

Áldozatsegítési útmutató **polgárőröknek**

Mentális elsősegély áldozatoknak
(alacsony küszöbű civil szolgáltatás a WHO nemzetközi konszenzus-modellje alapján)

Készült a „**Bűnmegelőzés korhatár nélkül**”
BM-15-MA-0041 számú pályázat részeként
„**A 25. éves Polgárőrség tiszteletére!**”

Összeállította: **Kopasz Árpád** ny. r. ddtbk.

Bevezető megjegyzések

- Kiindulás: polgárőr alapismereti képzettség, fontosabb jogi előírások ismerete.
- Szerencsés, ha kapott elsősegély, kommunikációs és más tréningeken alap szintű képzést.
- Ez egy 3 órás képzés vázлата, bővebbet talál az Útmutatóban. A cím előtti szám követi az Útmutatót!
- A prezentáció nem tartalmaz konkrét irodalmakat, segédanyagokat. Alapvetően a „Psychological first aid: Guide for field workers, WHO, 2011. kézikönyv figyelembe vételével, de a magyar viszonyokra alkalmazhatóan készült! Javaslat az Útmutatóban.
- Köszönet azoknak, akik segítettek a fejlesztésben. ²

I. Mi a mentális áldozatsegítés?

1-2. A helyszíni áldozatsegítés lényege

- Az emberi szükségletekre figyelő;
- Fizikálisan (idegileg);
- Kulturálisan;
- Erkölcsileg és spirituálisan érzékeny segítség;
- Alacsony küszöbű pszichoszociális civil támogatás, mentális elsősegély.
- Szenvedő, támaszra szoruló embertársnak nyújtott felebaráti szeretet.

3. Az áldozatsegítés szemléletmódja

- Közegészségügyi szempontok
- Az élet és a kulturális értékek védelme
- Szolidaritás – az ember védelme, tisztelete
- Ön- és közveszélyessé válás megelőzése
 - Ha lehetséges!
 - Öngyilkosságra utaló viselkedés
 - Dühöngő, agresszív, antiszociális személy
 - Közbiztonságra veszélyes eszközök
- Átsegítés a krízis-helyzeten – egészség!

4. Mi tartozik az áldozatsegítésbe?

- **humánus, támogató válasz a segítségre szoruló, szenvedő embertársnak!**
- Gyakorlati ellátás és támogatás;
- Szükségletek és problémák felmérése;
- Alapvető szükségletek (élelmiszer, víz, alvás, WC, tisztálkodás, információ) megszerzésének segítése;
- Nyomásgyakorlás nélküli meghallgatása;
- Megnyugtató, (jó kezekben van) – stressz-oldás;
- Visszatalálás az emberi közösségbe (csatlakozni a társadalomhoz információkkal, szolgáltatásokkal és szociális támogatásokkal);
- Megvédeni az embereket a további károktól;
- Segíteni a trauma feldolgozását az áldozatban.

5. Mi nem az áldozatsegítés?

- A segítő **álljon rendelkezésre**, hogy meghallgasson és segítsen, ha tud;
- Nem kibeszéltetés;
- Nem szakmai (pszichológiai) tanácsadás;
- Nem Police Medic (művelethez kapcsolt elsősegély);
- Nem különlegesség, amit csak szakember tud.
- Itt nem kell kérdezi, elemezni (mi történt, mi az idő- és események sorrendje).

6. Hol valósulhat meg?

- **BÁRHOL**, ahol felmerül a szükségessége:
 - Helyszínen (pl.: egy utcai balesetnél);
 - Egészségügyi létesítményben (kórházban, orvosi rendelőben, stb.);
 - Elosztó és tartózkodási helyeken (táborban, szálláshelyen, hotelben, stb.);
 - Otthon (ha a titoktartás és a személyes emberi méltóság biztosított);
 - Úton, kísérés közben (mentőben, autóban, buszon, stb.).

II. AZ ÁLDOZAT

7. Kinek szükséges áldozatsegítés

- **Áldozat – sértett** eltérő tartalma
- **Áldozatvédelem – áldozatsegítés** különbsége
- **Áldozatsegítésre van szüksége:**
 - Krízis-helyzetben levő rászorulóknak
 - Aki kéri
 - Aki elfogadja a segítőt

8. Kinek kell már kezdettől a profi segítség?

- Fizikailag súlyosan sérült
- Akut pszichés zavar esetén
- Ön- és közveszélyes állapotban

9. Alapelvek, amire oda kell figyelni

- Az ÉLET védelme –TÚLÉLNI!
- Lehetőleg a sorrend: **túlélés, biztonság,** emberi **méltóság,** alapvető **szükségletek**
- Alkalmazkodás az egyén kultúrájához,
- Családok együtt-tartása
- Vészhelyzeti intézkedésekre odafigyelni
- Tisztességes eljárás, megkülönböztetés nélküli bánásmód, emberi jogok betartása
- Tudd a határaidat – ne partizánkodj!
- Ne okozz további károkat, sérüléseket!
- **Önvédelem.** Vigyázz magadra is – hazavárnak!

10. Leggyakoribb szükségletek

- Alapvető szükségletek (WC, levegő (tér), víz, élelem, hőmérséklet, tisztálkodás, szállás, önazonosság)
- Sérülések ellátása
- Betegségek kezelése
- Érthető, pontos információ a történekről
- Érdekelte felek értesítése
- Információ a szolgáltatásokról
- Hozzáférés kulturális és vallási igényekhez, megszokott napi rutinokhoz (rádió, tv, tisztálkodás)
- Konzultációs igény a „hogyan tovább”-ról
- Részvétel a döntésekben

11. Mitől függ az áldozat reagálása?

- A történetek természete és súlyossága;
- Személyes érintettség, kiszolgáltatottság;
- Korábbi nyomasztó események emléke (konfliktus sokkok, a családban előfordult esetek);
- A másoktól kapott korábbi támogatás emléke;
- Az esemény hatása a közvetlen fizikai egészségre;
- Mentális egészségi problémák a személyes és családi kórtörténetben (Karmikus okok, Isten büntetése, hitek)
- Kulturális háttér, hagyományok, elvárt viselkedés;
- Életkor (például a gyermekek másként reagálnak).
- Képzettség, tanultság, kompetenciák, gyakorlatiasság

= Mindegyikben ott van a TÚLÉLÉS MEGOLDÁSA! 14

12. Jellemző változatos emberi reakciók válságos helyzetekben (1)

- Szembetűnő élettani tünetek: (remegés, fejfájás, nagy fáradtság érzés, étvágytalanság, fájdalom, fázás, vacogás, szívdobogás, nehézlégzés, pánikroham...)
- Sírás, szomorúság, lehangoltság, kábultság,, kilátástalanság, depresszió
- Szorongás, félelem, halálfélelem
- Aggodalom, hogy valami nagyon rossz fog történni
- Álmatlanság, rémálmok, idegesség, fokozott reagálási kényszer, mániás késztetések
- Ingerlékenység, harag, dühroham

12. Jellemző változatos emberi reakciók válságos helyzetekben (2)

- Büntudat, szégyen (például azért, hogy életben maradt, vagy nem segít, vagy nem képes változtatni)
- Zavaros gondolatok, érzelmi elfojtottság, dermedtség
- Irreális érzések és gondolatok, asztrális élmények
- Mozgásképtelenség, bénultság (nem mozog)
- Nem reagál a többi ember jelenlétére, egyáltalán nem beszél (Teljesen kizárja a külvilágot)
- Tájékozódási zavar (például nem tudja a saját nevét, honnan jött, vagy mi történt, hol a fent és hol a lent)
- Nem képes gondoskodni magukról, vagy a gyermekekről (pl.: nem eszik vagy iszik, nem tudja meghozni a legegyszerűbb döntéseket sem)

III. A SEGÍTŐ

13. Képesse válás a segítesre

- Az tud segíteni, aki érték-vezérelt;
- Motivált;
- Céltudatos;
- Érdeklődő;
- A felebaráti szeretet iránt elkötelezett;
- Erős az önbecsülése;
- Tudással és gyakorlattal bír a világról;
- Több-körös felkészítésen vett részt;
- Józanul és reálisan gondolkodik;
- Fizikailag és lelkileg éppen alkalmas.

14. Az erős önbecsülés megnyilvánulása a segítőnél

- Boldogság, életöröm;
- Az új lehetőségek, kihívások keresése, elfogadása;
- Egyensúly (energiák adása – kapása);
- Dicséret, elismerés adás-kapás képessége;
- Rugalmasság, kényszernélküliség (spontaneitás);
- Alkotóképesség (kreativitás)
- Az élményekkel való feltöltődés képessége;
- Képesség az intimitásra, közelségre, meghittsége;
- Mások fontosságának elismerése, kifejezése;
- Nyitottság az életre és más emberek felé

15. Amiket tégy meg segítőként

- Légy jelen! Légy őszinte és megbízható!
- Tiszteld az embernek azon jogát, hogy döntéseket hozhat a saját érdekében! (Ha képes erre!)
- Tedd félre az előítéleteket! (Ő egy rászoruló ember.)
- Legyen természetes, hogy ha most elutasítja is a segítséget, rövidesen lehet, hogy kérni fogja.
- Tiszteld a magánélet titkait, kezeld a személy történetét bizalmasan! (Ne példálózz mások bajával!)
- Viselkedj a rászoruló személy kulturális, vallási hovatartozásának, életkorának és nemének megfelelően.

16. Amiket soha ne tegyél

- Ne használd ki a kapcsolatot semmilyen módon!
- Ne kérj pénzt és semmilyen előnyt azért, mert segítesz neki! A szexuális indítékú közeledés tilos!
- Ne tégy hamis ígéreteket, ne mondj hamis adatokat!
- Ne túlozd el a képességeidet! (meggyógyítalak, stb.)
- Ne erőltessd a segítséget, és ne légy tolakodó!
- Ne követeld, hogy mondja el a történetét!
- Ne ítéld meg embert a tetteiért vagy érzéseiért!
- Ne bíráld a kulturális háttérét, hitét, hiedelmeit.
- Ne oszd meg a személy történetét másokkal!
- Ne csinálj viccet a más bajából!

18. Önellenőrzés - elvárható állapotom

- **Összpontosítás** (koncentráló képesség, figyelem,);
- **önuralom**;
- **tudatosság**;
- magas **erkölcsi szint**, morális szintre hangolódás;
- általános **fizikai erőnlét**, egészséges fizikai állapot;
- **kontrollált lelki állapot** (tudom, hogy mit, miért);
- **céltudatos és önkéntes** vállaló képes állapot (tudom, hogy miért vállalom);
- segíteni akarás, feladat- és **kötelességtudat**;
- soha **nem az anyagiak** miatt!

18. Amilyen állapotban nem lehetek

- **Tudatmódosító** szerek hatása (alkohol, kábítószer, erős gyógyszerek, stb.);
- **Betegség és súlyos tünetek**; önértékelési zavarok, vélt hatalommal való visszaélés szindróma, kisebbségi komplexus
- **Agresszivitás**, másnak bizonyítani akarás, egóból cselekvés, düh, **fanatizmus**;
- **Dekonzentrált**, álmos, fáradt, bamba, szétszórt állapot
- **Depressziós** állapot (jó, ha kiderül a konkrét oka!);

19. A segítői jelenlét egyedisége

- **JELENLÉT – ELÉRHETŐSÉG**
- Minden történjen a maga rendje szerint!
- Nincs két egyforma helyzet!
- Nincs két egyforma ember!

IV. A FELKÉSZÜLÉS

20. Polgárőr egyesületi szintű előzetes felkészülés

- **Jogszabályi ismeretek** (Ptv., Szolg.Szab., stb.)
- **Tervek** készítése konkrét rendkívüli helyzetekre (lehet a hatósági terv része is!);
- **Képzés** a korábbi értékelések alapján (visszatérő, rendszeres, tréningyszerű legyen);
- **Gyakorlás** (Jógyakorlatok, kompetenciák, készségek fejlesztése),
- **Értékelés** (következtetések és ezek felhasználása)

21. Előzetes egyéni felkészülés

- Veszélyes az áldozatsegítői feladat! Vállalom?
- Van bennem elegendő jószándék?
- Lesz elég rátermettségem?
- Érdekel egy sebzett személyiségű ember?
- Elég karitatív és emberszerető vagyok?
- Bármilyen helyzetben képes leszek segíteni?
- Elég hűséges vagyok ahhoz, amit vállaltam?
- Van elég időm erre? Lesz rá időm, amikor a szükség azt kívánja?
- **A saját stresszes állapotaim napi kezelése!**

22. Irányítás – vezetés - végrehajtás

Eltérő viselkedés szükséges, másra kell a figyelmet **fókuszálni**:

- Ha felelős **vezető** (irányító vagyok);
- Ha **ügyeletben** vagyok;
- Ha **helyszíni irányító** vagyok (több társam áldozatsegítői munkáját koordinálok);
- Ha **közvetlen segítő** vagyok.

V. CSELEKVÉS A HELYSZÍNEEN

23. Helyszíni egyéni felkészülés

- Elme- és idegállapot, **ráhangelődés** a feladatra (nyugalom, higgadság, (empátia = veleérzés))
- **Tudatosság**. Ez nem az ítélkezés helye!
- Fizikai állapot: a **saját alapszükségleteim** (WC, evés, ivás, öltözet)
- **Eszközök**, amik legyenek mindig nálunk: polgárőr megkülönböztető azonosító; feltöltött mobil telefon számokkal; íróeszköz, papír; (+ a szolgálatban az előírt felszerelés: mellény, spray, zseblámpa, stb.)

24. Az áldozatsegítés előtti helyszíni teendők vázlatos sorrendje

- **Tájékozódás – bejelentkezés**
- **Helyzetfelmérés:** kell-e profi segítség? (orvos, hatóság, vallási vezető, stb.!))
- **Életmentés, vagyonmentés (saját biztonság)**
- **Jelentés** (tájékoztatás)
- **Segítés** a hatóságnak, ha kéri (elkövető elfogása, tanú felkutatása, forgalomirányítás, stb.)
- **Mentális azonnali áldozatsegítés** – elhúzódó esetben többször is, **bármikor**, ha kéri!

25. A segítő – áldozat viszony főbb jellemzői (1)

- **A rászoruló:** ideges, zavarodott, szorong, lehet benne félelem, halálfélelem. Egyes esetekben dühös, agresszív. Jelen lehet önvád, önleértékelés – ezeket váltogathatják
- **A segítő:** nyugodt, megértő, segítőkész, kellő tudással és elszántsággal rendelkezik
- Ellentétes végletek váltogathatják egymást:

25. A segítő – áldozat viszony főbb jellemzői (2)

- Ellentétes végletek:
 - Beszédes – hallgató
 - Maradni – elmenni
 - Szavak – testbeszéd
 - Beszéd – viselkedés
 - Gyors cselekvés – lebénulás
 - Nevetgél - sírdogál
- Ezek okai ma már nagyrészt ismertek!

26. A segítség fontos csomópontjai (4 M)

- **Megközelítés** – Kapcsolatfelvétel
- **Megkérdezés** – Kommunikáció
- **Meghallgatás** – Hidd, hogy lesz megoldás!
- **Megsegítés** – Tedd meg, amit csak tudsz!

27. Kapcsolatfelvétel - megközelítés

- A saját kultúrájának megfelelő **tisztelet** megadása
- **Bemutakozás** (ki vagyok, mit képviselek, mit teszek)
- A segítség felajánlása („Érzem, hogy tudok segíteni! Szívesen segítek Önnek! Elfogadja tőlem?”, stb.)
- Biztonságos, csendes **hely** - ha ő is igényli
- **Leültetni** (elmondani miért!), vízzel kínálni (ha lehet!)
- **Kölcsönös biztonságban tartás** (nem tudjuk, ki ő, hogy reagál, mit tervez, stb.) – **Légy óvatos!**
- A közvetlen **veszélyből kivonni**, ha lehetséges
- Megvédeni a médiától (magánélet, emberi méltóság)
- Erősíteni benne, hogy **nincs egyedül**, nem kell félnie!

28. Megkérdezés

- A szükségletek felmérése, **rákérdezés** (takaró, szakadt ruházat elfedése, víz, stb.)
- Most mi az **azonnali** probléma (WC, szomjas, szédül, nem kapta meg a gyógyszerét, aggódik a szeretteiért, fázik, nincs ruhája, stb.)
- „**Találd ki**”, mi lehet neki most a legfontosabb?
Ha nem sikerül tőle megtudni - **intuíció!**
- A prioritások (**sorrend**) közös kialakítása a lehetőségek függvényében (kivétel: elkövető!)
- **EZ KRÍZIS-KEZELÉS** - lehet különleges igény!

29. Meghallgatás

- Ha beszél, **meg kell hallgatni**, segítve a lehetőleg nyugodt körülményekkel – türelem!
- Figyelmesen hallgassd, a fontos részleteket próbáld megjegyezni, de lehetőleg ne írd!
- Maradj a személy közelében – mindvégig!
- Ne gyakorolj rá nyomást, hogy beszéljen
- Szomorú, zavart magatartásnál segíteni kell, megerősíteni, hogy nincs egyedül
- Soha ne csinálj viccet az ő és a másik esetéből
- Ne riogasd semmivel! (akkor se, ha te is félsz!)

30. Segítés egyszerű technikákkal

- Beszélj vele (neki) nyugodt, halk hangon, hass az elméjére!
- Próbáld meg a **szemkontaktust** fenntartani, amíg beszélsz!
- Kérd meg, hogy összpontosítson a légzésére, **lélegezzen nyugodtan**, lassan, mélyen! (Csak figyelje a légzését!)
- Megküzdési technikák ajánlása (**ha van ilyen ismereted!**)
- Mutass meg egyszerű **kineziológiai stresszoldó** technikát! (bak kéz homlokon, jobb kéz a tartó fölött, behunyt szemek..)
- **Segítő** technikák: jeges tömlő a fejre, forró lábfürdő, vízajtó
- Éreztesd, hogy két lábbal áll a földön. Kérd, hogy tegye össze a kezeit! (imádkozó kéz, ujjak összeérintése!)
- Emlékeztess, hogy nincs egyedül, segítenek neki!
- Segítsd a kapcsolat helyreállítását, főleg a családjával!
- Segítsd, ha nyilatkozni szeretne a médiának!

31. Bánásmód a különös figyelmet igénylőkkel – gondoljunk erre is!

- **Biztonságos** (zavartalan) hely, elkülönítés: a fertőző, a várandós, a szoptató, a súlyosan mentális sérült, látás- és hallás sérült embert
- Gyermeknél, serdülőnél **fokozott védelem** a visszaéléssel, erőszakkal, önveszélyességgel szemben. Az alapvető szükséglet kielégítése a fokozott védelem közben is!
- **Speciális védelem** kelhet a megkülönböztetett kockázatú, erőszaknak kitett személyeknek (nők, politikusok, ismert személyiségek, stb.)

32. Kikérdezés helyett segítő megegyezés (konszenzus)

- Éreztetni kell a biztonságot, hogy csatlakozhat másokhoz, nyugodt és bizakodó a léggör;
- Éreztetni, hogy lehet hozzáférése a társadalmi, fizikai és érzelmi támogató rendszerekhez;
- Éreztetni, hogy működik a segítség ebben a helyzetben is, egyéni és a közösségi szintű lehetőségek állnak rendelkezésre.
- Vannak esetek (pl.: terrortámadást tervezőknél) ahol alapkövetelmény az elkövető elszigetelése

VI. A LEGGYAKORIBB ESETEK

főbb tennivalók - példálózó

felsorolás

33. FONTOSSÁGI SORREND

A HELYSZÍNEKEN (1)

- **Tájékozódás** (az eddigi ismeretek helyszíni értékelése pontosítása!) - (mi történt, mikor történt, kiken kell segíteni, egyedül vagy társsal, kell-e profi...)
- Elsődleges **tájékoztatás**, hogy valaki tudjon róla, hogy megkezdtem egy segítséget, intézkedem (Hol vagyok? Mit csinállok? Miért? Meddig? – Indok: bármi történhet közben, lehet, hogy segítségre szorulok majd, stb.).
- **Életmentés;**
- **Vagyonmentés;**
- További cselekmények, károk **megelőzése**
- Elsődleges **jelentés;**

33. FONTOSSÁGI SORREND

A HELYSZÍNEKEN (2)

- **A tényleges segítség feladatai::**
 - Elsősegély (**Életben tartani** a szakellátásig, ha képes vagyok! Légzés, vérzés, hőmérséklet, stb...) Találjak ezeket megoldást!
 - Gondoskodás a Mentők, és az illetékes hatóságok értesítéséről
 - Saját védelmem – a józan ész és a bátorság egyaránt fontos
 - A forgalom és az ott tartózkodás szabályozása, irányítása
 - Elkövető (ha van) visszatartása (elfogása, kivéve ha veszélyes, fegyveres, robbantással fenyeget),
 - Tanúkutatás és – visszatartás.
- **A rászoruló áldozat ellátásának megkezdése.** Honnan tudom, ki a rászoruló? Viselkedés, kérdés alapján, ránézésre (mik a jelei?), a ráérző képesség – az intuíció fejlesztése ezért is fontos!
- Gondoskodás magamról (saját szükségleteim kontroll alatt tartása, meddig bírom, stb.)
- Magas fokú **tudatos koncentráció** fenntartása a feladat teljes ideje alatt!

34. A 12 kiválasztott eset röviden (1)

- Egyszerűbb, mindennapos közúti **közlekedési baleset** (elüti a gyereket az autó)
- **Vasúti baleset** (személygépkocsi – vonat ütközése az átjáróban, beszorul valaki a gépkocsiba...)
- **Vízbefulladás** (folyó, strand - újraélesztés)
- **Tűzeset** (üzemi robbanásos baleset, lakástűz)
- **Árvíz** (több család kimenekítése – várják a szállítást; mérgező, koszos a víz, minden értéket elvisz a víz!)
- **Vihar** (Égszakadás, földindulás, villámcsapás, stb...)

34. A 12 kiválasztott eset röviden (2)

- **Erőszakos** bűncselekmény (rablás, lopás, nemi erőszak, családon belüli erőszak...)
- **Elveszett**, eltévedt gyermek (Sokadalomban – pl.: egy fesztiválon; egyedül a nagy erdőben)
- **Szomorú** (depressziós) felnőtt (Odaveszett minden, nincs értelme tovább élni)
- **Idegbeteg**, elmebeteg, megbomlott pszichés állapotú felnőtt (akasztás, öngyilkosság, erőszak, öncsonkítás, emberölés...)
- Hirtelen **rosszullét** (Orvosi vészhelyzet: epilepsziás roham, kóma cukorbetegnél, asztmás roham, stb.)
- **Hirtelen halál** közösségi térben (pl.: rendezvényen a házaspár egyik fele szívrohamot kap, és meghal) – támogatások a hozzátartozóknak

35. A kötelező esetlezárás

- Tudatos „**takarítás**” „karbantartás” a gondolatokban (ne vigyek haza további terheket!); ima, meditáció, elengedési technikák gyakorlása (stressz-oldás, mantrák, stb. – legkevésbé az alkohol és a gyógyszer)
- Etikus magatartás (miről beszélhetek és miről nem?);
- Az eszközök karbantartása, további készenlétbe helyezése (fizikai és energetikai letisztítás);
- A folyamatok hivatalos lezárása (beszámolás, jelentés, jkv., megbeszélés, tájékoztatások, tapasztalatok összegzése, stb.) Alkohol ivással ne!
- Rendszeres szupervízió – a vezetők szervezzék meg!

VII. ÖSSZEGZÉS -TUDATOSÍTÁS

36. ÖSSZEGZÉS – TUDATOSÍTÁS (1)

Mit: (bűncselekmény, baleset, szerencsétlenség, erőszak áldozatainak helyszíni megsegítése)

Miért: (egyének, környezet, nyomok, anyagmaradványok, tárgyak, tanúk megóvása)

Hogyan: (a szakemberek által javasolt sorrend betartása, az egyéni tapasztalat, a tudatosan használt józan ész és az intuíciók alapján)

36. ÖSSZEGZÉS – TUDATOSÍTÁS (2)

- **Még egyszer csak a csomópontok:**
 - Jelentés a megérkezésről, kezdésről
 - Tájékozódás, helyzetértékelés, saját biztonság!
 - Életmentés, (krízis feloldás, ha lehetséges)
 - Vagyonmentés
 - Veszélyelhárítás
 - Jelentés tétel a folyamatokról
 - Helyszíni tennivalók ellátása

36. ÖSSZEGZÉS – TUDATOSÍTÁS (3)

- További segítők igénybe vétele, ha indokolt a helyszíni tennivalókhöz:
 - helyszín körülhatárolása (lezárása)
 - elfogás
 - tanú visszatartás
 - forgalom zavartalansága
 - illetéktelenek eltávolítása, távol tartása
 - eredeti állapot megőrzése (amennyire lehet)
 - változások dokumentálása
 - hírközlő szervek tájékoztatása (ha indokolt)
- Átadás, lezárás
- Karbantartás - Lelki nagytakarítás

ÚJRA A LEGFONTOSABBOK! (1)

- A legfontosabb, amit tehetek: a **JELENLÉT!**
- Amit szívből adhatok: a felebaráti **SZERETET!**
Bizalom, támogatás, magas erkölcsi szint, a városom, a megyém, a hazám, az Emberiség képviselője – **tisztességesen!**
- Szem előtt kell tartanom: **NYUGALOM, JÓZAN ÉSZ , REALITÁS, INTUÍCIÓK, ÖNVÉDELEM!**
- **AZ ÉLET MEGVÉDÉSE ÉS TISZTELETE** – Céлом: ember, állat, idegen, ismeretlen lény megmentése, ölés helyett sebesítés, mozgásképtelenné tétel. Ne kövessék el bűncselekményt, ismerjem meg a jogos védelem és a végszükség lehetőségeit.
- Az ítélkezés és igazságszolgáltatás a hatóságok feladata!

ÚJRA A LEGFONTOSABBAK! (2)

- Már ez is azonnali segítség: **REÁLIS (ÉLETSZERŰ), NYUGODT, TUDATOS, JÓZAN, SZERETETTELJES JELENLÉT!**
- Tegyek meg mindent, amire felkészültem!
- Legalább a biztonságos élet illúziójának fenntartása, a remény éltetése történjen meg
- Hatóságok közlése, ahova az áldozat fordulhat
- Egymás munkájának elismerése (a vezetők tudatos odafigyelése erre!)
- **Mi is KÖSZÖNJÜK, ha hiszik és teszik!**

V É G E

Köszönöm a figyelmet!

(Elérhető bővebb szöveges Útmutatóban is!)

Kopasz Árpád nyá. r. ddtbk.
kopaszarpad@gmail.com; +36 20 3267197;