

AMIT ÉRDEMES TUDNI A LEVELEZÉSRE JELENTKEZŐKNEK

Tartalom:

Elméleti ismeretek

1. Általános tudnivalók a börtön világáról.....2
2. A levelező segítőkapcsolat jellegzetességei.....7
3. Levelezőkapcsolatunk ápolásának egyéb szervezett formái
(beszélő, vallási foglalkozás, szentmise, utógondozás,
levelezőtálalkozó).....11
4. Miért érdemes csinálni?.....12

Gyakorlati ismeretek

1. A levelezés menete és időtartama.....13
2. Anonimitás.....15
3. Levéltémák.....16
4. Mi fér bele a levélbe?.....19
5. Informálódás.....19

1. Általános tudnivalók a börtön világáról

A büntetés-végrehajtás célja

A szabadságvesztés célja, hogy „a büntetésben és az intézkedésben megnyilvánuló joghátrányon, illetve a megelőzést szolgáló rendelkezések érvényesítésén túl elősegítse az elítélt társadalmi beilleszkedését és a jogkövető magatartás kialakulását.” (2013. évi CCXL. törvény 1. §-a)

Börtönélet számokban

Magyarországon az utóbbi négy-öt évben stagnált a fogvatartottak létszáma: 17-18 ezer fő körül mozog. A férfi-nő arány 92-8%. 2017 végén 129%-os volt a börtönök átlagos túltelítettsége. Az ország öt legmagasabb létszámú elhelyezéssel rendelkező intézményei a Szegedi Fegyház és Börtön, a Fővárosi Büntetés-végrehajtási Intézet, a Budapesti Fegyház és Börtön, a Szombathelyi Országos Büntetés-végrehajtási Intézet és Pálhalmai Országos Büntetés-végrehajtási Intézet. A fogvatartottak 30-30%-a a legsúlyosabb, fegyház fokozaton és a legenyhébb, fogház fokozaton töltik szabadságvesztésüket, a többségük a közepes börtön fokozaton. „Kisítéletesek”-nek nevezik a néhány hónaptól 5 évig terjedő szabadságvesztést töltőket, a „nagyítéletesek” büntetési ideje 5-25 év. Az életfogytig tartó szabadságvesztést (25 évnél több) töltők esetében bizonyos idő elteltével van lehetőség kegyelemben részesülni, míg a tényleges életfogytig tartó szabadságvesztés (TÉSZ) során nem kerül a feltételes szabadon bocsátás lehetősége vizsgálatra. A TÉSZ-re ítélték jelenleg a szegedi és a budapesti intézményben vannak fogvatartva.

Foglalkoztatás (a visszailleszkedés elősegítésének alapja)

Az oktatásba, képzésbe bevont fogvatartottak száma az utóbbi öt évben 2700-3200 fő körül mozgott. 2017-ben megközelítőleg 9000 fő elítélt vett részt munka- vagy terápiás munkafoglalkoztatásban. A legjobb esetben is 5800 fő biztosan nem vett részt semmiféle foglalkoztatásban, képzésben – tehát a társadalomba való visszailleszkedést megalapozó tevékenységben. (Ugyanebben az évben a

fogvatartottak majdnem fele visszaesés vagy bűnismétlés miatt töltötte büntetését a fogvatartó intézményekben.)

A jó reintegrációs gyakorlat harmadik alapvető összetevője a szabadidő hasznos, kreatív eltöltése. A büntetés-végrehajtás által nyújtott szabadidő-eltöltési lehetőségek tárháza az anyagi források bőségének is függvénye. Ebben nagy szerepet kap a társadalmi szervezetek (mint pl. Mécses Szeretetszolgálat) együttműködése, a pályázati forráslehetőségek minél teljesebb kiaknázása. A művészetterápiás foglalkozásoknak (mint pl. üvegfestés, szobrászat, makettezés) a hatásmechanizmusát a sikerélmény működteti, amely által nő az elítélt önbecsülése, motiváltsága. A verbális kommunikáción alapuló foglalkozások (mint pl. színtanoda, mese- és irodalomterápia) az elítéltek családi kapcsolataira, konfliktuskezelési készségére, a kifejező kommunikációjára, olvasási készségére vannak pozitív, fejlesztő hatással. A vallási foglalkozások az elítéltek mentális-lelki egészségét szolgálja, amelynek állapota kihat életük számos területére.

A fogvatartás lelki folyamata

A hosszú időre elítéltek belső lelki folyamatai többnyire hasonló szakaszokból tevődnek össze. A jogerős ítélet megszületése előtt az előzetes letartóztatás időszakát a *reménykedés* jellemzi: a fogvatartott reménykedik, hogy a vártnál rövidebb idejű szabadságvesztésre ítélik, vagy hogy el sem ítélik. Az ítélet kimondása után az értetlenség és *hárítás* időszakát éli: nem tudja felfogni és elfogadni, hogy a következő 10-20 évet börtönközegben kényszerül tölteni. A következő szakaszban a *felmentés* időszakát éli: a felelősséget lerázza magáról, mást – végső soron a társadalmat teszi felelőssé a bűncselekménye elkövetéséért. Optimális esetben a következő fázisban eljut az *elfogadáshoz*, végiggondolja, hogyan, milyen tervekkel, tevékenységekkel tudná eltölteni az elkövetkező hosszú időt. A másik eshetőség szerint a rab *kétségbeesik*, a rezsim és önmaga ellen fordul: környezete felé agresszívvá válik, önkárosító magatartásformákat mutat, és akár öngyilkosságot is megkísérel. Az utolsó előtti fázisban, amikor a börtönbüntetés letöltéséből már csak 5-6 év hiányzik, a rab szabálykövető, *együttműködő viselkedést* tanúsít. Az utolsó időszakot – magát a fogvatartottat is meglepve – a *pánik* jellemezheti, mivel ha megszakadtak a külvilághoz fűződő kapcsolatai, és nem várja őt senki a szabadulásakor, nincsenek tervei a jövőjére nézve, vagy vannak, de nem bízik azok megvalósulásában, és úgy ítéli meg, nem lesz segítsége a szabadulás után, akkor átértékelődhet a rácsok mögött töltött idő felelősségtől mentes, boldog korszakká. És ekkor juthat először eszébe a gondolat, talán jobb volna visszakerülni ide, ha már a társadalom úgysem segít rajta. Az esetleges bűnismétlési felelősség alóli önfelmentés meg is történt.

A bélyeg terhe

Az előítéletes gondolkodásban minden börtönviselt ember személye a bűncselekményével azonosítódik, és a börtönviseltség önállóan magában is létező stigma a bűnözés bélyege nélkül is, igazolja ezt például az a védekező közhely: *Büntetve ugyan már voltam, de börtönben még nem!* A börtönviseltség stigmáját körülfolják az olyan előítéletek, mint a gyenge önkontroll, agresszió, veszélyes baráti kör, rendezetlen adósságok, konfliktusos kapcsolatok, veszélyes magatartásban manifesztálódó lelki sérülések, kezelhetetlen érzelemkitörések.

A fogvatartás jellegéből adódóan kialakuló pszichés-teszt állapotok és személyközi viszonyok

A fogvatartás zárt és – a kinti világhoz viszonyított – szűk terei, az elítéltek szociális kapcsolati hálójának elsorvadása, a sokszor értelmes tevékenység nélkül töltött hosszú évek következtében jellegzetes pszichés és ehhez társuló testi állapotok alakulnak ki a fogvatartottakban.

A zárt és szűkös terek az egyének intimszféráját minimalizálják, így az elítéltek többsége az évek során látványosan kifinomultabbá válik a másik rezdülésének, mimikájának, testbeszédének, hanglejtésének érzékelésére, és a kisebb távolságú személyközi kommunikációhoz, interakciókhoz szoknak hozzá. Az összezárttság és a külső kapcsolatoktól való megfosztottság a légkört folyamatosan magasabb feszültségen tartja, így az agresszióknak sokkal több teret engedve. Ez a közeg nem csak a lélekre és szellemre hat ki – generalizált szorongást, depressziót, önsértő magatartásra és öngyilkosságra mutató fokozott hajlandóságot, szerfüggőségeket (dohányzás, gyógyszerszedés, kábítószer-használat) előidézve, de a testre is hatást gyakorol, sok esetben szomatikus tüneteket okozva, mint például magas vérnyomás, emésztő szervrendszeri betegségek.

A huzamosabban hasznos tevékenység nélkül töltött idő és a folyamatos intézményes kontroll szintén jelentős károkat okoz a személyiségben. Az unalom teret enged például a bűnelkövető attitűdök „továbbfejlesztésének”, az alvásidő szükségtelen meghosszabbításának és az életritmus kintihez viszonyított jelentős meglapulásának. A bv-intézmények napirendje, hetirendje fix, a külső kontroll fogvatartásuk szinte minden területére kiterjed, így az elítéltek hozzászoknak egy viszonylagos ingerszegénységhez, egy felelősségvállalástól és önálló döntéshozástól mentes élethez.

A börtönélet jellegzetességei közé tartozik még a „börtönnyelv” használata, amely a kívülállók számára sok esetben érthetetlen; és a rabok közt a személyi

hierarchikus rend fenntartása, amelyben megvannak a „főnökök”, az „alattvalók” és a kívülállók (vamzerek=besúgók).

Családi kapcsolatok

Egy 2006-os magyar tanulmány szerint az elítéltek kicsivel több, mint felének megszakadnak régi baráti kapcsolatai. Akiknek megmaradnak a barátai, azok között a legtöbбекnek egy barát marad meg, és csak jóval kisebb százalékban kettő, három vagy négy. Ugyanennek a tanulmánynak eredményei szerint a külvilági kapcsolatokkal rendelkező legtöbb elítélt 6-10 fő büntetés-végrehajtás által hivatalosan jóváhagyott kapcsolattartóval rendelkezik, csak kevesebben 1-5 vagy 11-15 kapcsolattartóval, s csak nagyon kevesen 16-20 vagy 20 feletti számú kapcsolattartóval.

A szabadulás közelében

A társadalmi visszailleszkedéssel kapcsolatos nehézségek főként a nagyítélet után szabadulókat érintik. 5-25 év szabadságvesztés letöltése után a legtöbb esetben már észlelhetők a személyiségben olyan, intézményi függés következtében (is) kialakult ártalmak, amelyek a – többségében fiatal korban – amúgy sem megfelelően szocializálódott szabadultak társadalmi beilleszkedését jelentősen megnehezíti. A szabadulás előtt állók gondolkodását sok esetben jellemzi a pszichés *hasítás* mechanizmusa: azaz minden nehézséget és kellemetlenséget a börtönlét „számlájára írnak”, és minden pozitív érzést és sikert a szabadlét gondolatával kötnek össze. Ez a folyamat hamis képet vetít bennük a szabadságról, ugyanis az azzal járó folyamatos döntési helyzetek nehézségeit és stressztét, amelytől elszoktak már, és a napi szinten felmerülő egzisztenciális kérdések súlyát tagadja. A szabadulás után a felelősségvállalási helyzetek hirtelen megnövekedése szorongást, és ennek következtében akár szomatikus tüneteket is előidézhetnek.

A szabaduló jövőképét több tényező is strukturálja: alapvetően meghatározó, hogy a jövőre vonatkozóan vannak-e tervei vagy nincsenek, a jövőre gondolva vannak-e félelmei vagy nincsenek, a pozitív vagy negatív érzelmek vannak többségben a jövőről való gondolkodásában, fél-e a visszaeséstől, bizakodik-e a szabadulást követően használható segítségben.

Helyreállító igazságszolgáltatás

A resztoratív igazságszolgáltatás, amelynek küldetése a jóvátétel, a helyreállítás, a reintegrációnak egy magas szintű formáját képviseli. Célja, hogy a bűncselekmény sértettje, annak közössége és az elítélt kiengesztelődjön egymással, közvetítő eljárás útján tanítsa helyesen kezelni a személyközi konfliktusokat, és ezáltal a bűnelkövetők toleranciaszintje és felelősségérzete növekedjen, az áldozatok és az őket körülvevő közösségek tudatában „arcot kapjon” az elkövető, és ez a személyesség, a találkozás ereje indítsa el őket a megbocsátás útján.

A Mécses Szeretetszolgálatról

A Mécses Szeretetszolgálat Levelezőszolgálatán keresztül egy személyes kapcsolatot kíván biztosítani a fogvatartottak számára, mely nem helyettesíti, hanem kiegészíti a reintegrációs szakemberek munkáját. A kapcsolat nélküli fogvatartottak számára egy kapcsolatot teremt a külvilág felé, személyes törődést, emberi odafordulást, lelki kísérést ajánl az egyéni igényekhez alkalmazkodva. A fogvatartás időtartama alatt ezek a kapcsolatok segíthetik a fogvatartottakat lelki egészségük megőrzésében, a külvilággal való (a börtön szabályai szerint engedélyezett) kapcsolatuk megőrzésében, valamint lelki és szellemi fejlődésükben. A szabadulás után az anonim kapcsolatok megőrzésével valamint a Mécses Szeretetszolgálat támogatásával a fogvatartott reintegrációja, reszocializációja is könnyebbé, sikeresebbé válhat.

A börtönbüntetés alatti kapcsolatfelvétel és az évekig tartó rendszeres kapcsolat egy olyan hidat építhet az önkéntes levelezők és az elítéltek között, mely visszavezetheti a szabadulókat a civil társadalomba. A levelezőkapcsolat a fogvatartottak támogatását célozza, ugyanakkor egyszerre érzékenyíti a civil önkénteseket is, rajtuk keresztül pedig a társadalom befogadását, elfogadását is segíti.

Levelezőszolgálatán kívül, illetve azzal összekapcsolódva a Mécses szeretetszolgálat a keresztény fogvatartottak vallásgyakorlatát közösségi foglalkozások szervezésével a börtönlelkészekkel való együttműködés során támogatja.

Felhasznált szakirodalom:

1. Csáki Anikó – Frühauf Attila – Giba András – Kovács Éva – Mészáros Mercedes. Szerkesztette: Csáki Anikó – Mészáros Mercedes: *Megvalósítási terv ún. félutas ház létrehozására fogvatartásból szabadultak számára*, Váltó-sáv Alapítvány, Budapest, 2006
http://www.valtosav.hu/szakmai_anyagok/feasibility_study_magyar.pdf [2019. október 24.]
2. Arató László – Bátyi Zoltán: *A Csillag – Börtönkönyv*, Szukits Könyvkiadó, Debrecen, 2001
3. Dr. Végh József: *Szegyenbélyegek – Folyamatábrák a stigmatizációról a börtön szegyenbélyegétől a szegyenbélyeg börtönéig*, Mécses szeretetszolgálat Magyar Börtönpasztorációs Társaság, 2. kiadás; Szeged, 1998
4. Rutkai Kata – Sánta Livia [szerk.]: *Börtönstatisztikai szemle*, Büntetés-végrehajtási Szervezet, 2018/1 <https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai%20Szemle%202018%201.pdf> [2019. október 28.]
5. Schmehl János: *A neveléstől a reintegrációig – A fejlődés útja a legjobb gyakorlatok tükrében*, Börtönügyi Szemle 2015/1
http://epa.oszk.hu/02700/02705/00101/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2015_1.pdf [2019. október 24.]
6. Mécses Szeretetszolgálat Magyar Börtönpasztorációs Társaság: *Társaságunkról*; 2015,
<http://mecses.vaciegyszegyhazmegye.hu/tarsasagunkrol.html> [2019. október 28.]

2. A levelező segítőkapcsolat jellegzetességei

A levelezőkapcsolat célja, feladata

A Mécses levelezések célja az emberi odafordulás. Az önkéntesek feladata nem az erőszakos hittérítés, hanem a lábmosás alázatos szolgálata. Az levelezőkapcsolatnak vallási hovatartozás egyik oldalról sem feltétele.

A rendszeresség, a mennyiség, a támogatás mértéke (Milyen gyakran kell írni, mennyit, mit küldhetünk? - kérdezik a jelentkezők) kapcsolatonként eltérő lehet. A fogvatartott igénye és a mi lehetőségeinkhez mérten kell tisztázni az adott BV Intézet szabályaihoz is igazodva. Az anyagi támogatás érdekvezéreltté változtathatja a kapcsolatot, megakadályozhatja az egyenrangúságra törekvést, gátja lehet az őszinteségnek, ugyanakkor a fogvatartottnak lehet erre valódi szüksége fizikailag vagy lelkileg is, hiszen sokszor ezen keresztül érzik a valódi odafordulást. Erre nincs recept, minden kapcsolat más!

A levelezés célja egy személyes, bizalomteljes emberi kapcsolat kialakítása. A levelezésre jelentkező fogvatartottaknak ez már gyakran teljesen hiányzik az életükből.

Boldogságunk kulcsa az emberi kapcsolatainkban rejlik. A börtönben sokkal jobban megtanulják ezt a fogvatartottak, mint amennyire mi a civil életben általánosságban ennek tudatában vagyunk. A kapcsolat nélküli fogvatartottak a börtönhierarchia alján helyezkednek el, motivációik csúcsa a kapcsolattartás. Éppen ezért nagy felelősséget jelent egy levelezőkapcsolat felvállalása. Nem felhőtlen csevegés írott formában, hanem elkötelezett, nemritkán hosszútávra szóló személyes szolgálat.

A bizalom elmélyülése mellett is érdemes a levelezőtársunk által írottakat fenntartásokkal kezelni. Nem az a lényeges, amit a fogvatartottak mondanak, hanem az a fontos, ahogyan azt mondják, írják, hiszen ez első sorban a vágyaikat, hiányaikat tükrözi. A periférián élő embertársaink, akiknek kevés önmagukért való személyes figyelem jut – ha jut egyáltalán –, könnyen kiszínezik azt, ami van, saját helyzetüket, a múltban történeteket, egy olyan ember figyelméért, aki törődik velük, figyel rájuk, főleg ha olyan súlyos dolgokról van szó, mint amikért legtöbbünk levelezőtársa a börtönben ül.

Mi – ha tetszik, ha nem – valamiféle tekintélyt képviselünk a szemükben, valamit várnak tőlünk, első sorban figyelmet, persze sokszor mást is. És ennek érdekében sokszor valóban mást mutathatnak, mint akik ők valójában. Hiszen ha az ő fejükkel gondolkodunk, akkor elég egyértelmű a kérdés, ami biztosan felöltik bennük: miért kedves velem ez az ember, miért törődik velem, amikor szörnyű dolgokat tettem? Sokszor egyszerűbb számukra a negatív dolgokaikat letagadni, vagy máshogy beállítani annak érdekében, hogy továbbra is fennmaradjon a figyelem és a törődés. Mert saját(os) logikájuk azt mondathatja velük, hogy a rosszért megvetés és ítélkezés jár. Nyilván nem mindenkinél van ez így, de ezzel számolnunk kell, és semmiképp sem bizalmatlanság a részünkről, ha fenntartásokkal kezeljük levelezőtársaink közléseit. Sokkal inkább a felismerése és elfogadása annak, hogy felelősek vagyunk értük, egymásért és a Mécsesért is, hiszen mindannyian a Szeretetszolgálat nevében levelezünk!

Nagyon jól esik az embernek a másik bizalma, érdeklődése, figyelme – most leginkább magunkra gondolok, mert az számunkra is értéket képvisel, hogy bizalmat kapunk tőlük. Mégis érdemes kis távolságtartással kezelni a nagy szavakat, lelkesedést, azt, amikor azt állítja levelezőtársunk, hogy megváltozott – mindegyikünk tudja, hogy változ(tat)ni a legnehezebb dolgok egyike. Érdemes

ezekből kicsit kitekinteni, meg szemlélteni más irányból is, és tükröt tartani felénk. Mert minden megérzésünk ellenére – mely arra irányul, hogy nem lehet gond abból, ha kiadom magam jobban, mint tanácsos, hiszen megbízom a másikban – igenis adódhat probléma, és lehet olyan kimenetele a dolognak, aminek mi leszünk a kárvallottjai. **A levelezőpartnerek közötti bizalom kialakulása természetes és helyénvaló folyamat, viszont nagyon könnyű átlépni egy határvonalat, pl. személyes adataink kiszolgáltatása által, aminek súlyos következményei lehetnek.** Előfordulhat, hogy a levelezőpartnerünk a valóságnál pozitívabb színben tünteti fel magát, szerepet játszik, hogy valamit ennek eszközével kicsikarhasson tőlünk. Gyakori eset, hogy a fogvatartott kétségbeesett leveleket küldözget, amiben arra kér bennünket, hogy intézzünk el neki, vagy valamelyik rokonának, ismerősének, zárkatársának valamilyen apróságot, lépünk kapcsolatba valakivel, vagy egy intézménnyel (pl. orvossal, kórházzal). Ilyen esetekben fennáll a veszélye annak, hogy a személyes adataink visszakerülnek a fogvatartotthoz vagy a zárkatársaihoz. *"A másikért való felelősség nem születhet meg annak tudata nélkül, hogy amit velem – netán ellenem – tesz, az nem csak velem fog megtörténni, hanem vele is."* (Ancsel Éva)

Az is lehet, hogy levelezőtársunk tényleg kiérdemelte a bizalmunkat. Azonban még ebben az esetben is előfordul, hogy akad egy nehéz pillanata, amikor mindent félresöpör (időnként még az életét is) – és ilyenkor teljesen kiszámíthatatlanná válik. A börtönbe kerülések egyik fő oka – a bűn elkövetése mellett – pont az, hogy nem gondolják végig tetteik következményét. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy levelezőtársunk a zárkájában nem egyedül van! Leveleinknek – bár azokat neki címezzük – az esetek nagy többségében valamilyen formában az egész zárka részesévé válik az intimiterek szűkösségéből adódóan (is)!

Amennyiben úgy érezzük, levelezőtársunknak valóban segítségre van szüksége. Forduljunk bizalommal a Mécses vezetőségéhez, és keressünk közösen megoldást, segítséget a Mécses szabályainak betartásával a lehetőségeinek kihasználásával és a közösség segítségével.

Függőség

A segítőkapcsolatok mindegyike magán hordozza a függőség valamilyen fokának jegyét. A levelezőtársunk *függ* tőlünk attól a pillanattól kezdve, hogy kinyújtjuk a kezünket felé – **a függőségi jellegtől nem tudjuk megfosztani a kapcsolatot a segítendő személy kiszolgáltatottságából adódóan, azonban a csökkentésére tudunk törekedni, és kell is!** Levelezőtársunkra – személyét és személyes autonómiáját tiszteletben tartva – velünk egyenrangú partnerként tekintünk. Nem szolgáljuk ki őt a bűnben, viszont igyekszünk képessé tenni őt a jóra. Egymás jóban való kölcsönös megerősítése erős kapocsként hat a kapcsolatban: oda-

vissza működő hatása mindkét fél önbizalmát és önbecsülését növeli, ezért figyeljünk arra, hogy a kapcsolatnak ne kizárólagosan ez az aspektusa legyen a húzóereje, motorja, sőt minél kevésbé legyen ez, különben a kapcsolat és a benne résztvevő személyiségek elől elzáródik a fejlődés útja.

Hasznos tanács a levelezők felé, hogy tartsunk megfelelő távolságot. A bevonódás egy szociális munkavégzés esetén a szolgálat rovására mehet, keresztény hitünk azonban épp a lelkünk kiüresítésére és a másikkal való eggyé válásra hív. A fogvatartott lelki terheinek Cirenei Simonként való hordozása különleges kegyelmekkel és ajándékokkal jár, a kereszt titkához kerülhetünk közelebb általa. Nehéz megtalálni a megfelelő egyensúlyt. A szolgálattal járó lelki terhek hordozásában segítséget nyújtanak a tapasztalt levelezők, a Mécses közössége, illetve igény szerinti külső szupervizor.

Ha a kapcsolat barátsággá mélyül, esetleg a szerelemhez hasonló intenzitású érzések is kísérik (mindkét oldali érintettség előfordult már a levelezők körében az elmúlt harminc év alatt!), azokat a kapcsolat segítő-függő jellege még inkább erősíti. Ezek a dinamikák természetes jelenségek, azonban **a segítőkapcsolatba való ilyen magas szintű bevonódás veszélyes is lehet!** Ebben az esetben a levelező önkéntes bátran és kifejezetten ajánlottan forduljon a Szolgálathoz tanácsért, segítségért önmaga mentális, lelki épségének megőrzése és a levelezőtársa segítségének fenntartása, támogatása érdekében. A kötődési teher és öröm közösség általi felvállalása, vagy éppen átvállalása gyógyír lehet a kapcsolat számára.

A segítőkapcsolatok a szabadulással többnyire megszakadnak, véget érnek, optimális esetben lezárulnak. A segítő megválnak a segített személytől és fordítva, amennyiben egyikük nem, vagy egyikük sem vállalja a szabadulás utáni kapcsolattartást. Ez bizonyos fokú veszteségérzéssel, gyásszal is járhat mindkét fél részéről. Ennek csökkentését és – nem másodlagosan! – a segítőkapcsolat megfelelő hatékonyságát eléréndően a kapcsolat lezárását meg tudjuk jól valószínűsíteni, ha levelezőtársunk szabadulása előtt kb. egy évvel el kezdjük őt (és egyben magunkat is) felkészíteni a szabadulásra, a szabad élet próbatételeire, örömeire, amennyiben erre ő is nyitott. Még így is **veszteségi fájdalomként élheti meg mindkét fél a kapcsolat lezárulását, a segítő ennek feldolgozásában szintén kérhet segítség a Szolgálattól.** A legkíméletesebben talán “a szülő elengedi felnőtt gyermekének kezét” aktusával modellezhető a kapcsolat befejezése.

A szolgálat fő célja, a keresztény reintegráció érdekében azonban nagyon hasznos, ha a levelezés a szabadulás után is (ugyanolyan anonim formában) folytatódik, és a kritikus újrakezdési időszakban, illetve amíg szükséges támogatja a szabadultat. A levelezőkapcsolat egyfajta lelki támaszt, személyes odafigyelést és

törődést biztosíthat, melyet szükség esetén a Mécses utógondozási tevékenysége során fizikai segítségnyújtással is kiegészíthet, így teremtve lehetőséget a társadalomba való sikeres visszailleszkedésre.

3. Levelezőkapcsolatunk ápolásának egyéb szervezett formái (beszélő, vallási foglalkozás, szentmise, utógondozás, levelezőtálálkozó)

A levelezők áldozatos munkáján túl a Mécses Szeretetszolgálat tagjai más, **önként választható** szolgálatok révén is kifejezhetik odafordulásunkat, közvetíthetik keresztény megbocsátásunkat, elősegíthetik a fogvatartottak lelki egészségét. *Beszélők* (kötetlen, egyéni beszélgetős alkalmak), *családi beszélők* (a levelezőtársunknak az ő saját családtagjaival való találkozás, majd a családtagok megvendéglése) és *vallási foglalkozások* (szentmise/vezetett csoportos beszélgetés közösségi témában) keretében alkalmanként személyesen is részt vehetünk a Mécses börtönpasztorációs tevékenységében. Ezek a szolgálatok a börtönlelkészek támogatásával valósíthatók meg, ott ahol a BV Intézetek erre engedélyt adnak, lehetőséget biztosítanak.

Ezek a személyes találkozások lehetőséget adhatnak levelezőtársunkkal való megismerkedésre is. A levelezőkapcsolat számára rendkívül megerősítő a személyes ismeretség, azonban hangsúlyozandó, hogy szabad választásunk, hogy ilyen módon vállalkozunk-e arcunkat a segítőkapcsolatban, avagy sem. A Szolgálat ajánlása szerint az első személyes találkozásra való vállalkozást megelőzően egy év levelezési idő kivárása tanácsolt. A találkozók minden esetben csoportos formában történnek a Szolgálat szervezésében, amelyre a jelentkezést (név, lakcím, személyi igazolvány száma) már hetekkel korábban leadja a szervező az adott bv-intézménynek (NEM a fogvatartottaknak). Ezeket a személyes adatokat tartalmazó iratokat (személyi igazolvány, lakcímkártya) ne felejtjük otthon a börtönlátogatásokkor! A Szolgálat változó gyakorisággal szervez az ország különböző börtöneibe látogatást, ezek többségéhez minden Mécses-tag csatlakozhat, változó jelentkezési létszámkorláttal.

Az *utógondozás* témájában azok az önkéntesek érdekeltek, akik levelezőkapcsolatukat nem kívánják lezárni a levelezőtársuk szabadulásakor, és a szabadulás előtt álló személy nyitott a Szolgálat és a levelező önkéntes támogatásának elfogadására és a szoros együttműködésre. A szabadulás utáni kapcsolattartást lehet anonim módon levelezés útján, illetve lehet – szintén anonim módon – személyes támogatással folytatni. Az utógondozói munka során a szabadult személyt a lakhatásban, a munkaerőpiaci elhelyezkedésben, a családi és közösségi

kapcsolataiban, az önérdék-érvényesítésben támogatjuk, illetve a szenvedélybetegséggel küzdő, gyógyulásra elszánt szabadultakat a rehabilitációban való részvételben segítjük lelki támaszt nyújtva. Az utógondozói munka rendkívül komplex, és igen sok tapasztalatra tud csak hatékonyan felépülni, ezért Szolgálatunk belső szabálya szerint utógondozást csak közösségileg, csapatmunkában vállalhat az önkéntes a Szolgálattal együttműködve, ezzel is lehetőséget adva önmagunknak a közös tanulásra, tapasztalásra, fejlődésre. A Mécses utógondozó tevékenysége az egyéb szakemberek munkáját segíti, kiegészíti, azokat nem pótolja!

A levelezőtálalkozók értékes alkalmak, lehetőségek egymás jobb megismerésére, közösséggé kovácsolódásunkra, levelezési élményeink személyes megosztására valamint lehetőséget adnak a közös imára. A találkozók helyszíne, gyakorisága, jellege változó. Egyszerű kerekasztal-beszélgetés vagy lelki csendes hétvége során is ápolhatjuk, elmélyíthetjük kapcsolatainkat a Szolgálat önkénteseivel.

4. Miért érdemes csinálni?

Szükség van-e a levelezőszolgálatra? – elítéltek vallomásai

- Nem érzem magam kitaszítva.
- Okos megoldásnak tartom.
- Elvesztettem az édesanyámat, de most már van helyette másik. Ettől nagyobb boldogság nem kell.
- Szükségünk van erre, mert legtöbbünknek abszolút nincs kapcsolatunk a külvilággal.
- Én a levelezéssel mindent megkaptam, ami itt hiányzott az életemből.
- Soha nem gondoltam arra, hogy lesz még az életemben olyan, amikor ismét emberként fognak velem foglalkozni. Szeretni és elfogadni, mind a múltammal, mind a jelenemmel együtt.
- Mióta szeretettel közelednek hozzám, önbecsülést ébresztettek bennem.
- Az ember bizonyos lelki támaszra talál, így könnyebb átvészelní ezt a nehéz időszakot.
- A levelezés sokunkat az öngyilkosság küszöbéről hozott vissza, és lelki támaszt kaptunk.
- Jó, hogy van ez a szolgálat, mert így, ha az ember nagyon egyedül érzi magát, van kihez fordulnia.

- Részben a levelezés öröméért. Már az is öröm a számomra, hogy van, aki nemcsak a bűnözőt látja bennem, hanem emberként szól hozzám a levelein keresztül. (...*börtönben voltam, és felkerestetek. Mt 25, 36*)
- Ha ez a szolgálat nem lenne, már nem élnék.
- Én is egy vagyok a sok rab közül, akinek olyan levelezőtárs, jóbarát jutott, aki nemcsak anyagilag, de szellemileg is eljuttatott arra a szintre, hogy letegyek az öngyilkosságról.
- Nekem öröm a levelezés, mert elvonja a figyelmemet – még ha átmenetileg is – a benti és a kinti problémákról, és más irányú gondolkodásra készítet.
- Szükségét érzem, mert az elvesztett és megtört lelkemnek segítségre van szüksége ahhoz, hogy újra talpra tudjak állni. Néha elég egy pár soros levél is, hogy merjek válaszolni, őszintén elmondani bánatomat, gondjaimat, problémáimat.
- Igen, szükség van, mert a bejövő levelekkel igyekeznek az elítéltek lelki életét karbantartani.

Gyakorlati ismeretek

1. A levelezés menete és időtartama

A levelezést a fogvatartott szabadulásáig vállaljuk alapesetben. Előfordul, hogy a levelezés megszakad még a szabadulás előtt, például a fogvatartott kitartásban való hiánya vagy a mi életünkben bekövetkező változás miatt, ami miatt nem tudjuk folytatni a kapcsolatot. Az előbbi esetben a kapcsolattfelvétel többszöri sikertelensége után kérhetünk új levelezőtársat a Szolgálattól. Az utóbbi esetben mindenképpen először a Szolgáltatnak jelezzük, hogy a feladatot nem tudjuk a továbbiakban vállalni. Ilyen esetben a Szolgálat lehetőség szerint másik önkéntes bevonásával biztosítja a levelezőszolgálat folytatását, biztosítja a fogvatartott lelki kísérésének folyamatosságát. A levelezés átadásának átmeneti időszakában a Szolgálat különös figyelemmel segíti, támogatja a kapcsolatban résztvevőket.

A szabadulás után vállalt kapcsolattartás is egy lehetőség a levelezőtársunk segítésére, ez az önkéntesen vállalt folytatás azonban már a Mécses utógondozási feladatkörébe tartozik. A sikeres reintegráció minden esetben egyedi, különböző segítségnyújtási formákat igényelhet a Mécses illetve a levelező részéről.

A **JELENTKEZÉS** című link alatt ismertetett módon leadott jelentkezésünk után a Szolgálat felveszi velünk a kapcsolatot. A levelezőszolgálat vezetője részletesen válaszol minden kérdésünkre, felkészítést és kimerítő tájékoztatást ad a levelezésről és annak menetéről előszóban. A jelige egyeztetése után postán elküldi nekünk egy levelezésre váró elítélt nevét, zárkasámát, nyilvántartási számát, fogvatartási címét és bemutatkozó levelét. Az erre megírt válaszunkat közvetlenül a fogvatartottnak adjuk fel postán a lentebb ábrázolt boríték mintájának segítségével. A levél címzettje a fogvatartott neve, nyilvántartási száma, és fogvatartási intézményének címe, a feladója pedig a Mécses címet kell megadni, a jeligével (Mécses Szeretetszolgálat, "jeligénk", 1327 Budapest, Pf. 30. Újpest/3. posta). A borítékra írjuk rá ezt is: *Eredeti címen kézbesítendő!*



A fogvatartott válasza a fent említett, Mécses Szeretetszolgálat központi postafiókjába érkezik, ahonnan a levelezőszolgálat munkatársa egy másik borítékba belehelyezve feladja a (bontatlan) levelet a személyünkre szólóan, lakcímünkre. Ez a boríték így néz ki:

A levelezőtársunk levelét ilyen új borítékkal látja el a szolgálat:



2. Anonimitás

Nem véletlen, hogy Majzik Mátyás, aki a Mécsest megalapította, és belülről ismerte az intézeti működést, valamint a fogvatartottak mentálhigiénés állapotát, helyzetét, óvintézkedéseket határozott meg annak érdekében, hogy akik a krisztusi irgalmat gyakorolni szeretnék, azt saját maguk és szeretteik veszélyeztetése nélkül tehessek meg! Az ő emberismerő szakmai tapasztalatára támaszkodva határozza meg a Szolgálat a következő szabályokat, amelyek minden levelező önkéntesre érvényesek és hatályosak:

- **Az anonimitás alapja, hogy nevünket és lakcímünket semmilyen esetben nem adhatjuk ki a levelezőtársunknak.** Továbbá semmi egyéb olyan személyes adatunkat nem oszthatjuk meg, ami beazonosíthatóvá tehet (mint telefonszámunk, munkahelyünk vagy bármilyen más elérhetőségünk).
- A levelezés minden esetben a saját választott jeligénkkel történik. Nemcsak a levélben, de a borítékon sem tüntethetjük fel saját nevünket, címünket! A

borítékon feladóként a jeligénket alkalmazzuk A levelezés meneté-ben leírtak szerint, a leveleinket pedig csak egy keresztnévvel írjuk alá!

- Amennyiben kistelepülésen élünk, a leveleinket adjuk fel másik, szomszédos településen vagy a legközelebbi városban, ezzel is védve saját személyünket, hogy a feladott levél borítékjára ütött, községnévet tartalmazó pecsét ne váljon irányadó információvá levelezőtársunk, illetve zárkatársai számára!
- **Ha levelezőtársunk kapcsolattartói nyilatkozatot csatol valamelyik leveléhez, azt saját adatainkkal kitölteni tilos!** A nyomtatványon kizárólag a Mécses Szeretetszolgálat nevét, székhelyének címét és a jeligénket adhatjuk meg! (Ez egyes börtönökben segíti a kapcsolattartást illetve a levelezőtársunk támogatási lehetőségeit.)
- A levelezőtársunkkal való személyes találkozások alkalmával meg kell adnunk személyi adatainkat az adott bv-intézménynek, innentől adataink védelmét már nem kizárólag a Szolgálat biztosítja, hanem a börtönön belül a bv-intézet munkatársai. A személyes találkozást vállalókat a látogatás szabályairól a Mécses előzetesen részletesen tájékoztatja.
- **Aki szeretné a kapcsolatot tartani levelezőtársával a szabadulás után is, azokat támogatja ebben a Szolgálat, természetesen továbbra is az anonimitás szabályait szem előtt tartva.**

A fenti szabályok betartása a szolgálat feltétele. Bármilyen kérdésünk merül fel, forduljunk bizalommal a levelezőszolgálathoz!

3. Levéltémák

A társadalmi rabsegélyezőben kezdetektől fogva különleges szerepet játszik a levélkapcsolat. Régebben a segítőnek nem volt lehetősége a fogvatartottakat a börtönben meglátogatni, létfontosságú kérdésekről beszélgetni, mert nem kaphatott engedélyt a látogatásra. Miközben a levélkapcsolat sokkal régebben engedélyezve volt. A levélkapcsolat a fogvatartottal nagy elkötelezettség. Egy ilyen kapcsolatnak konzekvensnek és nagyobb szünetek nélkül folytatottnak kell lennie. Nagyon fontos, hogy a segítő beleélje magát a fogvatartott különleges helyzetébe. A levelezést a büntetés-végrehajtás többnyire ellenőrzi, ami azt jelenti, hogy a segítő és a fogvatartott leveleit az alkalmazottak részben vagy teljesen elolvassák.

Néhány javaslat a levelezéshez:

- Előre határozzuk meg a kereteket: például milyen gyakran tudunk levelet váltani; tisztázzuk, hogy a levelezőszolgálat alapvetően a szabadulásáig szól, és nem az anyagi támogatás, hanem egy lelki kapcsolat a célja.
- Ne legyünk erőszakos hittérítők! Írjunk Istenről, barátságos hangon, tisztelettel, és mértéktartóan. Semmiképp sem bizalmaskodóan, vállveregetően, kioktatóan, erőszakosan. Egyszóval: okos szeretettel, egyszerűen, természetesen! Éreztessük, hogy a levelezőtársunk fontos a számunkra és Isten számára is. Sugározzuk a keresztény erkölcsöt, értékeket, életszemléletet!
- Írjunk a hétköznapi életünkről, írjunk az emberről: munkavégzés, takarékoság, emberi segítség, emberség. Ezek a témák a világgal való kapcsolódást biztosíthatják számukra, példamutatásokká válhatnak a jövőbeli újrakezdéshez.
- Megoszthatunk olvasmányokat, verseket, meséket, lelki tartalmakat a fogvatartott és érdeklődési körének megfelelően (művészetek, sport, utazás, vallás stb.).
- A fogvatartottak és az önkéntes segítők nyelve, kifejezőmódja és szellemi képessége gyakran nagyon különböző. Megértési nehézségek előfordulhatnak, szánjunk türelmet és időt a tisztázásukra!
- Kérdezzünk tapintatosan, de érdeklődően. Kérdéseink fejezzék ki az odafigyelésünket, és a személyes érdeklődésünket!
- Egy képeslap egymás közt – a nyaralásról küldött képeslap is – különleges örömet okozhat.
- Abban az esetben, ha szokatlanul hosszú ideig nem jön válasz, újra kell írni a fogvatartotthoz, mert személyes krízis is állhat emögött.
- Érdeemes lehet másolatot készíteni a saját levelekről. A válasz gyakran hetek vagy akár hónapok múlva érkezik, amikor már nem emlékszünk mit írtunk, mire reagál, mire kérdez rá a levelezőtársunk. A fogvatartott partner leveleit is meg kell őrizni (egy harmadiknak ne legyen hozzáférhető!) ameddig a kapcsolat tart.
- Semmi olyan ígéretet nem szabad tenni, melyet nem lehet betartani. Itt hangsúlyozott visszafogottság ajánlott. Mind az ígéreteket, mind az elutasításokat érthetően és világosan kell közölni. A fogvatartottnak éreznie kell, hogy a segítő megbízható.
- Az anyagi kívánságok nagyon problematikusak lehetnek. Nem tanácsoljuk, hogy pénzt küldjenek a levelezőtársuknak, mert a segítőkapcsolat érdekmentes jellegét rontja, ezáltal csökkentve a személyiségfejlődés lehetőségét.
- Nem tanácsoljuk, hogy levelezőtársukat az elkövetett bűncselekményről kérdezzék. Az elítélt embernek időre és türelemre van szüksége, hogy a tettét

feldolgozza. A végsőkéig ki kell várni, míg a „bizalomhíd” olyan erőssé válik, hogy a fogvatartott magától beszélni kezdjen a tettéről.

- Fel kell fedezni az érdeklődési területeket. Hobbik – foglalkozás – társadalmi élet – keresztény élet. A kapcsolatban érthetővé kell válnia, hogy a segítő a levelezőpartner mint teljes ember érdekli.
- A fogvatartottaknak finom érzékük van különbséget tenni a "prédikáció" és a megélt vagy tapasztalt hit között. A levelekben ennél fogva világossá kell válnia, hogy a hit több, mint a morál. A levelezésben a fogvatartottnak éreznie kell, hogy Krisztus szeretete motiválja ebben a szolgálatban a segítő.
- A keresztény írások jó segítségére lehetnek a fogvatartottnak. Kérjük, ne küldjenek kitépett kalendáriumlapokat, öreg újságokat vagy elavult könyvet. A fogvatartott ezáltal a levelezőpartner „szemétygyűjtőjévé" válik.
- A fogvatartottat bátorítani lehet az intézeti lelkészhez beszélgetésre, az Istentiszteleteken, Bibliaórákon és más egyházi rendezvényeken való részvételre.
- Nem vallásos levelezőtársnál ne erőltessük a hitbéli témákat, előfordulhat, hogy ellenérzést szül. A tapasztalat azt mutatja, hogy levelezőtársunk előbb-utóbb rákérdez, miért levelezünk mi vele, mikor mindenki más elhagyta, és ekkor a kérdései nyomán már bátran tanúságot tehetünk hitünkről ezáltal formálva a kapcsolatunkat!
- Előfordult több esetben is, hogy a levelezőtárs helyett egy zárkatárs válaszolt az önkéntes valamelyik levelére (nem tisztázott okból vagy hátsó szándékkal), ami a kézírás eltérőségéből gyorsan kiderült. Az ilyen és hasonló helyzeteken megrökönyödünk, sajnos előfordulnak. Próbáljuk meg levelezőtársunkkal tisztázni a dolgot, és negatív érzéseinknek bátran adjunk hangot.
- Ha levelezőtársunk legkésőbb egy év múlva szabadul, és korábban nem kerültek szóba a jövőjét meghatározó témák, akkor érdemes a szabadulást fókuszba helyező kérdéseket felvetni, mint a szabad életének terveiről, családi támogatottságáról, egyéb lehetséges támogató kapcsolatai meglétéről vagy hiányáról, lakhatási lehetőségeiről, munkahelyi tervekről, motivációiról beszélgetni és beszéltetni. Amennyiben tanácsot adnánk ezekkel kapcsolatban, de nem rendelkezünk elég információval a (főként szabadultak számára specializált) lehetőségekről, forduljunk bátran a Szolgálathoz kérdéseinkkel, felmerülő problémákkal.

4. Mi fér bele a levélbe?

A bv-intézmények jelenlegi szabályzata szerint kizárólag levélküldeményt lehet levelezőtársainknak beküldeni. A borítékban (A4-es méretig) minden papíralapú dolog küldhető, mint pl. kis vastagságú könyv, füzet, naptár, levélpapír, boríték, bélyeg. A levél vastagságának és súlyának a mindenkori postai előírások szabnak határt.

A BV intézetek az országos szabályok alapján a honlapjukon teszik közzé a támogatási lehetőségeket, a beküldhető ill. fogvatartottak számára a zárkán tartható tárgyak listáját. Az érvényben levő helyi börtönszabályokról a <https://bv.gov.hu/intezetek/> oldalon tájékozódhatunk. Fontos tudni azonban, hogy ezek a kapcsolattartókra vonatkozó szabályok. Az anonim Mécses levelezők azonban nem minősülnek kapcsolattartónak, ezért a kapcsolattartási lehetőségeik erősen korlátozottak.

Jelenleg levélen kívül semmit sem küldhetünk. Az esetleges változásokról, aktuális lehetőségekről érdeklődjünk a Vezetőségnél.

5. Informálódás

- ✓ A levelezőszolgálatban részt vevő önkéntesek minden eseményről elektronikus formában a csoportos levelezőlistáról (mecslev@googlegroups.com) értesülhetnek, illetve aki számára ennek használata nem megoldható, őt kérésére levélben értesíti a Szolgálat az egyes aktuális eseményekről.
- ✓ Egyéni kérdésekkel, nehézségekkel, témákkal kapcsolatban a mecsesbp@gmail.com címre lehet írni, vagy a szolgálat 06 30 175 5067 telefonszámát hívni.
- ✓ Ha a Mécses Hírlevél iránti igényüket elküldik, akkor havonta olvashatják a lezajlott programok, események beszámolóit, híreit.
- ✓ A Mécses Szeretetszolgálat FB-oldalán pedig gondolatébresztőket, élménymegosztásokat olvashatnak, kérjük és hálásan köszönjük ezeknek a minél szélesebb körű megosztását!