

GAZDÁLKODJ OKOSAN!

Pénzügyek kezeléséről felépülő
szerencsejátékosoknak

Tanácsadó füzet érintetteknek
és hozzátartozóknak



OPAI-ADDIKT

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet
2019

Szerzők: Majer Balázs, Molnár Rudolf
Szerkesztő: Zsély Anna
Nyomda: DigiNyomda.hu

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet
Addiktológiai Osztály
Osztályvezető: Dr. Petke Zsolt PhD.

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős
játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2019. tárgyévi
forrásának felhasználásával került sor.
Szerződéses azonosító: KÁSZF/4640/5/2019-MKI.

2019



OPAI-ADDIKT
Nyíró Gyula OPAI
Addiktológiai Osztály

BEVEZETÉS

Írásunk célja segítséget nyújtani azon felépülő szerencsejátékosoknak és családjuknak, akik a játékszenvedély miatt nehéz anyagi helyzetbe kerültek és ebből szeretnének kezelhető helyzetbe továbblépni a felépülés során. Bár írásunk elsősorban a szenvedélyes szerencsejátékosoknak szól, bátran használhatják a családtagjaik, más típusú függőségéből felépülők is, vagy bárki, aki úgy érzi, nehezen boldogul a pénzügyeivel. Megpróbáltunk olyan elveket és tapasztalatokat összegezni, amelyek bárkinek segítséget jelenthetnek adósságaik visszafizetésében vagy anyagi gondjaik rendezésében. Ajánlásaink elsősorban a Gamblers Anonymous és annak magyarországi közössége, a Névtelen Szerencsejátékosok (továbbiakban GA) tapasztalatain és felépülő érintettek élményein alapulnak, de olyan, az üzleti, banki szférából származó elveket is megemlítünk, amelyek hasznosak lehetnek. Javaslataink erősen épülnek a GA közösségére és felépülési programjára, mintegy kiegészítve annak elemeit.

I. A PROBLÉMA FELISMERÉSE

Szerencsejáték-függő vagyok vagy csak kicsit „elszaladt velem a ló”?

Ahogy az előző bekezdésben is írtuk, nemcsak szerencsejáték-függőknek lehet hasznára ez az írás. Mindenesetre a GA 20 kérdése alapján könnyebben megítélhetjük, hogy mennyire vagyunk érintettek a problémás szerencsejátékban:

1. *Játszottál-e már a munkaidőd vagy az iskola rovására?*
2. *Előfordult-e valaha, hogy a játék miatt vált gondterheltté az otthoni életed?*
3. *Érintette-e már a jó híredet a játék?*
4. *Éreztél-e valaha lelkifurdalást a játék után?*
5. *Játszottál-e valaha is azért, hogy kifizethesd az adósságaid, illetve hogy így oldjad meg az anyagi nehézségeidet?*
6. *Gátolt-e a játék a törekvéseidben és abban, hogy hatékony legyél?*
7. *Vesztés után érezted-e azt, hogy minél előbb vissza kell menned visszanyerni, amit elvesztettél?*
8. *A nyerést követően éreztél-e erős késztetést arra, hogy minél előbb visszatérj, s még többet nyerj?*
9. *Gyakran előfordul-e veled az, hogy eljátszod az utolsó fillérjeidet is?*
10. *Kértél-e valaha is kölcsön azért, hogy játszhass?*
11. *Adtál-e már el bármit is azért, hogy legyen pénzed játszani?*
12. *Előfordult-e, hogy a mindennapi kiadások rovására szerettél volna „félretenni a játékra”?*
13. *Megtörtént-e, hogy a játék miatt nem törődtél megfelelően önmagaddal vagy a családdal?*
14. *Játszottál-e valaha hosszabb ideig annál, mint ameddig tervezted?*
15. *Játszottál-e valaha is azért, hogy így menekülj el az aggodalmaid és a gondjaid elől?*
16. *Tettél-e már valami törvénysértőt vagy fontolgattad-e, hogy teszel azért, hogy így szerezz pénzt a játékra?*
17. *Zavarta-e a játék az alvásodat?*
18. *A veszekedések, csalódások vagy feszültségek arra késztetnek-e, hogy játssz?*
19. *Érezted-e már azt, hogy bármi jót, ami csak ért, játékkal kellene megünnepelned?*
20. *Gondoltál-e már öngyilkosságra vagy arra, hogy tönkre mehetsz a játék következtében?*

Értékelés: A legtöbb kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos legalább hét kérdésre igennel felel.

Mit tekintünk szerencsejátéknak egy felépülő szempontjából?

A szerencsejátékot a következőképpen definiáljuk egy kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos esetében: akármilyen fogadás vagy játék

- magunknak vagy másoknak
- pénzért vagy anélkül
- akármilyen jelentéktelen összeggel

ha a végeredmény nem biztos vagy valamilyen esélytől, „képességtől” függ.

A definíció elég bonyolult, de a szerencsejátékosok gondolkodása sem egyszerű. Ez a meghatározás azt is jelenti, hogy a jövőben a nyereményjátékok nem képezhetik a bevételi forrásaink részét.

Mi a szerencsejáték-függőség?

Szerencsejáték-függőségről beszélünk, ha a játékba való belefeledkezés állandó, visszatérő problémát okoz az érintett életében, és jelentős károkat okoz emberi kapcsolataiban, szociális helyzetében, munkahelyi és egyéb kötelezettségeiben, ám ezen nemkívánatos következmények ellenére az illető mégis folytatja a játékot. Progresszív betegség, vagyis kezelés nélkül, az idő múlásával a beteg állapota folyamatosan romlik. A játékkal szemben kialakul a tolerancia, vagyis egyre több időt emészt fel a szerencsejáték növekvő tétel mellett, a játék elhagyása esetén pedig megvonási tünetek jelentkeznek.

A GA közössége a következőképpen látja a szerencsejáték-függőséget:

„A szerencsejáték-függőség egy progresszív betegség, amit nem lehet meggyógyítani, de fel lehet tartóztatni. Mielőtt a szerencsejátékosok eljönnek a Névtelen Szerencsejátékosok közé, azt hiszik magukról, hogy laza erkölcsűek vagy egyszerűen csak »nem jók«. A Névtelen Szerencsejátékosok álláspontja az, hogy a játékfüggők nagyon beteg emberek, akik felépülhetnek, ha a legjobb tudásuk szerint követnek egy egyszerű programot, ami már több ezer férfinak és nőnek segített felépülni játékbetegségükből.”



II. A FELÉPÜLÉS ÚTJÁN

Hová fordulhatok segítségért?

Elsősorban a GA-hoz fordulhatunk, ahol sorstársak támogató, anonim közössége segít a felépülésben. A GA a következőképpen határozza meg magát:

„A Névtelen Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat és segíthetnek másoknak is felépülni a játéktünetükből. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele: a vágy a szerencsejátékok üzésének az abbahagyására. A GA tagság nem jár semmilyen díjjal, mi a saját hozzájárulásainkból tartjuk fenn magunkat.”



A GA mellett segíthetnek azok a józan életű barátok is, akik nálunk jobban kezelik a pénzügyeiket. Ha szükségesnek érezzük, fordulhatunk pénzügyi szakemberekhez, tanácsadókhoz, de akár a bankunkhoz is.

Mit tartalmaz a GA felépülési programja?

A Névtelen Szerencsejátékosok közössége szerint az alábbi lépések jelentenek utat a felépüléshez:

1. *Beismertük a tehetetlenségünket a szerencsejátékkal szemben, és azt, hogy az életünk irányíthatatlanná vált.*
2. *Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb erő visszavezethet minket a normális gondolkodáshoz és élethez.*
3. *Elhatároztuk, hogy életünk és akaratunk irányítását a saját felfogásunk szerinti Felsőbb Erő gondjaira bízuk.*
4. *Mélyreható és bátor erkölcsi és pénzügyi leltárt készítettünk.*
5. *Beismertük magunknak és egy másik embertársunknak hibáink valódi természetét.*
6. *Teljességgel készek voltunk megszabadulni ezen személyiséghibáinktól.*
7. *Alázatosan kértük a saját felfogásunk szerinti Istent fogyatékoságaink felszámolására.*
8. *Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.*
9. *Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, ahol*

lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.

10. *Folytattuk a személyes leltár készítését, és ha hibáztunk vagy tévedtünk, haladéktalanul beismertük.*
11. *Igyekeztünk ima és elmélkedés révén fejleszteni a tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csupán azt kérve, hogy a velünk kapcsolatos akaratát felismerhessük és erőt annak kivitelezéséhez.*
12. *E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk és igyekeztünk ezt az üzenetet más szenvedélyes szerencsejátékosoknak is átadni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.*

Mi a szponzor szerepe?

A GA-ban választott szponzor a felépülésben nagyobb tapasztalattal rendelkező szerencsejátékos. A szponzorálás alatt a GA a következőt érti: „Amikor a GA-ban szponzorálásról beszélünk, ezen azt értjük, hogy az »idősebb«, tapasztaltabb tag segít egy másik szenvedélyes szerencsejátékosnak abban, hogy megismerje a GA-programot.”

Elsősorban a felépülésben, a felépülési lépésekben tud támogatni minket, de persze saját élettapasztalatai alapján, azok megosztásával is segít eligazodni a kérdéses helyzetekben. Fontos, hogy általában nem pénzügyi szakember, ám ha a saját felépülésében sikeresen alkalmazta a felépülési programot, akkor a jól működő, sikeresen alkalmazott elveket hitelesen tudja átadni. Mindenképpen érdemes elsősorban vele konzultálni, megvitatni vele minden komolyabb döntést, főleg a felépülés első hónapjaiban. Az Egyesült Államokban nem ritka, hogy a szponzor úgy vállalja a segítői szerepet, ha a szponzorált mindennap felhívja, és minden döntést időben megvitat vele. Ha szükséges, javasolhatja egy nyomásenyhítő csoport gyűlés megvalósítását, amelyen több tag tapasztalata segít a pénzügyi tervek kialakításában.

Hogyan segíthet egy nyomásenyhítő csoportgyűlés?

Ez egy összetett, nagyobb idő- és energia-befektetést igénylő segítség a GA közösségében, amelynek részleteiről a szponzor, illetve az erről szóló pamflet adhat tájékoztatást.

Egy rövid részlet a GA pamfletjéből:

„Kedves GA tag!

A helyi GA szabályai szerint lehetőséged van Nyomáscsökkentő Csoportgyűlésre.

Felépülésed szerves része lesz a pénzügyi jóvátétel / kárpótlások nyújtása. Tekintettel arra, hogy az adósságaid általában sokkal nagyobbak lehetnek, mint az átlagnak, életbevágóan fontos nagy körültekintéssel eljárni, hogy egy kezelhető költségvetést alakíthassunk ki. A kulcsszó a „kezelhető”. Nagyon nehéz bárkinek is normális életet élni, miközben pénzügyi nyomásoktól túlterhelt, különösképp igaz ez egy kényszeres szerencsejátékosra.

A Nyomáscsökkentő Gyűlés fő célja, hogy lehetővé tegyen egy normális életet a játékosnak és családjának és ezzel együtt lehetővé tegye a pénzügyi kárpótlást a hitelezőknek.

A pénzügyi tervezésben szükséges első lépésként a teljes őszinteség. Ha eddig visszatartottál bármilyen információt adósságaidról, most itt az ideje, hogy teljesen őszinte légy. Remélhetőleg követted és követed GA-s társaid tanácsait és megtetted a következőket:

(1) Felvetted a kapcsolatot minden hiteleződdel, és kérted a 30/45 napos fizetési moratóriumot. Ügyelsz arra, hogy nem fizetsz senkinek, és nem teszel semmilyen pénzügyi kötelezettségvállalást.

(2) Választottál valakit, aki kezeli a pénzt – például házastársat, ha házas vagy.

(3) Átírtad az összes tulajdont a nevedről (ingatlan, lakás, autó, stb), valaki másra.

(4) Eltávolítottad neved / hozzáféréseid minden banki kötvény, számla és hitelkártya ellenőrzéséből és hozzáféréséből.

(5) Átadtad az összes fizetési utalványt, csekket, fizető eszközt annak, aki kezelni fogja a pénzt.”

Hová fordulhatok még, ha problémám van a szerencsejátékkal?

A füzet végén található kezelőhelyek, intézmények is segítenek a felépülésben. Ezek többsége szintén nagyban épít a GA programjára.

Hogyan segíthet a hozzátartozó? Mit tegyen és mit ne tegyen?

Elsősorban támogatásával és megértésével támogathatja a hozzátartozó a szenvedélyes szerencsejátékos felépülését. Fontos, hogy nem tud semmit megtenni a játékos helyett: nem járhat helyette a gyűlésekre, nem csinálhatja helyette a felépülés lépéseit. Bár elsőre segítségnek tűnik, kifejezetten káros lépés lehet, ha a hozzátartozók kifizetik a szerencsejátékos játékadósságait. Ezzel ahelyett, hogy hogy közelebb vinnék a normális élethez, tulajdonképpen dotálják a betegséget, és meghosszabbítják azt az időt, ami a mélypont eléréséhez szükséges. Tulajdonképpen benne tartják a játékost a játékban, és közvetve finanszírozzák azt.

Sok esetben kíséri el a hozzátartozó a felépülőt egy-egy GA gyűlésre, és ez mindkettejüknek jó lehet. Ugyanakkor az a tapasztalatunk, hogy egy hozzátartozó jelenlétében a kezdeti időkben nem tud kellően őszinte lenni a függő sem magához, sem másokhoz. Az első évben jobban halad a felépülésben, ha sorstársi közösségben van. Ha már részt vesz a felépülési programban a játékfüggő, akkor nem segít a túlzott kontroll, hiszen neki kell viselni tettei következményeit. Ugyanakkor a játékos kérheti, hogy a hozzátartozó a segítségére legyen, például a pénze, bankkártyái kezelésében – természetesen csak akkor, ha erre maga a játékos kéri fel a családtagot, barátot. Néha olyannyira jól sikerül ez a fajta együttműködés, hogy a már több éve józan, játéktmentes és felépülő játékos nem képes visszaszerezni a felügyeletet a bankkártyái, számlái felett. Fontos felnőni ehhez a feladathoz, és vállalni ennek terhét, illetve felelősségét.

A felépülés kezdetén fontos lehet elhatárolni a pénzügyeket családon belül, és pontosan átbeszélni, hogy kinek milyen kötelezettsége van, az egyes családtagok bevételei milyen kiadásokat fedeznek. Segítség lehet az érdeklődés, hogy hogyan érzi magát a felépülő a programban, mennyire nehéz megküzdenie a játék gondolatával, sóvárgásaival, továbbá hozzátartozóként örömeiről, sikeriről, kétségeiről, nehézségeiről is kérdezhetjük.

Ma már a szerencsejáték-függők hozzátartozói számára is működik a GA-hoz hasonló önsegítő csoport. Ez a Gam-Anon, amelynek elérhetőségeit a füzet végén szintén feltüntettük.

III. GYAKORI KÉRDÉSEK

Hogyan vágjak bele pénzügyeim rendezésébe?

A különböző országokban, GA csoportokban az adott helynek megfelelő tanácsokat szoktak adni, de mindenhol összefoglalható alapvető elvként, hogy a felépülés elején addig, amíg nem alakítjuk ki saját elképzelésünket, tervünket anyagi helyzetünk rendezésére, mindenféle törlesztést érdemes felfüggeszteni egy rövid időre (talán a banki hitelek és lízingrészletek rendezése képez kivételt ez alól). Van, ahol 30 nap után, máshol csak 90 nap után adnak ajánlatot az új tagnak a teljes körű adósság rendezésre. Általában megfigyelhető az a koncepció, hogy csak akkor nyújt a GA ilyen segítséget, ha valaki tényleg elkötelezett a felépülés mellett.

Ugyanígy általánosan igaz, hogy érdemes megkérni valakit a pénzügyeink felügyeletére. Lehet ez egy közvetlen családtag, legtöbb esetben a feleség vagy a férj, de ha nincs erre lehetőség, akkor egy megbízható és elérhető barát is segítségünkre lehet. Érdemes egy szponzor segítségét kérni a felépülésben. Ő a legtöbb kérdésben választ fog tudni adni, majd ha eljött az ideje, igénybe vehetünk egy nyomásnyhító csoportgyűlést is.

A G.A. egyik kiadványa a következőt javasolja:

„Az újonnan érkező tag lépjen kapcsolatba hitelezőivel és mondja el nekik, hogy 30 nap múlva ismét jelentkezni fog náluk. Fontos hangsúlyozni, hogy addig semmilyen összeget nem szabad kifizetni, továbbá nem vállalhat vagy ígérhet kötelezettséget adósságok visszafizetésére. Minden tagnak el kell mondani, hogy válaszson valakit, aki vigyáz a pénzére (például házastársat, ha házasok). Javasoljuk, hogy a tagok nevéről kerüljenek le az értékek, mint ház, autók, részvények, kötvények, bankbetétek, hitelkártyák, számlák ellenőrzése, stb. Az új tagoknak tanácsoljuk, hogy ne hordjanak maguknál több pénzt, mint amire a napi elengedhetetlen szükségleteik miatt szükségük lehet.”

Mit kezdjek az adósságokkal?

Semmiképp sem jó kezeletlenül hagyni őket, mondván „majd megoldódnak”. Ez a hozzáállás legtöbbször sokkal nagyobb problémákat okoz, mintha lelkiismeretesen nekiállnánk feldolgozni őket, még akkor is, ha éppen nem tudunk törleszteni. Fontos és elsődleges dolog a hitelezőkkel való kapcsolatfelvétel és kapcsolattartás. A legtöbb esetben hasznos lehet elmondani, hogy szenvedélyes szerencsejátékosok vagyunk, de szembenézve ezzel a betegséggel elindultunk a felépülés útján.

Mi számít tartozásnak?

Minden olyan kölcsönként vagy „elvett”, ellopott, elsikkasztott összeg vagy tárgy, amit még nem juttatunk vissza annak jogos tulajdonosának. Ezek felmérésében segítséget nyújtanak a GA felépülési programjának lépései: a 4. lépés szerint végezzünk leltárt, majd ez alapján a 8. lépésben készítünk egy listát, tekintet nélkül arra, hogy a tartozás rendezhető-e vagy sem. Nem számít, hogy az illető esetleg időközben meghalt vagy csak megfeledkezett az adósságunkról. Sok esetben a családtagok, barátok hajlamosak szemet hunyni tartozásaink felett, de ezeket a tételeket is fel kell sorolnunk az adósságaink között, hogy ne csapjuk be magunkat a tartozásaink nagyságát illetően. A 8. lépés része, de sokan már korábban is készítenek listát a hitelezőkről – ezt érdemes minél őszintebben megalkotni mind az összegek, mind az időpontok tekintetében.



Milyen elveket kell figyelembe venni a visszafizetésnél?

A törlesztéseknél a 9. lépés elveit követjük, ami nagyvonalú jóvátételt javasol. Fontos, hogy az ütemezés mértéke igazodjon a bevételeinkhez. A legjobb arány bevételeink 30-40 százaléka, de alacsony jövedelem mellett ez lehet, hogy kisebb lesz. A létfontosságú hétköznapi kiadások rovására nem lehet adósságot törleszteni. Mindenképpen fontos a szponzor iránymutatása vagy akár egy nyomásenyhítő csoportgyűlés igénylése. Hajlamosak vagyunk a fontossági sorrendet irreálisan kezelni. A játék során azokat a hitelezőket elégítettük ki először, akiktől újabb kölcsönt remélhettünk. Ez a gondolkodás nem a legjózanabb elképzelés az adósságok kezelésében.

Gyakori tapasztalat, hogy amikor valaki erőn felül szeretne megszabadulni a tartozásaitól és nagyobb mértékben fordítja erre a bevételeit, sok esetben visszaesés lesz a vége valahol az utolsó részlet közelében. Minél tovább fizetjük a törlesztéseket, annál tovább emlékeztet minket a játék következményeire, segítve ezáltal a káros nosztalgiazás elkerülését.

Előfordulhat, hogy matematikailag lehetetlennek tűnik, hogy életünk végéig törleszteni tudjuk az összes adósságunkat. Ilyenkor is élhetünk normális életet, ugyanúgy követve a jóvátétel elveit és ajánlásait, törlesztve az adósságokat, ahogy erre lehetőségünk van. Sok esetben meglepő módon a kilátástalannak tűnő helyzetek is megoldódnak valamilyen váratlan vagy akár csodálatos módon.

Fontos egy adósság-rendezerési terv elkészítése, amely ütemezést ad az egyes tartozások kezelésére. Miután ez elkészült, a következő lépésben fel kell keresnünk a hitelezőket és eljűk tárni az ütemezést, lehetőleg teljes mértékben, hogy valós képet kapjanak pénzügyi helyzetűnkéről. Korábban esetleg jobb képet festettűnk magunkról, mint a valóság annak érdekében, hogy hitelképesnek tűnjűnk, akinek érdemes kölcsönt adni, ezűttal azonban törekedjűnk helyzetűnk reális bemutatására.

Időnként nemet kell mondanunk a hitelezőknek. Ilyen esetekben fontos, hogy valóban elhangozzon a „nem” szó, hiszen sok esetben a játékosok csak magyarázkodnak, próbálják nemleges válaszukat a másik fél számára elfogadható formába csomagolni.

Ha lehetséges, vázoljuk fel a lehetséges alternatíváinkat, amelyekből a másik fél választhat. Sok esetben segíthet az időnyerés: ha nem tudunk azonnal választ adni, érdemes gondolkodási időt kérni.

Hogyan tudom felmérni a károkat? Hogyan készítsék leltárt?

A károk felmérésében a 8. lépés leltára segít, amit a korábbi lépések segítenek összeállítani. Ha végignézzűk az életűnkét, elvégezzűk azt az önismereti munkát, ami a felépüléshez szükséges, akkor az életeseményeinken keresztül számba tudjuk venni a károkat is.

Mit kezdjek a bankszámláimmal, bankkártyáimmal?

Sokan rendelkezűnk több bankszámlával és ezekhez tartozó hitelkerettel a játék abbahagyásakor. Érdemes ezeket összevonni, és minél tisztább helyzetet teremteni a pénzügyeinkben. Ha szükséges, akkor egy adósságrendezerő hitellel érdemes lehet kiváltani az összes tartozásűnkát, és egy kalap alá vonni az összes törlesztést egy összegbe.

Hogyan készítsűnk pénzügyi tervet?

Fontos az őszinteség. Csak akkor tudunk működő tervet készíteni, ha teljes mértékben őszinték vagyűnk saját magunkkal. A terv elkészítéséhez elengedhetetlen, hogy tisztában legűnk a bevételeinkkel és kiadásainkkal, ezért a terv elkészítését megelőzően legalább egy hónapig célszerű pontosan feljegyezni a napi pénzforgalműnkát. Minden költést és pénzkidást írűnk fel, ahogy a kasszánkba érkező pénzeket is. Ha legalább egyhavi adattal rendelkezűnk, akkor meg lehet vizsgálni a kiadások mértékét, jövedelműnkhez képest azok arányát. Fontos, hogy a terv nullszaldós legyen, azaz nem lehet több a kiadásűnk, mint a bevételeűnk.

Sok esetben jelentős összeget tudunk megspórolni olyan kiadásokkal, amikkel korábban nem törődtünk vagy nélkülözhetetlennek tartottunk. Felmerülő vágyaink esetén érdemes megvizsgálni, hogy szükségletről van-e szó vagy valamilyen nélkülözhető luxusról. Ha valamit megkívánunk, meg kell vizsgálni, hogy van-e az adott költségtípusra fordítható pénzünk, vagy más szükségletek rovására elégítenénk ki egy pillanatnyi vágyat. A költségek rögzítésében sokat segíthet a modern technika, például az erre a célra fejlesztett telefonos applikációk.

A kiadások rendezéséhez és a terv elkészítéséhez segítséget kínál a füzet végén található táblázat is.

Milyen haszna lehet a bevétel-kiadás táblázat pontos vezetésének?

Nézzünk néhány konkrét példát egy-egy szerencsejátékos életéből!



Apróbbnak tűnő költségek észrevétele és valós motiváció az elhagyásukra

„Úgy éreztem, hogy beülni időnként egy kávé vagy teát meginni egy presszóban, venni egy félliteres üdítőt, ha szomjas vagyok, elszívni egy fél doboz cigit naponta nem olyan nagy dolog, aprópénz, megérdemlem, hiszen ezen nem múlik semmi. Majd miután pontosan minden kiadást felírtam minden alkalommal, és hó végén összeadtam, kiderült, hogy kávéra és teára (plusz mellé sütire, csokira) 15 ezret, félliteres üdítőkre 10 ezret, cigire 16 ezret költök el havonta. Ami

bizony összeadva már 41 ezer forint. Ha a cigit meghagyom vagy felére mérséklek, mert azt nem olyan egyszerű azért letenni, a kávé, süti, tea, üdítő még mindig 25 ezer forint egy hónapban. Így egyben látva már nem volt annyira fontos beülni teázgatni, kávézgatni. Tudtam ott-honról vizet vinni a flakonomban, és így még nem is vittem be felesleges kalóriákat és méreganyagokat a szervezetembe. Ez a kis szembenézés ezzel a pici valósággal ilyen sok mindenben segített egyszerre: pénzt és időt spóroltam, és egészségesebb életet kaptam.”

Tarthatatlan pénzkezelés felismerése, annak megváltoztatása

„Nem értettem, hogyan lehet az, hogy éjjel-nappal dolgozom, taxizom, havi 800 ezer forintot keresek vele, alig költök valamire, és mégis folyamatos pénzzavarban vagyok. Tudtam, hogy valami nagyon nem stimmel, de féltem, ha szembesülök a valósággal, azt nem fogom tudni elviselni. Viszont miután nem lehetett ezt így tovább csinálni, belefogtam, és elkezdtem írni a bevételeimet és a kiadásaimat. Először is külön választottam a vállalkozói költségeimet és bevételeimet a magánéletem költségeimtől. Idáig ez egy kassza volt. Az első sokk akkor ért, amikor kiderült, hogy nem is 800 ezret keresek havonta, hanem csak 500 ezret. Döbbenet volt. Éveken keresztül csak el akartam hinni, hogy ennyi marad meg, viszont miután felírtam az összes vállalkozói költségem – nem csak a havi fixeket, hanem az éves vagy negyedéves egyszeri költségeket is; a váratlan, de mindig biztosan jelentkező kiadásokat – és leosztottam havi szintre, kiderült, hogy mennyi az annyi. Hát ezért nem jutottam előrébb. Aztán elkezdtem a saját magánköltségeim vezetését. Egy-egy kávé, amikor várok, a folyamatos elcsúszások

miatti kölcsönök állandó kamata, ruha a gyerekeknek, iskolakezdési költségek, fogorvos, stb. Ez az összeg sem annyi volt,

mint ami a fejemben létezett. Változtatni kellett, de már voltak adatok, volt honnan elindulni, volt kiindulási pont. Azóta van egyfajta üzleti tervem a vállalkozói költségeimre, fel vagyok készülve a váratlan, de biztos kiadásokra, nem költöm el azt a pénzt, így kölcsön sem kell kérnem, amikor éppen kell. Megszüntettem több szükségtelen kiadást, tervezhetők pénzügyileg a napjaim, heteim. Nem érnek meglepetések, elmúlt a folyamatos görcs a gyomromból. Hitelesebb lettem, mert nem kéregetek állandóan pár ezret vagy egy-két tízezetet kölcsön és adom meg egy-két hét múlva, hogy aztán az egészet előlről kezdjem.”



Létebizonytalanságtól való félelem feloldása

„Mielőtt elkezdtem volna a táblázat vezetését, volt egy olyan gyakori félelmem, hogy mi van, ha elveszítjük az állásunkat, hogyan és miből fogunk megélni. Ugyanis abban az időben, akkori feleségemmel ketten 500 ezer forintot kerestünk és ezt mind elköltöttük, és ez zavart, nem éreztem a költségvetésünkben semmi luxust. Hangsúlyozom, éreztem, tudni pontosan semmit nem tudtam! Aztán amikor konkretizálódott a táblázat után, hogy

mire mennyit költünk, kiderült, hogy 250 ezer forintból is meg tudunk élni szép csöndesen, ha csak arra költünk, ami valóban létszükséglet. Így ha egyikünk elveszti a munkáját átmenetileg, és nincs tartalékunk, akkor is meg tudunk élni még probléma nélkül. Ennek hatására megszűnt bennem a létbizonytalanságtól való félelmem.”

Lehetnek-e hitelkártyáim?

Az aktív szerencsejátékos pályafutásunk során előszeretettel igénylünk különféle hiteleket és hitelkártyákat. A felépülés kezdetén az egészségtelen gondolkodás és a rossz működések nem szűnnek meg csak azáltal, hogy abbahagytuk a játékot, és mindenfajta kölcsön vagy hitel, hitelkártya könnyen tévútra vihet minket. Ahogy a GA figyelmeztet: *„Pénz kölcsönkérése vagy kölcsönadása árt a felépülésnek, ezért nem javasoljuk.”* Több év józanság után amennyiben úgy érezzük, hogy valamiért valóban indokolt ilyen kártyák használata, akkor megpróbálkozhatunk ezzel, de gondosan ügyeljünk a törlesztési időpontokra, és inkább csak úgy használjuk a kártyákat, hogy havonta feltöltjük az egész hitelkeretet.

Jó megoldás a kölcsönkérés?

Az előzőekben leírtak alapján a hitelkártyákhoz hasonlóan a kölcsönkérés is a régi szerencsejátékos gondolkodás egyik látszatmegoldása, ezért nem ajánlott. Lehetnek olyan élethelyzetek, amikor csak ilyen módon tudunk megoldani egy pénzügyi problémát, de alapvetően nem javasoljuk ezt az utat. Segíthet az eligazodásban, ha betartjuk azt az alapelvet, hogy *„Luxust hitelre nem veszünk!”*. Ha sikerül összeállítanunk egy jól megszerkesztett pénzügyi tervet, akkor erre az eszközre nem lesz szükségünk. Hajlamosak lehetünk a felépülés kezdetén a kölcsönkérést úgy tekinteni, mint egyetlen megoldást, de pár év józanodás után ennek teljesen ki kell kopnia a mindennapi eszköztárunkból.

Előfordulhat az is, hogy hozzánk fordulnak kölcsönért. Ilyenkor, ha szándékunkban áll segíteni, úgy adjunk, hogy azt gyakorlatilag nem várjuk vissza. Ha akarjuk, meg is mondhatjuk az illetőnek, hogy nem kell visszaadnia, de megtehetjük azt is, hogy amikor elérkezik a visszafizetés ideje, akkor döntünk arról, hogy visszavesszük vagy lemondunk az összegről. Erre azért van



szükség, mert ha kölcsönünket nem adják időben vissza, az olyan feszültséget szülhet, ami aztán játékhöz vezethet, veszélyeztetve felépülésünket.

Mit kezdjek a váratlan kiadásokkal, bevételekkel?

Ha van megtakarításunk vagy tartalékunk, akkor ebből könnyen rendezhetjük a váratlan kiadásokat. Amennyiben nincs ilyen forrásunk, mindenképpen érdemes konzultálni ez ügyben szponzorunkkal. Nem célravezető egy hirtelen adósságtörlesztés végett felrúgni a korábban gondosan elkészített fizetési ütemezést.

Gyakran tapasztaljuk, hogy ha elindul valaki a felépülés útján, akkor az élet valahogy mindig megsegíti a váratlan kiadások idején váratlan bevételekkel. Bármikor beeshet meglepetésszerűen valamilyen nem várt bevétel, ám nem feltétlenül pénzüsszeg formájában változhat kedvező irányba anyagi helyzetünk, például megjelenhet egy lehetőség egy jobb állásra, esetleg vállalkozásra.

Érdemes munkahelyet váltanom?

Ha a játék nagyban kapcsolódik a munkahelyhez, és túl sok minden ingerel a játékra, akkor érdemes lehet ezen elgondolkozni, de alapvetően az ajánlás úgy szól, hogy egy-két évig ne hozzunk komolyabb döntéseket. Így ha indokolt, kereshetünk új munkahelyet, de a felépülés kezdetén a kiszámíthatóság a legfontosabb szempont, és nem érdemes kockáztatni egy kicsit több pénzzel kecsegtető, ám bizonytalan vagy nehezen kiszámítható munkahelyért.

A felépülés kezdetén a megkereshető pénznél sokkal fontosabb a tervezhető idő és jövedelem. A tartozások kifizetése miatt csábítónak tűnik a magasabb bevétel, de a józan élet és a felépülés a tervezhetőségre épül. Napról napra felépíthetünk egy biztos, kiszámítható egzisztenciát, a korábbi kockázatkereső magatartás viszont labilissá teheti a felépülésünket és könnyen játékkényszerhez vezethet.

Mit kezdjek a nyereményekkel, pénzügyi ajándékokkal?

Ha igazán pontosan követjük a felépülés elveit, ajánlásait, akkor nem lesznek nyereményeink, csak bevételeink. Ahogy az előző bekezdésben is szó volt róla, váratlan, nem tervezett bevétel viszont adódhat az életünkben akár családtagoktól, akár barátainktól. Ilyenkor vagy a tartalékaink borítékjába tesszük, vagy szétosztjuk százalékosan olyan arányban, ahogy a költségvetésünket meghatároztuk.

Ha van még tartozásom, akkor vehetek-e magamnak egy fagyit, elmehetek-e nyaralni, lecserélhetem-e az autót egy jobbra?

Az aktív szerencsejátékos időszak alatt nem csak a környezetünket károsítottuk meg, hanem magunkat is. Így nem csak nekik jár jóvátétel, hanem magunkat is kárpótolni és jutalmazni kell egészséges mértékben, hogy a felépülésünkhöz szükséges erőfeszítésre hosszútávon alkalmasak legyünk. Kifejezetten figyelni kell arra, hogy ne csak a gürcölésről és a tartozások törlesztéséről szóljon az életünk, mert az rövid idő alatt mindent romba tud dönteni. Pénzt és időt kell elkülöníteni arra, hogy éreztessük magunkkal azt, hogy fontosak vagyunk magunk számára, hogy elismerjük a jobba válásunkba fektetett munkánkat, és törlesszük a magunknak okozott kárt is. Ennek persze alapja, hogy megbocsássunk magunknak az aktív időszak alatt elkövetett bűnökért. Büntudatból felépülni nem lehet, az önostorozás és az önbüntetés a tapasztalatok alapján egyértelmű zsákutca, még ha hitelezőink időnként ezt is szeretnék látni.



A fentiek alapján ha nem a napi szükségletek rovására megy, akkor lehet venni fagyit büntudat nélkül, el lehet menni nyaralni a családdal a környező országokba, a kiadásokra odafigyelve – tehát a luxusnyaralásokat azért kerüljük. Le lehet cserélni az autót is, ha a régit kinőtte a család vagy már nagyon problémás és költséges a régi fenntartása, de érdemes olyan autót választani, ami nem szúrja a környezetünk szemét. Válasszunk például inkább hétköznapiabb, 6-8 éves modelleket a 15 éves prémium kategóriás darabok helyett, még úgy is, ha az értékük közel ugyanakkora, hiszen a jövőbeli fenntartási költségeket is érdemes szem előtt tartani.

Mekkora büntudatom legyen a tartozások miatt?

Ha alaposan elvégezzük a belső letárt és követjük a GA lépéseinek iránymutatását, akkor le tudjuk tenni a büntudatunkat, mert rájövünk, hogy ez nem segít a megoldásban. Ha a büntudat helyett bűnbánatot gyakorolunk és jóvátételt nyújtunk, akkor teljesen rendezni tudjuk a múltunkat a legtöbb esetben.

Milyen hazugságokba, önátverésekbe futhatok bele?

„Nem is állok olyan rosszul.” „Majd jön egy nagyobb bevétel.” „Van egy jó ötletem, amiből nagyobb bevételhez jutok és majd abból nagyobb lépésben haladok a törlesztésben.” Sok felépülő szerencsejátékos számára ismerősek lehetnek az ilyen mondatok. Kikapukat hagyunk, és valamilyen nyereségben reménykedünk, kölcsönökkel próbálunk továbbra is látszólag javuló tendenciát felmutatni magunknak és másoknak – például a hónap elején törlesztünk, de a hónap végén újra kölcsönkérünk. Gyakorlatilag nem vagy alig jutunk előbbre, de hangosan hangoztatjuk, hogy mennyit törlesztünk havonta.

Ahogy a GA egyik irodalma fogalmaz:

„Gyakori közös jellemzője a szenvedélyes szerencsejátékosoknak az is, hogy nagyon sok időt töltenek a »Nagy Nyereségről« való ábrándozással. Sokszor látják önmagukat ellenállhatatlan és vonzó egyéniségnek, álmodozhatnak arról, hogy majd vesznek a családtagoknak, barátoknak új kocsit, bundát és egyéb luxuscikkeket. A szenvedélyes szerencsejátékosok gyakran elképzelik magukat, amint kellemes életet élnek abból a sok pénzből, amit nyernek, ha bejön a »szisztémájuk«. Alkalmazottak, szép ruhák, elragadó barátok, jachtok és világ körüli utak – csak néhány csodás dolog, ami kéznyújtásnyira hever tőlük, miután megnyerték azt a bizonyos »Nagy Nyereséget«.

Soha sincs akkora nyereség, hogy az álmok közül akár a legkisebb is teljesülhessen. Ha nyernek, akkor egyre nagyobb álmokat dédelgetnek, és azért játszanak, ha vesztenek, akkor teljesen összetörnek, mert szétfoszlik álmoképük, majd még elkeseredettebben játszanak, még nagyobb álmat álmognak, és természetesen még jobban szenvednek. Senki sem képes meggyőzni őket, hogy nyerési szisztémáik sohasem fognak működni. Azt hiszik, hogy álmuk valóra fog válni, mert e nélkül az álmvilág nélkül nem tudnák elviselni az életet.”

A G.A. költségvetésre ajánlott táblázata

KÖLTSÉGVETÉS

KIADÁSOK	*HAVONTA	HETENTE
Tartásdíj		
Támogatások - Gyerekek		
Tag		
Házastárs		
Adók (bevételek után)		
Adók (birtoklás után)		
Adományok (templom, GA, Gam-Anon)		
Ajándékok, születésnapok, évfordulók stb.		
Autójavítás		
Autó kötelező biztosítása		
Autó lízing		
Autó súlyadó		
Autó törlesztőrészlet		
Autó üzemanyag		
Autóval kapcsolatos egyéb díjak, illetékek		
Babysitter		
Bankszámla költségek		
Bankhitel - első		
Bankhitel - második		
Bankhitel - harmadik		
Bérleti díj (lakás)		
Bérleti díj (egyéb)		
Cigaretta		
részösszesen:		

(folytatás)

KIADÁSOK	*HAVONTA	HETENTE
Családi szórakozás		
Egészségügyi biztosítás		
Egyesületi díjak / Klub díjak		
Élelmiszer		
Életbiztosítás		
Étkezés (munka)		
Étterem		
Fogorvos		
GA találkozók		
Gyerekek tevékenységei		
Gyermektámogatás - napközi		
Gyógyszerek és tisztítószer		
Hajvágás / szépségszalon		
Háziállat-gondozás / ellátás		
Iskolai oktatás		
Jelzalog - első		
Jelzalog - második		
Jelzalog - harmadik		
Kábel TV, internet		
Karácsonyi ajándékok		
Kávé		
Lakás - villamosenergia		
Lakás fűtése - szén, fa, gáz		
Lakásbiztosítás		
Megtakarítás		
részösszesen:		

(folytatás)

KIADÁSOK	*HAVONTA	HETENTE
Megtakarítás - nyugdíjalap		
Mozi, színház		
Nyaralás		
Orvos		
Ruházkodás		
Szemétszállítás		
Szemüveg / kontaktlencse		
Telefon - mobil		
Telefon - vezetékes		
Terápia / tanácsadás		
Tömegközlekedés, utazás		
Vakáció		
Vegytisztítás és mosoda		
Vészhelyzetek (pl. otthon javítás)		
Víz		
Zeneórák		
Nem felsorolt egyéb kiadások:		
Összes kiadás:		

IV. Hasznos elérhetőségek

Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA)

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat és segíthetnek másoknak is felépülni a játékproblémából. A közösséghez való tartozásnak az egyetlen feltétele a vágy a szerencsejátékok üzésének az abbahagyására. A GA tagság nem jár semmilyen díjjal. A GA nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai vagy gazdasági intézménnyel, nem kíván vitába bonyolódni, és nem támogat vagy ellenez semmiféle külső ügyet. A közösség elsődleges célja tartózkodni a szerencsejátékoktól, és más kényszeres szerencsejátékosoknak is segítséget nyújtani ebben.

Telefon: +36 20 462 8304

Email: ga-megkereses@googlegroups.com

Honlap: www.gamblersanonymous.hu

Névtelen Szerencsejátékosok Hozzátartozói (Gam-Anon)

A Gam-Anon olyan férfiak és nők közössége, akik kényszeres szenvedélyes szerencsejátékosok hozzátartozói (férjek, feleségek, rokonok vagy közeli barátok). A csoportban megtanulják, hogyan lehet a szerencsejáték problémával hatékonyan megbirkózni, és a gyűlések lehetőséget adnak arra, hogy a kényszeres szenvedélyes szerencsejáték által érintett hozzátartozók között egy erős kötelék alakuljon ki. Nem szükséges megvárni, amíg a kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos segítséget kér, az érintett hozzátartozók bármikor elmehetnek Gam-Anon gyűlésekre. Nincs szükség előzetes regisztrációra. A részvétel nem jár semmilyen díjjal, a gyűlések lebonyolítása teljesen anonim.

Telefon: +36 70 432 4582

Email: gam.anon.hu@gmail.com

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet (OPAI)

Járó-, illetve fekvőbeteg ellátás keretei között is elérhető addiktológiai kezelés. A Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézetben a járóbeteg-ellátást a TÁMASZ Gondozó, illetve a Drogambulancia végzi. A Drogambulancia elsősorban kémiai szerfüggőket fogad. A fekvőbeteg ellátás az Addiktológiai Osztályon zajlik, amelynek részeként működik a Minnesota Részleg kifejezetten szerencsejáték-függők fogadására.

1. TÁMASZ Gondozó

A Gondozóban a szenvedélybetegek ambuláns ellátása történik. Kémiai szerfüggők (alkohol-, gyógyszer-, drogfüggőség), viselkedéses függők (szerencsejáték-, internet-, vásárlás-függőség, túlevés), társfüggők (kapcsolat- és/ vagy szexfüggőség, kényszeres segítség), valamint egyszerre több függőséggel küzdő páciensek jelentkezését egyaránt várják.

A függőség gyakran egyéb pszichiátriai betegséggel együtt áll fenn, ezért ezek kivizsgálása és kezelése is hangsúlyos a gondozóban. Az állapot- és motiváció-felmérést követően a gondozás csoportos, illetve egyéni formában történik. A pszichoterápia vagy konzultáció szükség esetén gyógyszeres kezeléssel egészül ki.

Igény szerint pár- és családkonzultációra is nyílik lehetőség, amelynek során a szenvedélybetegek hozzátartozói is részt vehetnek a kezelésben. Az ellátás igénybevételéhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

Cím: 1135 Budapest, Jász u. 14. „G” épület földszint

Telefon: +36 1 431 0440

2. Addiktológiai Osztály

Az Addiktológiai Osztály Magyarország egész területéről lát el klienseket, káros szerhasználat (alkohol, drog) és a viselkedési addikciók (például szerencsejáték-függőség) teljes spektrumában jelentkező zavarok esetén. A kezelés pszichoterápiás jellegű, önkéntes alapú és a beteg által igényelt. A terápiás munka döntő része pszicho- és szocioterápiás csoportokban történik, a kezelés szükség esetén kiegészül gyógyszerekkel is.

Az osztályon a munka a közösség-alapú ellátás és felépülés-fókuszú gondolkodás szellemében zajlik, és a felépülést képzett multiprofessionális team segíti, amelynek tagjai pszicháter és addiktológus szakorvosok, klini-

kai szakpszichológus, addiktológiai konzultánsok, szociális munkás, felépülő szenvedélybeteg segítők és önkéntesek. Szoros együttműködés valósul meg a névtelen csoportokkal (AA, NA, GA) és szakmai szervezetekkel (Megálló Csoport, Orczy Klub, Írisz Klub).

A szenvedélybetegek családtagjainak segítése hozzátartozói csoportokon és családkonzultáció keretein belül történik.

Cím: 1135 Budapest, Lehel út 59. D épület

Telefon: +36 1 451 2680

Email: info@opai-addikt.hu

Honlap: www.opai-addikt.hu

Facebook: Nyíró Gyula OPAI Addiktológiai osztály

3. Minnesota Részleg

Az Addiktológiai Osztályon működő Minnesota Részleg felépülés-közpon-tú rehabilitációs programot kínál alkoholfüggők és szerencsejáték-zavarban szenvedők, illetve egyéb viselkedéses függők számára. A Minnesota-mo-dell alapelve, hogy a függőséget krónikus betegségként fogadja el (reális betegségbelátás), amely nem gyógyul meg, de abból felépülés lehetséges. A kezelés célja a teljes absztinencia elérése és fenntartása. Csak egy erre specializálódott, felkészült team képes hatékonyan kezelni e betegcsoportot. Jelenleg ez a modell tűnik a leghatékonyabb kezelésnek a leszokásra motivált szenvedélybetegek számára. A terápia célja a személyiség pozitív irányú változása, a szermentes, pótcselekvés mentes életre való felkészülés és a változás a gondolkodásmódban, beszédben és a viselkedésben.

Bejelentkezés telefonon: +36 1 451 2654

Facebook: Nyíró Gy. Kórház Szerencsejáték és Alkoholverápiás Részlege - Minnesota

**Katolikus Karitászt – Caritas Hungarica
Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat**

Cím: 1115 Budapest Bartók Béla u. 96.
Telefon: +36 1 466 4455
Email: caritas.revbp@caritas.org.hu
Honlap: www.karitasz.hu

**Bugát Pál Kórház Rehabilitációs
Elmegyógyászati Osztály, Gyöngyös**
Cím: 3200 Gyöngyös Dózsa Gy. út 20-22.
Telefon: +36 37 491 344

**Hivatásörző Ház Rehabilitációs Otthon,
Leányvár**

Cím: 2518 Leányvár Erzsébet u. 127.
E-mail: hidzoltan@invitel.hu
Honlap: <http://hivatasorzo.katolikus.hu>

**Megálló Csoport Alapítvány
Szenvedélybetegekért, Budapest**
Cím: 1084 Budapest József utca 49.
Telefon: +36 1 303 6574
Email: info@megallo.org
Honlap: <http://megallo.org/>

**Mérfoldkő Egyesület,
Szenvedélybetegek Rehabilitációs
Otthona és Támogatott Lakhatása,
Kovácsszénája**

Cím: 7678 Kovács-szénája Fő u. 24.
Telefon: +36 30 530 4993
Email: merfoldko@t-online.hu
Honlap: <http://merfoldkorehab.hu>

**Magyar Máltai Szeretetszolgálat
FOGADÓ Pszichoszociális Szolgálat,
Budapest**

Cím: 1123 Budapest Kékgolyó u. 19/c
Telefon: +36 1 201 1045, +36 1 355 0337
Email: fogado@maltai.hu
Honlap: www.kimondhato.hu

**Reménység Gyermeksegély és
Rehabilitációs Alapítvány, Bázis
Addiktológiai Szolgálat, Pécs**

Cím: 7621 Pécs Király utca 21.
Telefon: +36 20 426 1454,
+36 20 965 5118
Email: addikt.kozossegi@gmail.com
Honlap: www.alkoholfuggoseg.hu

Reménység Rehabilitációs Ház, Nágocs
Cím: 8674 Nágocs Ady E. u. 11.
Telefon: +36 20 379 60 99
Honlap: www.alkoholbeteg.hu

**VÁLTOZÓHÁZ Rehabilitációs Otthon,
Pécsvárad**

Cím: 7720 Pécsvárad Erzsébeti utca 1.
Telefon: +36 72 465 307
E-mail: valtozohaz@valtozohaz.t-online.hu
Honlap: <http://INDIT.hu> (a *rehabilitációk között*)

Jegyzetek

[illegible]

