra. Egy szokásos egyműszakos csapatba (pl. egész éjszakás parti esetén) 3-8 fő bevétele javasolt. Többnapos fesztiválok folyamatos a segítői munka (napi 24 órás ügyeletben), amihez 4 vagy 5 ekkora méretű csapat javasolt. A csapatszállítási lehetőségek is optimalizálhatják a csapat méretét: egy kisebb, legfeljebb 5-fős csapat jól befér egyetlen személyautóba, 8-fős nagyobb csapat esetén pedig ideális egy kisbusz használata (a 9. személy a sofőr).
- **Összetétel** – A csapatokban érdemes kiegyenlíteni a férfiak és nők arányát: minden csapatban legyen legalább egy-egy fő mindkét nemből. Nemzetközi fesztiválokra mind helybéli, mind külföldi segítőik meghívása ajánlott. Ideális esetben a csapatok mind tapasztalt, mind újonc segítőket is tartalmaznak a terepmunka és tudásátadás végett. A nyelvtudás és egyéb szakismeret szintén figyelembe veendő a jól kiegyensúlyozott csapatok összeállításánál.
- **Vezetők** – A vezetőknek mindenképpen jelentős szervezeti és/vagy menedzsment képességekkel és tapasztalattal kell rendelkezniük. Ez egy lényeges követelmény, mivel még egy egyébiránt tapasztalt csapat is alulteljesíthet, ha nincsenek jó vezetői. Bár erősen ajánlott minden csapatba legalább egy nagyon tapasztalt személyt bevinni, de inkább a szakismeret átadása végett, mintsem vezetői feladatok elvégzésére. A csapat- és műszakvezetők nem csupán mások munkájának felügyelői, hanem ők maguk is részt vesznek a legkeményebb munkafrontokon, felelősséget vállalva az esetek kezeléséért. A műszakvezető és minden egyes dolgozója közötti kétoldalú, bizalomalapú viszony kialakítása azért is lényeges, hogy a műszakvezető helyesen fel tudja mérni a csapattagok képességeit és állapotát a megfelelő feladatok kiosztásához.
- **Tagok** – Ideális esetben az ártalomcsökkentő csapat tagjai képzett és lelkes segítő, akik egy gördülékeny csapatot alkotnak különböző képességeik és személyiségvonásaik beleadásával. A csapattagoknak – az ésszerűség korlátain belül – önállóan kell működniük és saját maguktól kölcsönhatásba lépniük, melybe beletartozik az általuk fontosnak tartott feladatok kezdeményezése is. Tömören tehát: az olyan szélsőséges helyzetek kerülendőek, ahol a segítő (1) csak utasításra cselekszik, (2) minden cselekvés előtt jóváhagyást vagy utasítást vár, vagy (3) szabályok és utasítások ellenében cselekszik. A csapattagokat hasznos lehet könnyen

=====

megkülönböztethető, egyforma, hordható jellel ellátni, mely lehet egyenpóló, karszalag, vagy egyszínű szalaggal nyakba akasztható jelvény. Ajánlott az utó- vagy becenévvel, és esetleg a beszélt idegen nyelvekkel ellátott kitűző. (A gyakorlat szerint az egyenpóló nem praktikus a többnapos nyári fesztiválokon, mert izzadt és piszkos lesz, és nehéz naponta mosni és tisztítani.)

- **Szerepek** – Bár minden csapattag egyenlő, de emellett különféle (a lehetőségek szerint változtatható) szerepeket vállalhatnak. Az **információs pont segítői** a bejáratához közeli asztalnál üdvözlők a látogatókat, beszélgetnek velük, tájékoztatva az ott megengedett és nem megengedett tevékenységekről. Az üdvözlés már a bejárat előtt is történhet (pl. napernyő alatt), mert ez anélkül hívja fel az arra sétálók figyelmét, hogy megzavarná a már bent lévőket. Ezen felül az üdvözlő önkéntes egyben diszpécserként is működik, aki az optimális helyre irányítja az új látogatókat a segítő helyszínen belül vagy azon kívül, vagy pedig a számukra optimális segítőhöz hív oda. A **személyzeti szoba segítői** felügyelik a többiek holmijait és a felszerelésraktárt, és számon tartják a pihenő- és személyzeti térbe be- és kilépőket. Ők egyben „gondnok” szerepben is működnek, kisebb logisztikai és takarítási feladatokat végezve a helyszínen belül. Az **őrzősegítők** egy-két óránként körbejárnak a partihelyszínen (lehetőleg éjszaka is), segítőket keresve. Az őrzősegítők kapcsolatot tartanak a mentősökkel, elsősegélynyújtókkal, és biztonsági személyzettel is az új esetek megszerzése végett, és szükség esetén a vendégeket is kísérik (a sátraikhoz, a WC-hez, stb.). Körük alatt az őrzősegítők promóciós flyereket is osztogathatnak, és információt terjeszthetnek a psy help szolgáltatások pontos helyszínéről és részleteiről. Kisebbségi csapatok esetén értelemszerűen ugyanazon segítőknél egyszerre több szerepet is vállalniuk kell.

- **Találkozók** – A képzés egyaránt szükséges mind a profi, mind az önkéntes segítő számára. Erősen ajánlott, hogy a csapat- és műszakvezetők már a tervezési szakaszban találkozzanak, és legalább 8 órát töltsenek együtt. Amennyiben ez nem lehetséges – nemzetközi csapatok vagy nagy földrajzi távolságok miatt – akkor a találkozók online kerülhetnek megrendezésre, lehetőleg audiovizuális kapcsolaton keresztül. Ezen felül, de legalábbis a csapat- és műszakvezetők „élőben” történő találkozója és többórás együttléte is ajánlott közvetlenül az esemény kezdete előtt a fesztivál színhelyén. E találkozók céljai a tapasztalatcsere, a beavatkozás részleteinek megtervezése, az önkéntes segítő adatainak vizsgálata, és a lehetséges csapatok összeállítása.

- **Csapatépítés** – A csapatépítésnek már több héttel a beavatkozás előtt el kell kezdődnie online módszerekkel, és ha lehet, személyes találkozókkal. Egyszeri csapat esetében (tehát ahol a tagok nem ismerik egymást a beavatkozás előtt), ajánlottak a rövid bemutatkozó emailek és Facebookos bejelölések. A személyes találkozók, legalább 1 nappal az esemény előtt, „játékos” csapatépítés során segítik a csapattagok legfontosabb „paramétereinek” megjegyzését és a megismerkedést is.

5. A helyszín



Ez a fejezet kifejezetten az O.Z.O.R.A. fesztivál tapasztalatain alapul, de az itt közölt általános információk más partikra és fesztiválokra is érvényesek.

Elhelyezés

- **Földrajzi helyszín** – Fontos lehet előre felmérni a fesztivál pontos helyszínét, mert ez meghatározza a figyelembe veendő lehetőségeket és kockázatokat. Az alapvető paraméterek: a terep típusa (lakatlan, erdő, tópart, ipari helyszín, stb.) és annak fizikai távolsága a szokásos szolgáltatásokhoz (tömegközlekedés, egészségügy, kiskereskedelem stb.).

- **A fesztiváalterület kialakítása** – A fesztivál különböző részei közé általában a következők tartoznak: főszínpad vagy táncter, chill-színpad vagy -tér, parkolók, kemping területek, boltok („shop-sor”), éttermek, fesztiválinformációs pont, talált tárgyak pontja, mentő- és elsősegély-állomás, backstage (“V.I.P.”), buszmegálló. A segítőknek mindezeket tudniuk kell ahhoz, hogy a fesztiválvendégeket megfelelő módon kalauzolják, vagy legalább útbaigazítsák.

- **Telepítés** – Az ártalomcsökkentő szolgáltatások pontos elhelyezésénél érdemes egy jól látható és könnyen megközelíthető helyet kijelölni. Erre a célra érdemes a külső hangoktól és zajoktól távolabbi helyet választani; a bázist ajánlott például közelebb helyezni a chillouthoz (ha van), mint a főszínpadhoz. A táncter leghátsóbb része azonban jól látható és útba eső hely lehet a szolgáltatások számára.

Tér

- **Építmény** – A lehetőségek szerint a tényleges beavatkozás építménye többféle módon is megvalósítható, ezáltal lehet pl. állandó építmény, sátor, tipi, jurta, vagy nyitott terület. Ez utóbbit eső esetére ajánlott ponnyával lefedni.

- **Elrendezés** – Ajánlott felosztani a teret különböző területekre, felhasználási funkciói szerint. Ezek között lehet általános terület, személyzeti terület, raktárterület, alvóterület, valamint egy terület a különleges esetek számára. Az általános terület kivételével a többi területnek lehetőleg csak egy bejárata legyen, melyet egy önkéntes folyamatosan tud figyelni. Fontos számon tartani a látogatókat, a felszerelést, és a nehéz eseteket, valamint távol tartani a gyerekeket, kutyákat, és egyéb nem kívánt zavarforrásokat.

=====

- **Hang** – A saját hangrendszer nagyban segíthet a látogatók megnyugtatóához szükséges relaxáló környezet kialakításához. A zenei válogatásba melegen ajánlottak az ambient (psybient), chillout (psychill), psydub, vagy etno zenék. Előre összeállított szetteknel kívánatos az MP3 formátumban, USB pendriveről történő lejátszás, hogy ne kelljen folyamatosan CD-lemezeket cserélni (különösen egy feltételezhetően poros vagy piszkos kültéri közegben). A zene legyen semleges: kevés dalszöveggel és „üzenetek” nélkül; a hangzások keltsenek pozitív érzéseket, és ne legyenek erősen asszociálhatóak különféle ideológiákhoz (pl. a vallásos zene nem ajánlott). Egyes esetekben jól jöhet a személyes zene (pl. vezeték nélküli fejhallgatón keresztül), de csakis a vendég közvetlen kérésére.

- **Takarítás** – Szabadtéri fesztiválokön a segítő tér poros környezetben helyezkedhet el, a látogatók (és személyzet) pedig szemetet, mosatlan edényeket és különféle tárgyakat hagyhatnak szanaszét a területen. Fontos tehát a szemetet gyakran összeszedni, a területet kitakarítani, és a tárgyakat (újra-)rendezgetni. A területen és környékén több szemeteszsák és hamutartó elhelyezése ajánlott. A szelektív hulladékgyűjtés is megvalósításra kerülhet, amennyiben ez lehetséges. Ajánlott az általános rend és tisztaság óránkénti felülvizsgálata. A műszakváltáskor történő utolsó takarítást a kilépő csapat végzi.

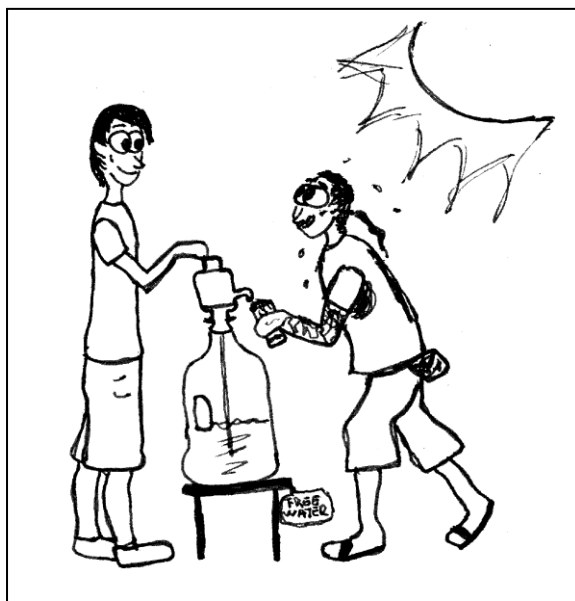
- **Talált tárgyak** – A talált tárgyak pontját (nyitott dobozzal) lehetőleg az információs pont közelében kell létesíteni. A személyzetnek folyamatosan figyelemmel kell kísérnie a talált tárgyakkal kapcsolatos aktuális helyzetet, hogy segíthessenek a tulajdonosoknak tárgyaik megtalálásában. Az értékesebb tárgyakat (pl. fényképezőgép, mobiltelefon, pénztárca készpénzzel vagy bankkártyával) a biztonságosabb személyzeti szobában kell tárolni. Ez esetben egy üzenőcédulára kell írni a talált tárgy típusát és egy utasítást a személyzettől rákérdezésre, majd a cédulát a dobozba kell helyezni. A talált alkoholt és drogokat nem szabad nyilvánosan elérhetővé tenni, de birtokba venni sem szabad. Az ilyen tárgyakat inkább el kell „rejtteni” valahová (pl. nylonzacskóba rakva egy sarokban), és később a konkrétan kereső és rákérdező személynek (a feltételezett tulajdonosnak) a pontos helyét megmutatni (de a tárgyat nem átadni!).

- **Dekoráció** – A tér dekorációját legjobb külsősökkel elkészíttetni az esemény előtt. A dekoráció stílusa legyen barátságos és megnyugtató, lehetőleg „üzenetek” vagy erős ideológiai asszociációk nélkül. Textíliák, növények és üdvözlő üzenetek kihelyezése ajánlott. Optimális esetben a dekoráció stílusa és mintái igazodnak a fesztivál általános stílusához és mintáihoz. Az élénk színek és vizuálisan zavaró geometrikus minták kerülendőek. Helyettük színes és komplex organikus mintákat lehet használni a dekorációhoz, mert ezek hosszantartó és megnyugtató képi-érzelmi esztétikus élményt nyújtanak a látogatóknak. A partizók számára ismerős és ezáltal OK a fluoreszkáló („UV”) dekoráció. A villogó fények (pl. stroboszkóp) használata azonban tilos.

Infrastruktúra

- **Fűtés és hűtés** – A fesztivál ideje alatt – legalábbis a nappalok és éjszakák között – jelentős hőmérsékletkülönbségek lehetnek, ezért szükséges lehet a hőmérséklet szabályozása. Sátor esetében a „kapu” vagy „falak” megfelelő felnyitása és lezárása ajánlott. Optimális lehet egy elektromos vagy egyéb fűtőberendezés, bár ezek többletköltséggel és fokozott tűzveszéllyel járhatnak. Érdemes egyszerű textíliákat, például árnyékolókat és takarókat alkalmazni a magas illetve alacsony hőmérsékletek esetére.
- **Víz** – A tiszta víz (ivásra, kézmosásra, mosogatásra) elengedhetetlenül fontos. Ideális esetben a térben csap és locsolócső van, bár a víz elcsatornázása problémás lehet. (Tapasztalataink szerint az emberek nyitva szokták hagyni a csapokat, és/vagy feleslegesen sok vizet pazarolnak). A szükséges minimum egy hordozható víztartály (kb. 10-15 literes, kis csappal), és egy hasonló méretű szennyvizes vödör. A friss víz hordása és a szennyvíz kiöntése is a műszakban dolgozók feladatai közé tartoznak; esetenként látogatókat vagy barátokat is fel lehet kérni e feladatok elvégzésére. A szappan vagy folyékony kézmosószer meglétét rendszeresen ellenőrizni kell.
- **Étkezés** – A fesztiválok területén számos étkezde található, úgyhogy a csapat étkeztetése könnyen megoldható étel- és snack-jegyekkel. Ha a közelben nyilvános konyha is található, akkor a csapatra főzés lehetősége is felmerülhet. Előzetes tervezés és előkészítés után kb. 30-60 percnyi munkaidő alatt megoldható az étkeztetés, lehetőleg naponta két alkalommal. Ez pedig viszonylag kis időnek számít két műszaknyi dolgozó egyszerre étkeztetésére.
- **Internet-kapcsolat** – Még ha a csapat tagjai kiterjedt drog-szaktudással is rendelkeznek, szükséges lehet további információ beszerzése helyszíni internet-kapcsolaton keresztül, pl. ritka drogokról vagy egyedi drogkombinációkról. A vezetékek nélküli internet-kapcsolat biztosítása a vendégek részére segít a fesztiválon kívüli kommunikáció lebonyolításában — például tudatni lehet a szülőkkel, hogy minden rendben van ;) Az internet-kapcsolat praktikus lehet abban az esetben is, ha a fesztivál területén korlátozott a mobilhálózat lefedettsége.
- **Vízhatlanítás** – A kültéri munkába beletartozik az eső lehetősége is, melyre a csapatnak jól fel kell készülnie. Ez azért fontos, mert egy vihar komolyan elronthatja a szolgáltatásnyújtás körülményeit, ha a takarók, ételek, gyógyszerek stb. megáznak. A szöveteket és szőnyegeket úgy érdemes kiválasztani, hogy vagy vízhatlan (műanyag), vagy nem vízhatlan de gyorsan száradó könnyű anyagból legyenek. A raktárakat mindig nagyméretű műanyag lepelletel kell letakarni, és a kartondobozokat kövekre vagy fára kell helyezni az aláfolyás megelőzésére. Az orvosságokat légmentesen zárható dobozokban, az elektronikus eszközöket nylonzacskóban vagy azzal letakarva kell tárolni, az áramcsatlakozási pontokat és lámpákat pedig már az összeszereléskor vízhatlanítani kell.

6. A beavatkozás



- **Műszakok** – Napi munkaidőnek személyenként legfeljebb 6 óra ajánlott. A munkán kívüli szabadidőnek pedig legalább 24 órának kell lennie a megfelelő pihenés és rekreáció biztosításához. Így tehát 5, egymást váltó műszakra van szükség: minden műszak 6 órát dolgozik, és 24 órát pihen (mialatt a következő 4 műszak dolgozik). Ez azt is jelenti, hogy ugyanazon csapat rákövetkező műszakai különböző napszakokban lesznek, ezáltal kiegyenlítve a csapatok terhelését (vagyis minden csapat egyenlően dolgozik éjjeli, reggeli, délutáni, és esti műszakban).

A csapatokat A – E betűkkel jelölve a terhelés-kiegyenlítő műszakidő-forgatás a következő lesz:

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
(00:00-06:00) éjjel	A-csapat	E-csapat	D-csapat	C-csapat	B-csapat
(06:00-12:00) reggel	B-csapat	A-csapat	E-csapat	D-csapat	C-csapat
(12:00-18:00) délután	C-csapat	B-csapat	A-csapat	E-csapat	D-csapat
(18:00-24:00) este	D-csapat	C-csapat	B-csapat	A-csapat	E-csapat

- **Esetek** – Minden személy, akinek segítségre van szüksége, esetnek számít. Egy eset többféle módon is kezdődhet: a személy saját maga kér segítséget, a barátai kérnek segítséget a számára, a biztonságiak hozzák be, a mentősök küldik át, más fesztívalvendégek segítik be, vagy őrzősegítők találják rá. Mindenféle típusú bekerülés esetén egyértelmű további műveleteket kell követni.

- **Segítők száma** – A segítők esetenkénti száma az adott eset súlyosságától és a rendelkezésre álló segítőtől függ, de az ajánlott létszám 1 vagy 2 fő. Az egy eset körüli túl sok segítő (tehát 3 vagy 4) téves benyomást adhat a helyzet súlyosságáról mind az ellátott személy, mind a helyszínen tartózkodó egyéb látogatók irányába. Viszont minden esetnél fontos egy másik segítő jelenléte is, még ha a háttérben is tartózkodik. Szintén ajánlott, hogy az elsődleges, aktív segítő verbális kontaktusban legyen a másodlagos, passzív segítővel, mert ez a háromszög-dinamika fokozhatja a segített személy biztonságérzetét. A többi segítő is ott tevékenykedhet és kommunikálhat az elsődleges és másodlagos segítővel, de nekik már nem kell közvetlen verbális kapcsolatba lépniük a segített személlyel. Ez azért szükséges, hogy a segített személy ismerhesse látásból a többi segítőt is, de ne zavarodjon össze a túl sok segítő kapcsolattól.

=====

- **Dokumentáció** – Minden esetet legalább minimálisan kell dokumentálni, amihez pl. a Boom fesztiválon alkalmazott Kosmicare kérdőív rövidített verziója használható (a DÁT2 Psy Help csapat által használt, angol nyelvű esetdokumentációs kérdőív-verzió a [„D”-mellékletben](#) található). A minimális információ tartalmazza: az eset számát, a személy utónevét, nemét, országát, kommunikációs nyelvét; a bekerülés időpontját, körülményeit és okát, a személy bekerülési állapotát; a kijelölt elsődleges és másodlagos segítőket, a segítség módszereit és eszközeit; a személy állapotának változásait a segítő folyamat során; a távozás időpontját és körülményeit, a személy távozási állapotát, valamint a visszajelző megjegyzéseit a távozáskor. Nagyobb csapatok esetén az egyik csapattag felveheti a műszak eseteinek dokumentálásáért felelős *adminisztratív segítő* szerepét. Ennek hiányában az adminisztrálás és dokumentálás a két segítő és a műszakvezető feladatai közé tartozik. Az adminisztráció részletességét már a beavatkozás előtt meg kell határozni, és a helyzethez dinamikusan alkalmazni (esetek száma, extrém esetek, őráratozás, stb.). Jó ötlet lehet a segített személynek távozásakor egy kis kontakt-kártyát adni, mely röviden tartalmazza, hogy mikor, miért, hogyan, és kik által lett ellátva.

- **Szerhasználat** – A pszichoaktív szerek munka alatti használatára vonatkozó irányelvek a segítő csoportok számára visszatérő és fontos témának tűnnek. Egyrészt a parti-segítő csapatok gyakran olyan partizók köréből szerveződnek, akik jól ismerik az egész parti-kultúrát, beleértve az alkohol- és droghasználatot is. Emiatt a partik világában (és a korcsoportban is) valószínűtlen lenne egy kizárólag „abszolutista”, „drog-szűz”, vagy „ex-használó” személyekből álló segítő csapat toborzása. Másrészt a segítő munka egy érzékeny interakció, melynek komoly hatásai lehetnek a segített személy életére — ezáltal „tisztá tudattal”, felelősséggel, és magas színvonalú munkaetikával végezendő. Habár indokolt lehet a segítők teljes tartózkodása a pszichoaktív szerek használatától (beleértve az alkoholt, de kivéve a dohányt), az ilyesfajta irányelvekről világosan és előre meg kell egyezni a beavatkozáson résztvevő tervező csapattagokkal. (A mi rugalmas irányelvünk a teljes munkaképességhez és felelős döntéshozatalhoz „elegendően tiszta tudatot”, a tudatmódosítás helyett a kliensmunkát előtérbe helyező tendenciát, és az esetenként lehetséges kivételezések megtárgyalásához őszinte kommunikációt kíván meg.)

- **Munkaképesség** – Az akut szerhasználatból eredő nemkívánatos állapotok mellett más okai is lehetnek annak, hogy a csapattagok nem képesek a munkavégzéshez „elegendően tiszta tudatot” produkálni. Megbetegedés a helyszínen, külső okok miatti hirtelen érzelmi zavarok, jelentős alváshiány, korábbi pszichoaktív szerhasználat utóhatásai vagy egyéb, előre nem látható körülmények miatt a csapattagok munkaképtelenné válhatnak. A lényeges történéseket minden esetben azonnal jelenteni kell a műszakvezetőnek, hogy cseremunkást intézhessen. Minden csapattagot fel kell készíteni arra, hogy feltétel nélkül elfogadja két másik csapattagja egybehangzó véleményét, ha ő maga nem lenne képes felmérni saját munkaképtelenségét.

7. Vészhelyzetek kezelése



A partikon és fesztiválokon különféle vészhelyzetek alakulhatnak ki, elsősorban a pszichoaktív szerek használatából adódóan. Áttekintő droginformáció a leggyakrabban használt pszichoaktív szerekről (becenevek, kategória, külalak, legalitás, hatásidő, hatások, túladagolás, kezelés) az ["E"-mellékletben](#) található. A lehetséges vészhelyzeteket tovább csoportosíthatjuk az egymástól különböző típusú beavatkozásokat igénylő orvosi, pszichológiai, pszichiátriai, pszichedelikus, és spirituális jellegűekre, melyeket a következőkben ismertetünk.

Orvosi vészhelyzetek

Az orvosi vészhelyzetek olyan komoly szituációk, ahol a biológiai test rendszerének egysége kerül veszélybe, és ahol kezelés nélkül valamilyen fokú szervi károsodás következne be. Ilyen helyzetek adódhatnak például korábbról meglévő egészségügyi állapotokból kifolyólag is, melyeket az akut mérgezés vagy környezeti behatások súlyosbíthatnak. A meglévő állapotok lehetnek például allergia, asztma, krónikus magas vérnyomás, cukorbetegség (diabétesz), epilepszia, szívbetegségek, stb. Ha a személy tudatánál van és képes a szóbeli kommunikációra, akkor ezek meglétére közvetlenül rá kell kérdezni. Ellenkező esetben az ilyen állapotokra utaló bizonyítékokat kell keresni: a személy zsebeiben vagy táskájában gyógyszereket, pénztárcájában orvosi kártyát vagy receptet, csuklóján speciális karkötőt. Ugyanakkor droghasználatra utaló jeleket is keresni kell az orr- és száj megszaglásával, az ujjak, zsebek és táska megvizsgálásával, stb. (Bár ezek a tevékenységek a személyes szféra iránti tiszteletlenségnek tűnhetnek, de potenciális vészhelyzetekben teljesen indokolhatóak.) Az orvosi vészhelyzetbeli műveletek gyors leírását, az újraélesztést is beleértve, ezen kézikönyv [„F”-melléklete](#) (=hátdala) tartalmazza.

Pszichológiai vészhelyzetek

Az észlelésbeli és érzelembeli változások pszichológiai vészhelyzetekhez is vezethetnek. Ilyen helyzetekben a személyek fiziológiailag biztonságban vannak, de érzelmi tartalmaik feldolgozásában nehéz folyamatokon mennek keresztül. Személyes témáik érinthetnek identitásbeli és párkapcsolati problémákat, különféle függőségeket, és élethelyzet-kezelési nehézségeket. A pszichológiai vészhelyzetek kezelésére a legjobb módszer a gondoskodó és együtt érző meghallgatás (konkrét tanácsok adása nélkül). A segítők egyben „diszpécserként” is

=====

működhetnek, külső professzionális és speciális szakmai segítség igénybevételét ajánlva, amennyiben szükséges. Fontos, hogy a segítő megértést és ítéletmentes elfogadást mutasson, és hogy érzelmileg „megölelje” a klienst azáltal, hogy csupán „ott van érte”. Bár a legtöbb ilyen eset nem igazi „vézhelyzet”, hanem inkább pszichológiai tanácsadás („lelkisegély”), de a személyek meghallgatása és önvizsgálati folyamataik irányítása a legjobb, amit egy segítő tehet értük.

Pszichiátriai vészhelyzetek

Egyes vészhelyzetek egyértelműen pszichiátriai típusúak. Ez a kategória leginkább a korábbi pszichiátriai zavarokkal küzdő személyekre érvényes, de beletartoznak a pszichoaktív szerek által kiváltott akut pszichotikus epizódok is. Előfordulhat olyan is, hogy a személyek már a partit vagy fesztivált megelőzően állandó pszichiátriai gyógyszerkezést kaptak, de az esemény alatt véletlen elfelejtették beszedni előírt gyógyszereiket. Egy másik ok viszont az lehet, hogy ezek a páciensek szándékosan kísérletezni akarnak egyéb, szokatlan (gyakran illegális) pszichoaktív szerekkel vagy azok kombinációival, állapotuk javulását vagy tüneteik enyhülését remélve. (Ez nem meglepő, hiszen a pszichiátriai gyógyszerek hatásmechanizmusai hasonlíthatnak az illegális pszichoaktív szerek hatásmechanizmusaihoz.) Megtörténhet, hogy egy pszichoaktív anyag egy erre hajlamos személy első pszichotikus epizódját éppen a parti vagy fesztivál alatt váltja ki. Az ilyen tudatállapotról való korábbi tapasztalat hiánya csak ronthat a helyzeten, mert a „megőrülés” gondolata a személyt egy negatív visszacsatolásba helyezi. Bár gyakorlatilag még az ilyesfajta pszichiátriai esetek is sikeresen kezelhetők tapasztalt segítőik által, komolyan megfontolandó lehet a páciens átszállítása professzionális mentális ellátóhelyre, amennyiben a személy önkárosító, szuicid vagy erőszakos viselkedést tanúsít még a hosszantartó törődés ellenére is.

Pszichedelikus vészhelyzetek

A pszichedelikus vészhelyzetek (*psychedelic emergency*, „*PsyEm*”) olyan, hallucinogének által kiváltott szituációk, ahol a személy – jelentős tudatváltozása miatt – nehéz mentális folyamatokon megy át. Ezekben a helyzetekben a világ, test és elme észlelései nagymértékben megváltozhatnak, ami szorongást és félelmet válthat ki. A gondolati folyamatok körbejárhatnak, a rövid és hosszú távú memória nagyfokúan romolhat. A hallucinációk és téveszmék valóságnak tűnhetnek, és a figyelem befelé vagy valótlan dolgok felé fordulhat. Egyes esetekben elfojtott érzelmi tartalmak vagy traumatikus emlékek bukkanhatnak a felszínre. Paranoia, katatónia, zavarodottság vagy bódultság is felléphet, és általában a személy nehezen hozzáférhető a szokásos racionális és verbális interakciós szinteken. Az etikai és társas normák is gyengülhetnek, ami kiszámíthatatlan viselkedéshez vezethet. Bár ezek a helyzetek egyénenként változhatnak, mégis hasonlóképpen kezelhetők. Mivel a droghatás idővel – a normális metabolikus tevékenység által – fokozatosan múlik, a segítő folyamat csupán néhány órák aktív törődést igényel. Ez idő alatt fontos a véletlen balesetek megelőzése (az illető számára

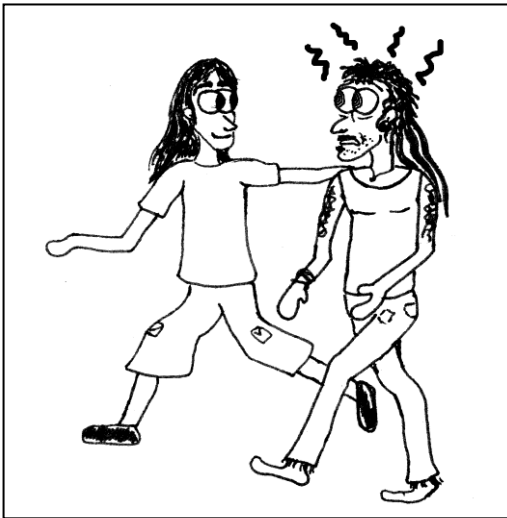
=====

biztonságos környezet létrehozásával), illetve a lebeszélés a további pszichoaktív szerek használatáról (amit az illető esetleg fontolgat). A pszichedelikus vészhelyzetekben a személyt először meg kell győzni arról, hogy maradjon a segítőhelyen, ezután pedig a higgadt jelenlét, alkalmi kommunikáció, és folyamatos megnyugtató jó működhetnek. A verbális kommunikáció legyen egyszerű; kerülendőek az absztrakt gondolatok, kérdések, és negatív asszociációk. A „bad tripek” egyik oka az időtlenség érzése lehet, vagyis az, hogy a trip „sohasem fog véget érni”. Ilyen esetekben a személynek ismételt el kell mondogatni, hogy ez az érzés teljesen normális ebben a tudatállapotban, és hogy a drog hatásai fokozatosan és biztosan gyengülni fognak — csak várni kell. (Ez a segítő folyamat sok türelmet igényel, mivel a személyek ismételt, akár néhány másodpercenként vagy percenként is kifejezhetik ugyanazokat a szorongó érzéseiket.)

Spirituális vészhelyzetek

A spirituális vészhelyzeteket (vagy spirituális kríziseket) tudni kell felismerni és megkülönböztetni az egyéb típusú vészhelyzetektől. Az ilyen esetekben a személy által felvetett absztrakt gondolatoknak egyedi mélysége és transzcendens jellege van. Az elmélkedések témái általában nem szokványos személyes problémákat érintenek, hanem ezeken túlmutató, a létezés „nagy kérdéseire”, valamint az egyén (mint emberi lény) és az univerzum viszonyára vonatkozhatnak. A spirituális krízisek inkább vallásos-misztikus jellegűek, ahol az alapprobléma nem a felbukkanásuk, hanem a személyes értelmezésük. A transzcendens élményekhez látomások, kinyilatkoztatások, jövőbelátások, a világgal való egységérzet, minden érző lény iránti empátia, elragadtatás, áhítat, univerzális szeretet, a természet tisztelete, természetfeletti lényekkel kommunikálás, és hasonló jelenségek kapcsolódhatnak. Ilyen esetekben a személyt biztosítani kell arról, hogy a tudatállapota valóban nagyon egyedi, és egy olyan átalakulási folyamat része, mely által teljesebb emberi lénné válhat. A személyt bátorítani lehet a helyzet megélésére és feltárására, és irányítani lehet e folyamatban a saját vallásos, spirituális, vagy ideológiai háttere szerint (melyek szintén változhatnak). A helyesen felismert spirituális krízisek kivételes alkalmak lehetnek az emberek segítésére életösvényeiken továbbhaladásukhoz, ezért a megfelelő tisztelettel kezelendőek. Egyes esetekben a személyek elemi erővel kívánhatják verbalizálni rendkívül bonyolult gondolataikat a segítőknél. Bár ezek meghallgatása is lényeges része a kríziskezelő folyamatnak, a klienseket meg lehet kérni arra is, hogy írják le gondolataikat, vagy önállóan készítsenek rajzokat a felmerült témáikról.

8. Az interakció



A fentebb felsorolt vészhelyzetekből is világosan látható, hogy a „psy help” interakció egy érzékeny folyamat a segítő és a kliens között. A legtöbb helyzet azonban megfelelő módon kezelhető egy olyasfajta őszinte együttérzéssel, mely alapvetően irányítja a segítő beszédét és viselkedését. Az ilyen pozitívan magabiztos és barátságos „rezgést” a kliensek garantáltan megérik, még nonverbális és intuitív szinteken is. Most olyan aspektusokat sorolunk fel, melyek tudatosan változtathatóak (és néha manipulálhatóak a kliens érdekében), ezzel erősítve a kliens és segítője interakcióját:

- **Figyelem** – A megfelelő mértékű figyelem értelemszerűen „középen” helyezkedik el, egyfelől a kliens hosszú ideig őrizetlenül hagyása, másfelől pedig a nyomasztóan nagymértékű figyelem-ráfordítás szélsőséges esetei között. Az esetenként akár teljesen zavarodott állapotaik miatt a kliensek valóban képesek lehetnek váratlan dolgokat tenni. Viszont az is lehet, hogy ha nem érzik magukat biztonságban és megfelelően ellátva, akkor egyszerűen csak otthagyják a segítés helyszínét. Ellenkező esetben a túlzott figyelem már negatívvá válhat: több segítő folyamatos figyelme azt a benyomást adhatja a kliens számára, hogy a helyzete valóban súlyos vagy életveszélyes (ami teljesen logikusan indokolná a nagyszámú segítő személyzet szükségességét).
- **Szemkontaktus** – A szemkontaktus és a tudatos tekintetirányítás jó módszerek lehetnek a kliens bizalmának megnyerésére, különösen akkor, amikor a kliens mentális állapota miatt korlátozottak a lehetőségek a szóbeli megnyugtatóra. Mondani sem kell, hogy a rábámulás – beszéddel vagy anélkül – mindig kerülendő. A megfigyelését észrehevő, zavarodott és szorongó kliens könnyen gyárthat téveszméket arról, hogy mások mit gondolnak róla. Ezért a szemkontaktusnak mindig világos szavakkal vagy könnyen értelmezhető arc- és kézmozdulatokkal kell társulnia. A tudatos tekintetirányítás és egyéb testi „trükkök” használhatóak a kliens figyelmének elterelésére, belső problémáiról egyéb, biztonságos külső ingerek irányába.
- **Közelség** – A segítő helyszínén a kliensnek maximális biztonságot kell éreznie, mely csak fokozatosan alakítható ki. Először egy jó helyet kell kijelölni, a klienst odavezetni, és meggyőzni az ott maradásról. Mindezek alatt tudni kell jól felmérni, hogy a kliens kész van-e közelségre vagy testkontaktusra, mint például baráti kezekre a vállán. Egyes kliensek számára egy érintés is túl sok lehet – zavaró, provokatív, vagy kihasználás-szerű – és váratlan reakciókat válthat ki. Másfelől egy pozitív személy jelenléte „függőséget” alakíthat ki és a kliensben akaratlanul egy fokozatos ragaszkodást építhet fel, melyet a segítőnek tudnia kell felismernie és irányítás alatt tartania.

- =====
- **Testbeszéd** – A testbeszéd is egy remek mód a kliens bizalmának megnyerésére, és a „normális” partnerségi szerepének megalapozására. A testhelyzetek és kézmozdulatok azt üzenik, hogy a segítő nem kerüli, nem nézi le, és nem tartja ijesztőnek a kliens társaságát. Bár a segítő folyamat jelentős mennyiségű várakozással járhat, az unalom jelei (pl. öngyújtó csattogtatása) kerülendők. Viszont óvatosan lehet használni egyéb testbeszéd-módszereket a kliens állapotának manipulálására, pl. az ismételt ásítózás „átragadó” álmossgot okozhat és lenyugtathatja a klienst.
 - **Beszéd** – A segítő munkában – különösen az „ülő” (*sitter*) szerepében – megfelelő egyensúlyt kell találni a hallgatás és beszélés között. A kliens meghallgatása során a segítőnek őszinte együttérzést és megnyugtató jelenlétet kell mutatnia. Kerüld a bonyolult és kényes témákkal kapcsolatos kérdéseket, mert ezek összezavarhatják a klienst és/vagy alaptalan gyanakvást válthatnak ki! A hangulatoldást célzó viccelődés sem ajánlott az összezavarodott személyek társaságában, mert esetleg nem tudják megkülönböztetni a *velük* nevetést a *rajtuk* nevetéstől. Hasonlóan semmit sem szabad félig hangosan vagy messziről mondani anélkül, hogy a kliens tisztán érthetné, nehogy olyan benyomást kapjon, mintha a „háta mögött” beszélnének róla.
 - **Körülvevő tárgyak** – A bódult embereknél csökkennek a kontrollfunkciók, ezért automatikus és félig tudatos állapotukban megpróbálhatják felhasználni a körülöttük talált tárgyakat. Emiatt a segítők nem hagyhatnak szanaszét éles, nehéz, forró, gyúlékony, maró, törékeny, leeső, kiönthető stb. tárgyakat, és folyamatosan figyelniük kell arra, hogy megakadályozzák a kliens interakcióját ilyen tárgyakkal.
 - **Szóválasztás** – A helyes szavak megválogatásának fontossága különösen hangsúlyozandó. Lényeges, hogy a segítő egyáltalán ne utaljon negatív érzelmekre és fiktív veszélyekre, mert a kliens ezeket szelektíven „kihallhatja” és túlzásba hajlóan felfokozhatja. Ha a kliensnek utasításokat kell adni, akkor röviden és egyenesen kell elmondani neki, hogy mit tegyen (és nem azt, hogy mit *ne* tegyen). Még az egyszerű feladatokat, pl. vízivás, is a legjobb utasítva kiadni.
 - **Telekommunikáció** – Munka közben nem ajánlott a mobiltelefonok használata magánbeszélgetésekre, ha a segítő helyzet a kliens folyamatos figyelését igényli. A mobilozás téves benyomást adhat és téveszméket válthat ki: a kliens azt hiheti, hogy a beszélgetés pont róla szól. Hasonlóképpen a „walkie-talkie” adóvevők (melyeket néha a fesztivál személyzete a segítők számára is biztosít) használata sem ajánlott, mert hangos és torzított hangja a klienseket a „rendőrségi rádióra” („URH”) emlékeztetheti, és további téveszmés gondolatoknak adhat teret.

9. Etikai szempontok



- **Árusítás** – A segítő interakciók szerintünk akkor a legjobbak, amikor a kereskedelemnek semmiféle formája nincs jelen. Egy őszinte segítő környezetben nincs helye az üzletelésnek, marketingnek, vagy hasonló tevékenységeknek. (Sajnos, magával a parti- vagy fesztiválkörnyezettel nem ez szokott lenni a helyzet.). A látogatók számára biztosítani kell, hogy nem lesznek belevonva semmiféle kereskedelmi tevékenységbe a segítség helyszínén — különösen akkor, amikor módosult, sérülékeny, befolyásolható, ezáltal kihasználható tudatállapotban vannak.

- **Adományok** – A kereskedelemtől mentes és barátságos szolgáltatói légkörhöz a beavatkozásoknak nem szabad előre kitervelten a látogatók anyagi támogatására, bevételre vagy adományokra számítani. Ám a gyakorlat szerint a látogatóknak örömet okoz, ha támogathatják a beavatkozást és az önkéntes segítőket. Ez egyaránt vonatkozik azokra is, akik már sikeresen segítve lettek (köszönetük és hálájuk kinyilvánításaként), és azokra is, akik magát a segítség ideáját tartják hasznosnak (de pillanatnyilag nincs személyesen szükségük e szolgáltatásokra). Ezekből kifolyólag bizonyos feltételek mellett el lehet fogadni adományokat etikusan:

- 1) Az adománydoboz jelenléte megemlítésre kerülhet a tér bemutatásakor, de az adományozást nem szabad személyesen kérni, például egy eset kezelése után.
- 2) A kérést tartalmazó táblát csak 1 példányban szabad kihelyezni diszkréten az adománydoboz mellé, az adományozást sürgető vagy kéregető üzenetek nélkül.
- 3) Nem szabad kiírni az adomány „ajánlott (minimális) összegét” — ezt az adományozó saját belátására kell bízni.
- 4) Az adományok nem kapcsolódhatnak tárgyakhoz vagy szolgáltatásokhoz (pl. „kávé/tea adományért”) — az már nem adományozás, hanem árusítás.
- 5) Az adományozott összeget vissza kell forgatni a segítő szolgáltatásokba, például a látogatók és a segítők körülményeinek javítására felhasználva.

- **Ajándékok** – Esetenként a (megelégedett) kliens nem-pénzbeli ajándékot (pl. karkötőt) szeretne adni a személyes segítőjének, vagy egyéb tárgyakat a segítő csapatnak. Ezeket az ajándékokat el lehet fogadni és megtartani, esetleg megosztani a műszak többi dolgozójával is — különösen akkor, ha az ajándék egy csokoládé vagy egyéb, csoportban fogyasztható finomság! ;)

- =====
- **Magánszféra és titoktartás** – A segítő helyzetek során olyan információk bukkanhatnak elő, mint például a látogatók személyes adatai, különféle beállítottságaik, testi és mentális egészségügyi állapotuk, rejtett személyiségvonásaik, szerhasználati szokásaik, kábítószerrel kapcsolatos illegális tevékenységeik, múltbeli és jelenlegi élethelyzeteik és problémáik, stb. Ezeket a magánjellegű információkat diszkréten és tisztelettel kell kezelni. Az ilyesfajta személyes adatokat csakis a vendéggel szintén személyes kapcsolatban lévő segítőkkal szabad megosztani, és velük is csak szükség esetén, a kliens megfelelő profilálásának és helyes segítésének céljából.
 - **Felelősség** – A szakmai etika alapján egy eset elvállalása egyben a kliens iránti felelősségvállalást és a szükséges törődést is jelenti. De már az esetek elvállalása is előzetes felmérést és felelősségteljes döntést igényel: lehet, hogy egy eset inkább a mentőkre, kórházra, biztonságiakra, vagy rendőrökre tartozik, és nem az önkéntes segítőkre. Az elvállalt esetekben a kliensért a csapat közösen vállal felelősséget mindaddig, amíg a kliens vagy jobb állapotban távozik, vagy máshová átkerül. (Előfordulhat, hogy a kliens egyszerűen csak eltűnik a segítő helyszínéről, „kijelentkezés” nélkül.) Minden egyes esethez egy elsődleges és egy másodlagos segítő kerül kinevezésre. A döntéseket az eseten dolgozó többi segítővel, a műszakvezetővel, a beavatkozás szervezőivel, vagy egyéb felelősségvállalókkal kell megbeszélni. Néha nem egyszerű elengedni az eseteket, de amennyiben a segítők a munkájukat legjobb tudásuk, szándékuk és képességeik szerint végezték, felelősségük a kliens távozásával megszűnik.
 - **Érzékiség és szexualitás** – Az érzékiség és szexualitás is részei lehetnek a partiknak és fesztiváloknak, ezáltal figyelembe kell venni a segítő munkával kapcsolatban is. Egyes látogatók olyan szerek (pl. MDMA) hatása alatt lehetnek, melyek jelentősen fokozzák az észlelést és érzékelést, valamint pozitív érzéseket kelthetnek más emberek iránt. Ezáltal egyes látogatók intim módon közeledhetnek a segítők és egyéb jelenlévők felé. A kliens és a segítők nemének egyeztetése már alapvetően elejét veheti a legtöbb ilyen helyzet kialakulásának. Mivel a fizikai közelség is kiválthatja vagy növelheti az ösztönzést az összekapcsolódásra, ezért szükséges lehet nonverbális „elküldő” jelek leadása egyes látogatóknak (nem-reagáló testhelyzetekkel és arckifejezésekkel). Egyes esetekben a látogatót közvetlenül is utasítani lehet a helyes viselkedésre (a legjobb, ha több segítő is megismétli a kérést). A közelség szintén kiválthat egy bizonyos fokú vonzódást a segítőben a látogató vagy kliens iránt. Ha a segítő ezt saját magán észleli, akkor ezt az érzést a legjobb átalakítani „szeretetteljes gondoskodás” vagy egyéb személytelen és általános érzelem formájába. Ez az átalakítás anélkül erősítheti a segítő folyamatot, hogy személyes ragaszkodást alakítana ki a klienssel. Egyértelmű, hogy a sérülékeny kliens érzéki vagy szexuális (vagy anyagi vagy egyéb) kihasználásának bármilyen formája a segítő munka etikájának súlyos megsértése, és azonnali csapatból kizárást eredményez.

„A” melléklet: A beavatkozások hozzávetőleges menetrendje

Az esemény előtt (főleg online)

- Beavatkozás megerősítése
- Csapatvezetők kiválasztása
- Csapatvezetők találkozója
- Csapattagok toborzása
- Csapattagok kiképzése
- Csapatok összeismertetése
- Beavatkozás promóciója (pl. online fórumokon)
- Felszerelés beszerzése
- Csapatok/felszerelés szállításának megszervezése

A helyszínen, beavatkozás előtt

- Terület lefoglalása
- Csapatok kialakítása
- Felszerelés kicsomagolása
- Tér építése
- Tér díszítése
- Területek elrendezése
- Csapatok építése
- Csapatok kiképzése
- Egyéb fesztiválszemélyzet (pl. szervezők, biztonságiak, mentősök) megismerése
- Beavatkozás nyilvános promóciója (pl. flyerekkel)

A helyszínen, beavatkozás közben

- Esetek megszerzése
- Esetek kezelése
- Statisztika vezetése
- Étkeztetés megszervezése
- Egyéb fesztiválszemélyzettel kommunikálás

A helyszínen, beavatkozás után

- Tér kitakarítása
- Talált tárgyak kezelése
- Felszerelés összecsomagolása
- Tér leszerelése
- Csapatok/felszerelés elszállításának megszervezése

Az esemény után

- Csapat visszajelzésének feldolgozása
- Kliensek/látogatók visszajelzéseinek feldolgozása
- Esetdokumentációk feldolgozása
- Jelentés az esemény szervezőjének

„B” melléklet: Segítő csapatok ajánlott felszerelése

Elsősegély és gyógyszerek

- allergia: *Claritine* vagy egyéb antihisztamin tabletták vagy kalciumtabletta
- bőrfertőtlenítés: antimikrobiális gél [elpárolgó]
- égés/rovarcsípés: *Fenistil* kenőcs (dimethindene maleate) vagy *Irix* spray (növényi)
- fejfájás: ibuprofen tabletták vagy zselé kapszula
- hasmenés: aktivált szén tabletták (Carbo activatus)
- leégés megelőzése: naptej [legalább 30-as faktor]
- menstruációs fájdalom és görcsök: *Algoflex-M* (drotaverine HCl + ibuprofen)
- sebellátás: ragtapasz / ragszalag [különböző méretekből]
- sebfertőtlenítés: *Betadine* (jód) vagy egyéb kenőcs [nem folyadék]

Szerszámok és anyagok

- hajlítható fémdrót
- kisolló
- kombinált fogó
- ragasztószalag (akril, „cellux”)
- svájci bicska
- szemeteszsák
- szemöldökcsipesz („ollós”)
- szigetelőszalag (szövetbetétes)
- vödör
- zseblámpa (+ extra elemek)

Tárgyak

- biztosítótű
- füldugó
- golyóstoll
- hosszú cigarettapapír
- lepedő
- matrac
- meleg zokni
- öngyújtó vagy gyufa
- papír törlőkendő
- rágógumi
- takaró
- WC-papír
- zsebtükör

„C” melléklet: Az elvárt készségek listája

Elsősegély- és vészhelyzet-kezelési ismeretek

- **Tünetek és feladatok:** túlhevülés, sokk, akut mérgezés, gyengeség, epilepsziás roham
- **Drog-túladagolások:** stimulánsok, depresszánsok, hallucinogének
- **Elsősegély:** helyzetek felmérése, újraélesztés végzése (mellkas nyomogatása + szájból-szájba lélegeztetés), sérülések vizsgálata, stabil oldalfekvésbe helyezés

Pszichoaktív szerek ismerete

- **Drog beazonosítása:** külalak alapján (növényi, vegyi stb.), kizsigerelés alapján (növény, por, tableta, folyadék stb.), vagy hatás alapján (stimuláns, depresszáns, hallucinogén stb.)
- **Drogismeret:** szerek adagolása és hatásai:
 - „hagyományos” partidrogok:
 - stimulánsok (amfetamin/speed, kokain, MDMA/Ecstasy)
 - depresszánsok: alkohol, nyugtató vénygyógyszerek, „Gina”, ketamin, ópiumok
 - hallucinogének: LSD, pszilocibingombák, meszkalinkaktuszok, DMT
 - egyéb: kannabisz/hasis, látnokzsálya, kéjgáz
 - új pszichoaktív anyagok / dizájner drogok / legáldrogok:
 - stimulánsok: piperazinok és katinonok
 - hallucinogének: triptaminok és fenetilaminok
 - szintetikus kannabinoidok („herbálfüvek”, „biofüvek”, „potpourri”)
- **Drogtesztelés:** gyors tesztek, drogok kimutathatósága testnedvekből
- **Jogi kérdések:** szerek besorolása és helyi törvényessége, a droghasználat büntetőjogi következményei, törvényi eljárási folyamatok, gyanúsított/tanú jogai

Módosult mentális állapotok ismerete

- Az alkohol- és drogtúladagolások felismerése és kezelése, orvosi vészhelyzetek, pszichológiai problémák, pszichotikus epizódok, pszichedelikus állapotok és bad tripek, spirituális krízisek, delírium, paranoia, zavarodottság, bódultság, stb.

Pszichológiai alkalmasság

- Nyitottság, jó mentális állapot, önzetlenség, alázat, önkontroll, tolerancia, önfeláldozás, egyensúly a kapcsolódás és lekapcsolódás között, titoktartás, egyenrangúság, nyomáskezelés, türelem

Csapatmunka-alkalmasság

- Nyitottság, jó kommunikációs képesség, felelősségérzet, munkateher-megosztás, kezdeményezőkézség, egységérzet, jó hangulat, profi munkaetika

Kliensmunka-alkalmasság

- Nyitottság, motiváció a törődésre, előítélet-mentes hozzáállás, nyelvtudás, képesség hallgatni, megnyugtató jelenlét, őszinteség, szolgáltató hozzáállás, kellemes hang

„D”-melléklet: Esetdokumentációs űrlap

A DÁT2 Psy Help csapat által használt űrlap

CASE # TEAM HELPERS #1 _____ #2 _____ <i>CLIENT</i> Gender ☐ male ☐ female Name _____ Country _____ Language _____ <i>ADMISSION</i> Date _____.____ Time ____:____ Circumstances _____ Condition _____ <i>SUBSTANCES</i> Type, amount, route, comments _____ _____ _____ <i>CARE</i> Methods _____ Materials _____ Changes in condition _____ _____ <i>LEAVING</i> Date _____.____ Time ____:____ Circumstances _____ Condition _____ Client's comments/feedback _____ _____ _____ Contact card ☐ Yes ☐ No	DÁT2 Psy Help Case Documentation Form Intervention: _____
---	--

„E”-melléklet: Droginformáció

Pszichoaktív szerek A – K

Drog	Becenevek	Kategória	Külsőalak	Legalitás	Hatásidő	Hatások	Túladagolás	Kezelés
Alkil-nitritek	rush	depresszáns	folyadék (belélegezhető), kis üvegben	Legális	1-2 perc	jó hangulat, izom- ernyedés	szédülés, fejfájás	pihentetés
Alkohol	pia	depresszáns	folyadék, üvegben	Legális (kivéve kiskorúak)	1-2 óra (adagonként)	eufória, társas érzések	kábulat, tántorgás, agresszivitás, eszméletvesztés	pihentetés
Amfetaminok	speed	stimuláns	piszkosfehér por	Illegális	1-2 óra	energia, beszédesség	izzadás, bőrpír, feszültség, agresszivitás	pihentetés, lenyugtató beszéd
DMT	Dimitri	hallucinogén	narancssárga v. piszkosfehér kristályok	Illegális	15-30 perc	hiperreális élmények	félelem, paranoia, zavarodottság, téveszmék	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató
Fenetilaminok	pl. 2C-...	enyhe hallucinogén	fehér por	Esetenként legális	4-8 óra	hallucináció, hangulat- változások	zavarodottság, téveszmék	szóbeli megnyugtató
GHB / GBL	Gina	depresszáns	szagos folyadék, kis üvegben	Illegális	2-3 óra	eufória, társas érzések	eszméletvesztés, kóma	légzésfigyelés, mentők, kórház
Kannabinoidok (szintetikus)	Spice, herbál fű, biofű, potpourri	enyhe hallucinogén	növényi levéltörmelék	Esetenként illegális	2-4 óra	jó hangulat, ellazulás	nyugtalanság, paranoia	szóbeli megnyugtató
Kannabisz	fű, zöld, zözi, marihuána; hasis, haska	enyhe hallucinogén	virágzat v. levél; barna v. fekete ragacsos	A legtöbb országban illegális	2-4 óra	jó hangulat, ellazulás	nyugtalanság, paranoia	szóbeli megnyugtató
Katinonok	fürdősó, Kati(=mefedron)	stimulánsok	fehér por	Esetenként illegális	2-5 óra	energia, eufória	nyugtalanság, paranoia	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató

Pszichoaktív szerek K – T

Drog	Becenevek	Kategória	Külsőalak	Legalitás	Hatásidő	Hatások	Túladagolás	Kezelés
Kokain	kóla	stimuláns	fehér por	Illegális	15-30 perc	energia, beszédesség	izzadás, bőrpír, feszültség, agresszivitás	lehűtés, lenyugtató beszéd
LSD	sav, papír, bélyeg	hallucinogén	6 mm-es itatópapír-négyzet v. csepp	Illegális	6-12 óra	hallucináció, hangulat-változások	félelem, paranoia, zavarodottság, téveszmék	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató
MDMA	Ecstasy, eki	stimuláns (entaktogén)	logós tabletták, kristály vagy por	Illegális	4-6 óra	eufória, energia, társas érzések	izzadás, bőrpír, feszültség, izomgörcsök	lehűtés
Meszkalin	kaktusz, San Pedro, peyote	hallucinogén	szagos zöld trutyi, vagy fehér por	Illegális	4-6 óra	hallucináció, hangulat-változások	félelem, paranoia, zavarodottság, téveszmék	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató
Nitrogén-oxidul	N ₂ O, kéjgáz, dinitrogén-oxid	enyhe hallucinogén	gáz, általában lufiban	Legális	5-10 perc	eufória, nevetés, furcsa hallás	légzéshiány, szedres ajkak, sápadt arc	normál légzés biztosítása
Ópiátok	herka, hernyó, ópium	depresszáns	ópium: fekete kátrány; heroin: fehér/barna por	Illegális	2-3 óra	eufória, ernyedtség	lassú légzés, nehezen v. nem reagálás	légzésfigyelés, mentők
Piperazinok	pl. BZP, TFMPP, mCPP	stimuláns	„party” tabletták kapszula, v. por	Esetenként legális	6-8 óra	energia, euphoria	zavarodottság, rossz testérzés	szóbeli megnyugtató
Pszilocibin-gombák	kalap	hallucinogén	szárított kis barna gomba	Illegális	4-6 óra	hallucináció, hangulat-változások	félelem, paranoia, zavarodottság, téveszmék	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató
Szalvia (látnokzsálya)	zsálya, szilvia	hallucinogén	sötétzöld vagy szürkés növényi levéltörmelék	Esetenként legális	5-20 perc	nevetés, hallucináció, tér-/időzavar	zavarodottság, félelem, bódultan mászkálás	szóbeli megnyugtató
Triptaminok	pl. 5-MeO-..., 4-HO-...	hallucinogén	fehér por	Esetenként legális	4-24 óra	hallucináció, hangulat-változások	zavarodottság, téveszmék	nyugodt közeg, szóbeli megnyugtató

„F”-melléklet: Vészhelyzetek kezelése

Tünetek és feladatok

Keress „jeleket”: gyógyszerek, drogok, csomagolások, használati eszközök, szagok, testi jelek!

- **Túlhevülés:** izzadás, bőrpír → nyugalom, hűvösebb közeg, nedves törölgetés, itatás vízzel
- **Sokk:** sápadtság, hideg bőr, szapora pulzus → hátra fektetés, lábak felpolcolása
- **Akut mérgezés:** émelygés → hánytatás és/vagy széntabletta (30-60 percen belül)
- **Gyengeség:** csökkent izomtónus → ivóvíz (ha kiszáradt), szőlőcukor (csak ha nem cukorbeteg!)
- **Epilepsziás roham:** elesés, rángatózás → biztonságos padlóterület, fej védelme (pl. alátett kabáttal), fejet csak tartani és NEM leszorítani, szájba semmit

Drog-túladagolások

- **Stimulánsok:** izzadás, bőrpír, feszültség, gyors mozdulatok, szapora pulzus, tág pupillák → nyugalom, hűvösebb közeg, nedves törölgetés, itatás vízzel (óránként fél liter)
- **Depresszánsok:** eszméletvesztés, esetleg csökkent légzés, ópiátoknál: szűk pupillák → légutak nyitva tartása, légzés figyelése
- **Hallucinogének:** zavarodottság, félelem, téveszmék, tág pupillák → nyugodt közeg, megnyugtató kommunikáció, biztonságban várakozás, figyelem irányítása

Elsősegély

- **Eszmélet ellenőrzése:** kérdezzess, rázd a vállat, fújj a szemhéjakra, csípj a hónaljba, vizsgáld meg a pupillákat, vizsgáld meg a nyaki pulzust, ellenőrizd a légzést
- **Ha nincs pulzus és nincs légzés** → hívd a **112**-t (segélyhívó) és végezz újraélesztést!
- **Légutak kitisztítása:** ellenőrizd a szájuart, távolítsd el a tárgyakat (rágógumi, műfogsor, hányás)
- **Újraélesztés:** kemény felületen, ujjakat kulcsolva, egyenes könyökkel, felsőtest súlyával, pumpáld a “Stayin’ Alive” ritmusára (100-120 BPM): 30 mellkasi nyomás + 2 szájból-szájba légzés (az áll hátrahajtásával)
- **Ha van légzés és nincs sérülés** → stabil oldalfekvésbe helyezés:
 - 1) Közeli kar derékszögben fej mellé
 - 2) Távoli kéz közeli arc alá
 - 3) Távoli térd felhúzása
 - 4) Távoli térd és váll húzásával közeli oldalra billentés
 - 5) Lábak stabilizálása
 - 6) Nyak kiegyenesítése

Egyéb információforrások

British Heart Foundation: [Vinnie Jones' hard and fast Hands-only CPR \(videó 1'45"'\)](#) (angol)

Drug Scouts: [First Aid for \(drug\) emergencies](#) (angol)

Erowid: [A pszichedelikus krízisek kezeléséről](#)

MAPS: [Responding to Difficult Psychedelic Experiences](#)

Wikipedia: [Erőszakmentes kommunikáció](#)