

## Üzenetek

Gallai István, a TÁRS projekt pszichoszociális fogyatékos tapasztalati szakértője vezetésével a koronavírus járvány ideje alatt on-line formában zajlanak az Ébredések Alapítvány - SE Közösségi Pszichiátriai Centrum Hanghalló Önsegítő Csoportjának összejövetelei.

A csoporttagok a kezdetek óta figyelemmel kísérik a kiváltás eseményeit, különös tekintettel a pszichoszociális fogyatékossgal élő sorstársak helyzetének alakulására, közösségi befogadására. A 2020. május elején megtartott on-line meetingen a tagok friss tájékoztatást kaptak a kiváltásról, a lakók helyzetéről és arról is, hogy on-line lakótámogatást tart számukra – István közreműködésével – a TÁRS projekt.

A tagok spontán megfogalmazott üzenetekkel szeretnék biztatni a bentlakásos intézmények lakóit, és támogatást nyújtani a jelenlegi rendkívüli helyzetben.

Az alábbi személyes üzeneteket a Lakók Támogatása Csoport tagjai az on-line kiváltás klubok alkalmával már több alkalommal felolvasták. Az elhangzott üzeneteket a lakók örömmel, meghatottan hallgatták és válaszüzeneteket is megfogalmaztak a budapesti önsegítő csoporttagoknak.

Ágnes: Szia! Én azt üzenem, mert ezt tapasztaltam, hogy a beszélgetések jók, újra naplót vezetek és egy kiadós séta vagy kerti munka is csodákra képes. Kitartást kívánok nekik.

Zsófia: Én azt üzenem, hogy lehetőségeikhez mérten próbáljanak hobbit keresni, ami megnyugtatja őket. Például "Karantén pékséget" nyitni. Kovászt nevelni, abból kenyeret sütni, kézimunka, kerti munka, beszélgetések Zoom, Skype ... stb.

Péter: Ha nehéz helyzetben vagyunk, találjunk embereket, akikkel tudunk róla beszélni. Beszéljünk róla. Ha valaki pedig nehéz helyzetbe kerül, beszéljünk vele. Nincs olyan helyzet, amiben ne segíthetne egy nyitott közösség, egy segítő társ.

József: Én azt üzenem, hogy van remény a felépülésre és merjenek beszélni a problémáikról, ne tartsák magukban a nehézségeiket. Így megindulhat az a folyamat, ami által kitalálhatnak az útvessztőből és a fényre juthatnak. Nekem Isten keresése is segített, találják meg, mi segít a nehéz helyzetekben. Kitartást kívánok nekik.

Erzsébet: Ne vessen mindenki sokat, legyen jókedvű! Keresse a vidám könyveket, filmeket, élethelyzeteket tudatosan!