



PESTERZSÉBETI KÁBÍTÓSZERÜGYI EGYEZTETŐ FÓRUM

HÍRLEVÉL

2024. OKTÓBER

IDŐSEK NAPJA A BRFK-N

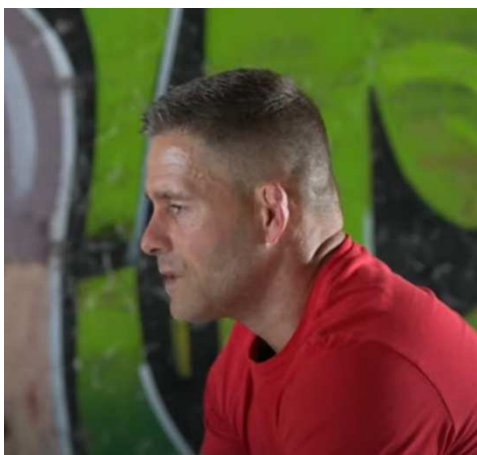


A BRFK sokrétű programot szervezett az Idősek Napja alkalmából 2024. október elsején a Teve utcai székházban. Az előadáson Nemcsák Károly Jászai Mari-díjas színművész tolmácsolásában egy úgynevezett „romantikus csalás” történetét ismerhette meg a 365 fős szépkorú hallgatóság. Az esemény központjában az online bűncselekmények megelőzése állt. A résztvevő szépkorúaknak a Magyar Vöröskereszt egészségügyi tanácsadást biztosított az Áldozatsegítő Központ és a Nemzeti Védelmi Szolgálat munkatársai mellett, akiknek szintén fel lehetett tenni konkrét kérdéseket.

Az egyik előadáson a Nemzeti Védelmi Szolgálat munkatársai a hálapénzzel kapcsolatban adtak tájékoztatást, és az online csalások megelőzésének lehetőségeit ismertették. Meghallgatható volt egy kerekasztal-beszélgetés a Magyar Bankszövetség és az OTP Bank szakembereinek részvételével a banki ügyletek kapcsán felmerülő részletekről. A nap folyamán a szakmai információkat biztosító előadások meghallgatása mellett lehetőség nyílt a kulturális szórakozásra is, amit a BRFK kórusa biztosított.



A BRFK Bűnmegelőzési osztályvezetője elismeréseket adott át. A négy díjazott között, elismerést vehetett át Krisztán Gyula Sándor, kerületünk aktív szépkorúja is. Krisztán Gyula aktív éveiben pedagógusként dolgozott, jelenleg a Pesterzsébet Közbiztonságáért Közalapítvány kuratóriumának elnöke. Aktívan közreműködik a kerületi Ovizsaru program lebonyolításában. A Közalapítvány képviselőjében tagja a Pesterzsébeti KEF munkacsoportjának, rendszeres partner az üléseken zajló közös gondolkodásnak. (kép forrás www.police.hu)



Stefkó Ernő tapasztalati segítőről készült filmben beszél a gyerekkoráról, a gyerekkori érzéseiről, szorongásáról, sportolásáról, külföldi életéről, drogfogyasztásáról, szerencsejátékfüggőségéről, bűncselekményekről, kapcsolatáról, a rehabilitációjának feladatairól, új életének kezdeteiről.

Az elmúlt 10 év alatt a mentoraihoz hasonlóvá szeretett volna válni, helyet találni a világban.

<https://www.youtube.com/watch?v=W7GKNzwA0gE>



A Pesterzsébeti KEF következő, őszi munkacsoportülése 2024. november 5-én, kedden, 14 órától lesz, a Polgármesteri Hivatal nagytermében. Az előadó Dávid Ferenc, a Kék Pont Drogkonzultációs Alapítvány munkatársa lesz, aki „Az Örömk Urai” című, beszélgetéssel kiegészített előadásában az örömk feletti kontroll és a mértékletesség erényének témakörét járja majd körbe.



A Velem Lehet Beszélgetni kezdeményezés célja az egyszerű, hétköznapi, személyes kommunikáció segítése. A legegyszerűbb beszélgetés, kapcsolódás, vagy akár a lehetősége is segíthet az új helyzetekben, kapcsolataink minőségében, mentális egészségünk megtartásában, a munkahelyi vagy iskolai sikerességben...

[VLB Játékok – Velem Lehet Beszélgetni](#)

EGÉSZSÉG ELVITELRE



A SEMMELWEIS EGYETEM EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONT WEBOLDALÁN TALÁLHATÓ AZ EGÉSZSÉG ELVITELRE CÍMŰ KIADVÁNY.

A kiadvány különleges felépítése miatt olvasható hagyományos módon, lineárisan és lapozgatós, személyre szabott könyvként is.

A könyv tizenkét aktuális egészségügyi kérdéskört tár fel, a táplálkozástól, a mozgáson át egészen a különböző addikciókig. A témákhoz tartozó önkitöltős kérdőívek kiértékelései pedig lehetővé teszik azt, hogy az olvasót a rá valóban jellemző részekhez irányítsa, és ezáltal választ kapjon azokra a kérdésekre, amelyek foglalkoztatják, egyúttal megoldási lehetőségeket kínálva az őt érintő rizikóállapotokra, problémákra.

A könyv témakörei:

- 1. Kapcsolatunk az egészségünkkel
- 2. Milyen szűrővizsgálatokra van szükségünk?
- 3. Tápláltsági állapot
- 4. Táplálkozásunk
- 5. Mozgás
- 6. Szájhigiéne
- 7. Dohányzás
- 8. Alkoholfogyasztás
- 9. Szerhasználat
- 10. Virtuális függőség
- 11. Stresszkezelés
- 12. Szexualitás

A Virtuális függőség fejezetben például megtaláljuk *Steve Cutts Are You Lost In The World Like Me?* című animációját is, mely az offline és online élet egyensúlyának felborulásának szemléltetéséhez is használható fiatalokkal való beszélgetésekben. Az Alkoholfogyasztás fejezetben az italfogyasztás négyféle készítményi típusáról is olvashatunk. A szerhasználat fejezetben a drogfogyasztó használati motivációjának beazonosításához kaphatunk segítséget, ami a leszokástámogatás egyik fontos eleme.



A PESTERZSÉBETI KEF ÉS A KŐBÁNYAI KEF KÖZÖS PROGRAMJA

Együttműködő partnerünkkel, a KÖKEF-fel egy közös, szakmai program megvalósításán dolgoztunk az elmúlt hetekben. Szerettünk volna támogatást adni a kamaszodó gyerekeket nevelő szülőknek a fiatalokat leginkább érdeklő témákban. Kiindulva abból a tapasztalatból, hogy az iskolai szülői értekezleteken vagy egyéb, más intézményi keretek között nagyon nehéz a szülőkkel kapcsolatba kerülni, akár a munkahelyi vagy családi elfoglaltságuk okán, olyan lehetőségben gondolkodtunk, ami a lehető leginkább szabad kereteket tesz lehetővé az érintett családok számára. Így jutottunk el az online előadások megszervezéséig. Meghatároztunk négy olyan témakört, ami a fiatalokat és a szülőket is érinti, érdekli. Ezután felkutattuk azokat a szakembereket, akiktől hiteles, valós és gyakorlati ismereteket reméltünk az adott témakör kapcsán.

Így kialakult egy négyalkalmas online előadássorozat, amely 2024. november 18. és 2024. december 9. között, hétfőnként, 18 órától várja egy Google meet oldalon az érdeklődő szülőket. Az ingyenes részvételhez egy webfelületen keresztül lehet regisztrálni. Az előadást megelőzően kerül kiküldésre a kapcsolódáshoz szükséges hivatkozás. Az előadások témái a következők lesznek:

- A párkapcsolat, kamasz kori intimitás jellemzői, tudatmódosult állapottal összefüggő veszélyhelyzetei, kockázatai.
- Dohányzás, különféle dohány vagy nikotin tartalmú legális és illegális szerekkel, eszközökkel kapcsolatos ismeretek.
- Internet használat jellemzői, szülők számára megfontolandó gondolatok, iránymutatások.
- A kortársbántalmazás közösségen belüli szemléleti alapjai, a szemtanúk helyzetének fontosságának erősítése.