

# „ELDÖNTHETEM, HOGY AKAROK-E JÁTSZANI”

BESZÉLGETÉSEK FELEPÜLŐ  
SZERENCSEJÁTÉK-FÜGGŐKKEL



**Országos Mentális, Ideggyógyászati  
és Idegsebészeti Intézet**

2021

**Szerzők:** Endre, Szabolcs

**Szerkesztő:** Zsély Anna

**Nyomda:** DigiNyomda

**Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet**

Addiktológiai Osztály

**Osztályvezető:** Dr. Petke Zsolt PhD.

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2021. tárgyévi forrásának felhasználásával került sor.

Szerződéses azonosító: KÁSZF/60/1/2021-SZERZ/MKI

2021

# I. Bevezetés

A definíciók szerint szerencsejátéknak tekinthető minden olyan játék, amelynek van anyagi tétje, és a játékosnak nincs vagy csupán csekély hatása van az eredményre. A szerencsejáték sokféle formát ölthet: a sportfogadás, a póker, az elektronikus játékgépek éppúgy lehetnek a függőség tárgyai, mint a totó-lottó, a lóversenyfogadások vagy a kaparós sorsjegyek, illetve ezek online alternatívái. Szerencsejáték-függőségről beszélünk, ha a játékba való belefeledkezés állandó, visszatérő problémát okoz az érintett életében, és jelentős károkat okoz emberi kapcsolataiban, szociális és anyagi helyzetében, munkahelyi és egyéb kötelezettségeiben, ám ezen nemkívánatos következmények ellenére az illető mégis folytatja a játékot. A szenvedélyes szerencsejátékos egyre nagyobb tétekekkel, egyre gyakrabban játszik; ha próbálja korlátozni önmagát nyugtalan, ingerlékeny lesz; veszteség esetén sem tudja abbahagyni, és egyre többet foglalkozik gondolatban is a szerencsejátékkal, bár ezt nem ismeri el.

A szerencsejáték-függőség más addikciókhoz hasonlóan krónikus és progresszív betegség. Ez azt jelenti, hogy lassan, lappangva alakul ki és nem gyógyítható, de tünetmentesen tartható. A szenvedélybeteg számára a moderált, alkalmi használat nem létezik, így tünetmentességről akkor beszélhetünk, ha a szerencsejátékos teljesen absztinens, azaz egyáltalán nem játszik szerencsejátékot. Ehhez az szükséges, hogy a szerencsejáték-függő gondozza a betegségét, foglalkozzon magával és dolgozzon a felépülésén, például az Anonim Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous), azaz GA gyűlések rendszeres látogatásával.

A játégmentes élethez számtalan út vezet, még ha ugyanazon a kollektív tapasztalaton is nyugszanak. Jelenlegi kötetünkben a felépülés ezen sokszínűségét igyekszünk bemutatni interjúk formájában. A beszélgetésekben közös, hogy a kérdezők és a válaszolók is felépülő szerencsejátékosok, így számos közös tapasztalaton osztozva járják körül a játékfüggőség és a segítségkéréshez vezető mélypont témáit, kitérve a változás különböző aspektusaira. Életük és történetük mellett az interjúalanyok beszámolnak arról is, hogy ma hogyan néznek szembe a mindennapok nehézségeivel, miként változott a pénzhez és a munkához való viszonyuk, hogyan alakultak családi, baráti kapcsolataik és mi segít nekik megőrizni józanságukat.

A kiadvánnyal nem titkolt célunk, hogy a definíciókon túlmenően közelebb hozzuk az olvasóhoz a szerencsejáték-függőséget, és megmutassuk: van kiút a szenvedélyes szerencsejátékból.

## II. Endre

### ***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

Endre vagyok, 38 éves, ügyvéd. Már egész kisgyerekkoromban bennem volt a nyerni akarás, egy kiváló példa erre, amikor 6-7 évesen családi nyaraláson a felnőttekkel römiztem minden este, és csaltam azért, hogy én nyerjek. Később is nagyon bennem volt a versenyszellem, az iskolában is én akartam lenni a legjobb, sosem zavart, ha átgázoltam másokon annak érdekében, hogy elérjem, amit akarok.

A szerencsejátékkal 12 évesen talákoztam, amikor először lehetett Magyarországon tippmix szelvényt feladni. Már első alkalommal azt gondoltam, hogy ez menni fog nekem, hiszen a 13 vagy 14 eseményből csak kettőt nem találtam el. Bosszankodtam is rögtön, hogy inkább totózni kellett volna, hiszen az 12 találat esetén már egészen jól fizetett.

### ***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

Amikor anyám válófélben volt a második férjétől, az otthoni hangulat kibírhatatlanul depresszív volt, menekültem. Két haverral jártam kocsmába csocsózni és inni, majd szépen megjelent a játékgépezés is, és mivel első alkalommal nyertem, azonnal beszippantott. Ennek az időszaknak a kicsúcsosodása az volt, amikor az otthoni széfből loptam pénzt azért, hogy a korábbi veszteségeimet játékkal próbáljam helyrehozni. Ekkor még otthon laktam, viszont a következő évtől már Debrecenbe jártam egyetemre. Az egyetemi éveimet kevésbé a játék, mint inkább a zűrös párcapcsolat, hűtlenség, alkohol és bulik határozták meg. Kész csoda, hogy ennek ellenére sikerült 5 év alatt végezni.

Az egyetem után Budapestre költöztem, és onnantól kezdve szinte megszakítás nélkül a jogi pályán mozogtam, ezen kívül szakfordítással foglalkoztam. Rengeteget dolgoztam, jól is kerestem, és egy idő után – ekkor már együtt éltem a későbbi feleségemmel – kellett az alkohol mellett más levezetés is, így ismét előtérbe került a szerencsejáték. Először online póker, majd sportfogadás, végül online kaszinó. 2015-ben, amikor megszületett a második gyermekem, a kisfiam, elhatalmasodott a mindennapjaimon a játék: úgy éreztem, nem tudom kézben tartani az életemet, mindennap ittam és játszottam, borzasztóan viselkedtem a családommal és a környezetemmel. Ha a feleségem nem lett volna annyira kodependens abban az időben, egész biztos, hogy széthullott volna a családuk.

### ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

32 – már majdnem 33 – éves voltam, amikor elértem a mélypontot és feltettem a kezem: egyedül nem tudom megoldani a szerencsejáték problémámat. Az ügyvédi irodából, ahol akkor dolgoztam, kirúgtak, az utolsó mozdítható és értékkel bíró vagyontárgyamat, az automat eladtam, és természetesen annak az árát is eljátszottam. Ott tartottunk, hogy semmilyen pénzünk nem volt, segítséget kellett kérni. Hál' Istennek odáig nem jutottam el, hogy vaskos adósságokat halmozzak fel, „mindössze” néhány százezer forinttal tartoztam egy kollégámnak. A pénzügyi segítség családon belülről érkezett, amelynek a feltétele az volt, hogy eljárak egy pszichiáter-addiktológushoz, akinek a segítségével végül eljutottam az Anonim Szerencsejátékosok közösségébe, ahol a mai napig aktív tag vagyok. Amint abbahagytam a szerencsejátékot, a dolgaim elkezdtek jó irányt venni: kaptam új munkát, ami nem is fizetett rosszul, és így, hogy nem játszottam el a pénzt, elkezdhattunk ismét gyarapodni. A tartozást a család felé kevesebb, mint egy éven belül rendeztem.

### ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

Magamtól nem jött meg a belátás, szakember segítségére volt szükségem ahhoz, hogy egyáltalán eljussak egy anonim közösség gyűlésére. Első alkalommal az anonim drogfüggők, másodjára az anonim alkoholisták (AA), harmadjára pedig az anonim szerencsejátékosok gyűlésére jutottam el. Egy éven keresztül párhuzamosan jártam az AA-ba és a GA-ba, majd a GA lett az a közösség, ahol igazán otthon éreztem magam, és érzem ma is. Ebben a közösségben ismerkedtem meg az úgynevezett 12 lépéses felépülési programmal és fogadtam el, hogy e program mentén van esélyem arra, hogy normalizálódjon az életem. Az azóta eltelt idő ezt maximálisan igazolta.

### ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

Hál' Istennek, nem ellenkeztem a 12 lépéses közösségekkel, elfogadtam hamar, hogy ez egy járható út. Emellett igénybe vettem másfajta segítséget, például jártam kineziológusnál, vettem részt családállításon, igénybe vettünk családterápiát (párterápiát), egyénileg is igénybe vettem pszichiáter segítségét és jelenleg is járok pszichológushoz. A józanságom kulcsa egyértelműen a GA közössége és az, hogy stabil betegségtudatom alakult ki már az elején. Mivel tudom, hogy beteg vagyok, eldönthetem, hogy akarok-e játszani, vagy azt választom, hogy tönkreteszem magam és a környezetemet. És ezt a döntést lehetőségem van minden egyes nap meghozni.

## ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

Most először elkezdtem önmagammal foglalkozni, a hibát is magamban keresni és nem azt nézni, hogy másoknak mit és hogyan kellene csinálnia. Voltak fájdalmas időszakok, amikor a saját jellemhibáim súlya nyomasztó volt, de aztán ahogy szembesültem azokkal és készen álltam arra, hogy változzak, minden sokkal jobb lett. A felépülési program megtanított arra, hogy folyamatosan monitoroznom kell önmagam, mert a betegségem folyamatosan jelen van, és csak arra vár, hogy elkezdjek visszarendeződni, és lecsap. Ha azonban folytatom az önismereti munkát, nem veszem le a tekintetemet a felépülésről, minden rendben lesz, normális életet tudok élni.

## ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

Aktív függőként minden a pénzről szólt, mindent és mindenkit pénzben mértem. A megfelelési kényszeres viselkedésem megkívánta, hogy a kötelező fizetendő számlákat időben elintézzem, de azon kívül a játék volt az első. Ma már nem a pénz jelenti a középpontot az életemben. Természetesen fontos, hogy megkeressem azt, amire szükségünk van, azonban nincsenek földtől elrugaszkodott álmaim, például jacht vagy magánrepülőgép vásárlása.

## ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Amíg nem hatalmasodott el teljesen a játék az életemben, rendben volt minden a munkában. Voltak komoly sikereim, azonban azokat a játék miatt nem tudtam élvezni. A mélypontomat megelőző körülbelül 6 hónapban mindent megtettem, hogy úgy tűnjön, dolgozom, miközben folyamatosan játszottam, és inkább csak tűzoltásnak volt nevezhető az, amit munkaként az asztalra tettem. Ahogy tisztultak a gondolataim és ténylegesen a munkára tudtam koncentrálni, sokkal jobban ment, jöttek a megkeresések, hatékony voltam. Jelenleg azt gondolom, hogy annak köszönhetem a sikereimet, hogy tisztességes vagyok és alapos, aki hozzám fordul, olyan szolgáltatást kap, amellyel elégedett lehet.

## ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

Gyűlésre járok, aktív kapcsolatot ápolok a sorstársaimmal, folyamatosan foglalkozom a felépülési programmal, van szponzorom és én is segítek szponzorként sorstársaknak. Önkéntes segítőként részt veszek a kórházi munkában, alkalmanként üzenetátadásokra<sup>1</sup> is elmegyek, illetve keresem a lehető-

<sup>1</sup> A GA üzenetének eljuttatása a még szenvedő, felépülés előtt álló szerencsejátékosokhoz.

ségét annak, hogy segítsék másoknak. Számomra a GA közösség az alap, de emellett egyéni segítséget is igénybe veszek, ahogyan azt említettem.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálsz?***

Lehetőségeimhez mérten igyekszem jótékonykodni.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Mérsékeltébbé váltak a korábban féktelen mulatozások, a baráti kapcsolataim átrendeződtek. Ma már nagyon sok kapcsolatom a felépülők közül kerül ki, ezek őszinte, mély emberi kapcsolatok. Sport tekintetében sok minden nem változott, hacsak nem az, hogy egész másként viselkedem már egy focipályán, mint aktív függőként. Utazni mindig szerettem, most az a különbség, hogy igyekszem megélni az utazásokat, és ténylegesen jelen lenni. Új hobbiként került be az életembe az órák világa, olyannyira, hogy még egy órás képzést is elvégeztem és képesítést szereztem.

### ***Mi jelenti ma az otthont számodra?***

A feleségemmel és két gyermekünkkel élünk az agglomerációban egy családi házban. A mélypontom környékén sem az nem volt várható, hogy a család együtt marad, az meg pláne nem, hogy képesek leszünk arra, hogy vásároljunk magunknak egy családi házat. Úgy érzem, megvan mindenünk, amire szükségünk van.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

Szeretnék jelen lenni a családom életében és olyan munkát végezni, amit élvezek. Tervben van egy újabb képzés, ezúttal az addiktológia világához kapcsolódóan.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újrakezdehetnéd?***

Igazából nincs. Talán annyi, hogy jobb lett volna, ha korábban jön el a mélypont.

### III. Tomi

#### ***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

Tomi vagyok, kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos. A szerencsejátékkal már gyermekként találkoztam, ha a nagyszüleimmel nyaraltunk vagy együtt voltunk, rendszeresen kártyáztunk. Alapból is versengő típus vagyok, ezért a sportok is nagyon hamar érdekelni kezdtek. Így már tinédzserként is tudtam, hogy érdekelnek a kártyajátékok, illetve a sportokhoz is értek. A 18. születésnapomon az volt az első dolgom, hogy regisztráltam egy internetes sportfogadó oldalra, és egyből beszippantott az a világ. Az első időszakban persze kis pénzekben fogadtam, de folyamatosan nőtt a tét.

#### ***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

Párkapcsolatomnak pont ekkor lett vége, utána 5 évig nem volt rendes kapcsolat. Elhanyagoltam magam, meghíztam, ápolatlan lettem, egyetemre jártam vagy játszottam, semmi más nem volt az életemben. A megélhetésem a szüleim fedezték, amíg egyetemre jártam, így volt pénzem játszani is, de egy idő után már nem nyertem, csak veszítettem, így a másra (ételre, rezsi, ruhára, stb.) szánt pénzt is eljátszottam. Szép lassan beindult a spirál, tartozásaim lettek, eladogattam vagy zálogba adtam tárgyakat, és elindultam a lejtőn. Ez addig ment, amíg már körbeérték a hazugságaim, eladtam minden tárgyam, ami mozgítható volt, illetve már újabb hiteleket sem tudtam felvenni, a régieket pedig fizetni nem tudtam. A családom érezte, hogy nincs valami rendben, de a játék miatt teljesen idegbeteg volt a viselkedésem, ezért nem merték szóvá tenni, mert félték, hogy csak veszekedés lesz belőle. Féltettek, jelezték sokszor finoman, de én mindig agresszíven, ingerülten reagáltam. Az első ide köthető mélypont az volt, amikor két estét az utcán kellett töltenem, mert már nem volt hova hazamennem, csak ha bevallok mindent – így inkább az utcán voltam. Ekkor kerültem be először egy zárt osztályra, mert öngyilkossággal fenyegetőzve mentem végül haza. Örületnek éreztem az életet, amiben voltam, rettegtem, azt éreztem, hogy véget kell ennek vetni.

#### ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

Két-három mélypontom volt, de a legutolsót a teljes összeomlás jellemezte, mind anyagilag, mind morálisan, mind családi/kapcsolati szempontból.



Azt éreztem, hogy összeszűkült körülöttem a világ, elfogyott a levegő és valahova menekülnöm kell az állapotból, amiben vagyok. Hogy ez öngyilkosság, vagy terápia és önmegadás, az már mindegynek tűnt, csak valami radikális legyen, készen álltam feltenni a kezem és megadni magam. Egy dolgoiban voltam biztos: nem akarom, hogy az életem így folytatódjon, ahogy eddig. Pénzügyi nehézségeimet milliós tartozás, számos hitel, kölcsönkérések barátoktól, lopások jellemezték. Munkahelyem nem is volt, addigi életemben fél évet dolgoztam összesen, onnan a játék miatt kellett eljőnnöm, mert már annyi hazugság ért körbe, hogy nem tudtam tovább ott dolgozni. Loptam a cégtől, nem végeztem el a munkám, büntetéseket, tartozásokat halmoztam fel irányukba is. Megalázó volt 25 évesen egy felmondásra édesanyámmal menni, teljesen jellemezte, mennyire gyerekként viselkedtem, hogy még ehhez is ő kellett. Utána nem dolgoztam, a terápia előtti fél évben újra csak a játék dominált. Jogi nehézség szerencsére nem volt, anyagi, kapcsolati viszont annál több.

### ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

A mélypont és az, hogy undorodtam az élettől és nem akartam tovább így élni. Azt éreztem, hogy semmi értelme annak, amit csinálok, és ami velem történik, csak szenvedés az egész, és én véget akarok vetni ennek – vagy így, vagy úgy.

### ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

Próbáltam pszichológust, pszichiátert, gyógyszeres kezelést, voltam zárt és nyílt osztályon, de nekem kettő dolog segített, a GA és a Minnesota-terápia<sup>2</sup>. Ezek voltak azok, amikkel tartós játékmentességet tudtam elérni, és megoldásokat adtak. Ezen belül segítettek a felépülő társak, akár a konkrét tapasztalataikkal, tanácsaikkal vagy a saját szenvedésükkel, saját történetükkel.

### ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

Amíg játszottam, utáltam élni, az egészséget egy szenvedéstörténetnek gondoltam. Amióta próbálok felépülni, egyre inkább szeretek élni, meglátom az apró dolgokban is a jót és az örömtelit. Van rendszer az életemben, egyáltalán van életem. A játék alatt 3 órát aludtam és egész nap játszottam vagy pénzt próbáltam szerezni, nem dolgoztam, nem törődtem semmivel.

<sup>2</sup> A Minnesota terápiás programja az anonim önszolgáltató csoportok 12 lépésű programjára épül szellemiségében. A stábnak sajátélményű segítő is dolgozik az orvos, pszichológus, addiktológiai konzultáns és nővérek mellett.

Jelenleg van munkahelyem, sportolok, egészséges párkapcsolatot próbálok működtetni, vannak alapvető emberi értékek, amik fontosak számomra, próbálok erkölcsös lenni. Vannak egészséges céljaim, míg a játék alatt az egyetlen célom a pénz volt.

### ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

Amíg játszottam, nem is igazán volt viszonyom a pénzzel. Egyszerű volt: amim volt, eljátszottam, amim nem volt, azt meg nem becsületesen próbáltam megszerezni. A felépülés alatt természetesnek tekintem, hogy dolgozok és ezért fizetést kapok, a múltam adósságait próbálok törleszteni, illetve próbálok értelmes dolgokra költeni a pénzem. Spórolni és megtakarítani sajnos még mindig nem tudok, ezen a területen van még hova fejlődnöm. Bánni még mindig nem tudok a pénzzel, de most nem játéokra költöm, hanem néha ruhára, jó minőségű kajára vagy a párommal randira, stb. Ilyen módon sokszor kifolyik a pénz a kezeim közül, tudatosabb szeretnék lenni.

### ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Aktív függőként összesen fél évet dolgoztam és az is káosz volt. Céges pénzeket loptam, munka közben bankba, lottózóba jártam játszani, a céges telefonon egész nap a bet365<sup>3</sup> ment, munkavégzés helyett meccset néztem és fogadtam. Ezek miatt aztán amikor éreztem, hogy meleg a helyzet a cégnél, inkább megelőztem, hogy kirúgjanak és magam jöttem el. Jelenleg azt gondolom, hogy stabil és megbízható munkaerő vagyok, igyekszem pontos és precíz lenni, keresem a fejlődési és előrelépési lehetőségeket. Ezt az előző munkahelyemen, a reptéren, ahol 4-5 évet dolgoztam, értékelték is, folyamatosan tudtam előrelépni a nagy munkabírásom és precizitásom miatt.

### ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

GA gyűlésekre járok heti 1-2 alkalommal, társakkal tartom a kapcsolatot, felépüléssel kapcsolatos tartalmakat (könyveket, filmeket, tanulmányokat, podcasteket) fogyasztok. Próbálok élni a felépülési programot és követni a programban leírtakat. Alkalmanként vettem igénybe egyéb eszközöket is (például családállítás).

---

3 Online fogadásokat közvetítő weboldal.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálsz?***

Igen, a fizetésemből rendszeresen adakozok minden hónapban (igaz, csekély összeggel), és támogatok egy szenvedélybetegekkel foglalkozó, illetve egy gyermekétkeztetésben segítő alapítványt. Ezen felül a gyűléseken próbálok másoknak segíteni a történetemmel, vagy ha kéri, tanácsokkal és tapasztalatokkal próbálok visszaadni azt, amit kaptam. Ezek mellett vannak bizonyos morális alapelvek, amiken nem vagyok hajlandó változtatni, például nem szemetelek, nem lopok, nem hazudok, és hasonló sok kis apróság.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Lettek új hobbijaim (futás, egészséges életmód, utazás), míg régen ezeket nem tudtam a pénzhiány miatt űzni, illetve nem is voltak annyira fontosak. Most ezekre néha túl sokat is költök, az egyensúlyt jó lenne megtalálni ezen a területen. De most abszolút azt érzem, hogy néha kell törődnöm magammal, kényeztetnem magamat, főleg egy-egy nagyobb sikernél szoktam megengedni egy kis jutalmat magamnak, ami lehet akár egy minőségibb vacsora vagy egy új pulóver, akármi. A sport abszolút meghatározó lett, heti négyszer futok és nagyon fontos számomra a testmozgás, szimpatizálok a holisztikus nézetekkel, miszerint test-lélek egységet alkot, és együtt kell törődnöm velük. A játék ideje alatt egyikkel sem foglalkoztam, most igyekszem mindkettővel.

### ***Mi jelenti ma az otthont számodra?***

Családi albérlésben lakok egyedül, ugyanott, ahol a játék alatt laktam, de most van tervben a párommal az összeköltözés.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

Közeli cél a párommal való összeköltözés, a viszonylag új munkahelyem stabilizálása, egészséges életmód még tovább fokozása. Távolabbi cél lehet a családalapítás, illetve valamilyen középvezetői poszt betöltése. A felépülési folyamat fenntartása és elmélyítése rövid, közép és hosszú távú cél egyaránt.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újrakezdenéd?***

Nem, én nagyon mélyen hiszek abban, hogy minden úgy történik, ahogy történnie kell, és minden utólag nyer értelmet. Tudnék sok dolgon változtatni (kevesebb fájdalom a családnak, kevesebb lopás, hűséges lennék az ex-menyasszonyhoz, stb.), de akkor most nem tartanék ott, ahol vagyok. Úgy vélem a sok rossz mind szükséges volt az életemben ahhoz, hogy most itt tartsak.

## IV. Gábor

### ***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

Gábor vagyok, 51 éves. Lassan ölő mérge volt számomra a szerencsejáték. A játékom előtt egy évvel a benzinkúton, ahol dolgoztam, egyszer ellop-tak egy autót. Gyenge volt a kamerarendszer, épp nem látszott a felvételen, hogy ki vitte el a kocsit, lehetett azt is gondolni, hogy az alkalmazottak benne voltak a történetben. Ezután megfenyegettek, zsaroltak bennünket, több millió forintot kellett odaadnunk, nem tudtam kikerülni az ügyből. A pénzt a barátaim, ismerőseim adták a konyhapénzből. Ez azért fontos, mert addig az életem során nem kértem, és nem is adtam kölcsönt. Egy barátomnak a benzinkút mellett volt kocsmája, és ő is a kölcsönadók közt volt. Problémája volt az alkalmazottal, nekem nem volt munkám, és megkért arra, hogy próbáljam ki, hogy milyen nála a munka. Ekkor léptem be a kocsmába dolgozni, ott voltak a játékgépek, elkezdtem játszani rajtuk.

### ***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

Apámék munkásemberek voltak, középréteghez tartoztunk. A gyerekkoromban péntekenként elmentünk a telekre és ott voltunk vasárnapig. Kisgyerekként lelkiileg sérülékeny voltam, sokat sírtam, ezt kamaszkoromtól elkezdtem kompenzálni azzal, hogy felvettem egy „kemény” álarcot.

Édesanyám alkoholista volt, zugivó. Gyerekkoromban sajnáltam apámat, sok veszekedés, hangos szó volt otthon. Édesanyámat daganatos betegség vitte el, akkor vesztettem el, amikor először segítséget kértem a szerencsejáték-problémám miatt.

A rendszerváltás környékén megjelent a lehetőség arra, hogy vállalkozást indítsak, de nem volt merszem, mert azt láttam, hogy a munkaviszony a megfelelő út, nem volt más példa előttem.

A házasságomban nem volt jelen a szerencsejáték, egy másik függőség tombolt, a Ferencváros focicsapata iránti rajongás. Voltak korábban is problémáink, nem volt már szeretet – pedig volt közös gyerekünk is –, de számomra minden szórakozás (meccsek, a sörözők látogatása meccsnapokon, amit életformának tekintettem) fontosabb volt, mint a család. Mindez a házasságom végéhez vezetett.

## ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

Egyre fokozódott a problémám, szörnyű csőlátásom alakult ki, semmi más nem érdekelt, csak a játék. A látszatot fenn akartam tartani, hogy rendes életet élek, miközben a játék irányította az életemet. Úgy érzem utólag, mintha anyukám alkoholizmusát másoltam volna le a játékban.

A végén már feltörtem a gépet, „tartozom” cetliket tettem a kasszába. Egy este álltam a tükör előtt és azt éreztem, hogy ez így nem mehet tovább. Az interneten keresgélve rátaláltam az Anonim Szerencsejátékosok közösségére és eljutottam az első gyűlésemre. Azóta is aktív tag vagyok a közösségben.

## ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

A belátást az hozta el, hogy már telítődtem a sok szemétségtől, amit megcsináltam, undorodtam magamtól. Óriási segítséget kaptam a GA közösségtől, a felépülési programtól, amiért mindig hálás leszek.

## ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

Ami megváltoztatta az életemet, az a gyűlésekre járás. Egy gyűlés hatása 1-2 napig tartott, ezért egy héten többször is mentem. A korai időkben elutasító voltam a Felsőbb Erő<sup>4</sup> (számomra Isten) gondolatával kapcsolatban, de miután elveszítettem az állásomat a játékgépek kocsmákból történő eltávolítását követően, kerestem az utamat. Ezután meditációval töltöttem egy hetet, és sikerült közelebb kerülnöm az én Istenemhez. Megértettem, hogy nem én vagyok a világ közepe, van egy felsőbb erő, akiben bízhatok.

Pszichológus segítségét nem vettem igénybe. A sorstársak felé nyitottam, az általuk megosztott tapasztalatok és a szponzorok segítettek. Tudtuk, hogy egy ideje nem játszunk, de még mindig nem voltunk jól, így elindult egy úgynevezett Lépés csoport<sup>5</sup>, amelynek keretein belül 1,5 éven keresztül foglalkoztunk a felépülési programmal.

## ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

A változás nem volt teljesen felhőtlen. Sok ember volt a környezetemben, aki jobban szerette az aktív függő Gábort. Nehéz volt egyensúlyozni az őszinte út és a függő út között, fel kellett ismernem, hogy magam miatt kell épülnöm. Többen is voltak az életemben, akik a múlt problémáiban ragadtak,

4 Közös az anonim közösségekben, hogy a felépülési programjuk lépései erős spirituális töltettel rendelkeznek, amelynek központi eleme az egyéni értelmezések szerinti Felsőbb Erő.

5 Az anonim közösségek felépülési programjának 12 lépésére épülő csoport.

amiatt panaszkodtak, hogy korábban hogyan éltem. Fontos változás volt, hogy nem kellett többé hazudnom, és ma már nagyon nehezen viselem, ha más hazudik. Én jobban szeretem a józan éneket, sokkal.

### ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

Aktív függőként nem volt pénzkezelés. Csak egy cél volt: hogy legyen pénz játékra, bele tudjam tenni a játékba és annyi pénz álljon rendelkezésre, hogy a látszatot fenn tudjam tartani. Azért fizettem telefon- és TV-előfizetést egy üres lakásra, mert fenn kellett tartani a látszatot, hogy nekem milyen sok rezsim van, ezért nincs pénzem. Jelenleg sem működik jól a pénzkezelésem, foglalkozom vele, napi szinten írom a kiadásaimat. A párom és közöttünk nincs összhang a költségek viselésének tekintetében, ezzel is van még feladat.

### ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Nem tanultam sokat, nagyon sokat kellett erőlködnöm, hogy a munkámban sikeres tudjak lenni. Ez jelenleg is igaz. Most irodai munkát végzek, ez korábban fel sem merült, de nagyon hálás vagyok érte. Mindennap tanulok valami újat.

### ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

Gyűlésekre járok, szolgáltatásokat vállalom a közösségben, illetve szponzorállok és a saját szponzorommal is tartom a kapcsolatot.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálász?***

Volt egy nehéz időszak az életemben, amikor elvesztettem a munkámat és egészségügyi nehézségeim is voltak. Amikor ezeken túllendültem, ki tudtam nyílni az újonnan érkezők felé és tudtam nekik a tapasztalatommal segíteni. Hiteles tudtam lenni azzal, hogy nekem is vannak nehézségeim annak ellenére, hogy évek óta felépülésben vagyok. Próbálom felvenni a kapcsolatot olyan sorstársakkal, akik eltűnnek a közösségből.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Játékosként is megvolt a szórakozás, csak nem tudtam benne lenni a pillanatban. Nekem a legnagyobb szórakozás a meccsre járás a barátaimmal, ezen kívül a párommal járok szívesen kirándulni, wellnessezni, egymással foglalkozni.

### ***Mi jelenti ma az otthont számodra?***

A menyasszonyommal élek az ő lakásában. 6,5 éve vagyunk együtt, akkor jöttünk össze, amikor megcsináltam a felépülési programot. Korábban velünk élt a párom fia is.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

Fennmaradni a víz tetején. Szeretném, ha lenne munkám, amit szívesen csinállok, illetve azt is, ha stabillá válna a párkapcsolatom.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újrakezdhetnél?***

Egy dolog van: az egészségemmel, a sporttal tudatosan foglalkoznék. Így talán elkerülhető lett volna például a gerincműtét. A jóvátételeket<sup>6</sup> kicsit korábban kezdtem megcsinálni, mint kellett volna, ha újrakezdhetném, többet várnék.

## **V. Tamás**

### ***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

Tamás vagyok, kényszeres szenvedélyes szerencsejátékos. 39 éves vagyok, és több, mint 9 éve nem játszom. Az Anonim Szerencsejátékosok közösségével épülök a 12 lépés által. Először 14 évesen talákoztam a kocsmában a nyerőgéppel, és elsőre sokat is nyertem.

### ***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

Gyerekkoromban folyamatosan szorongást és feszültséget éreztem otthon. Párkapcsolataim önzőek voltak és függő mintákat követtek, tulajdonképpen nem tudtam kapcsolódni, csak az érdekeimet akartam érvényesíteni. A játék minden érzést kiölt belőlem és zombivá tett, lelki ronccsá váltam.

---

<sup>6</sup> A jóvátétel az Anonim Szerencsejátékosok felépülési programját képező elem.

### ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

Húszévesen volt az első mélypontom alkohol, drog és szerencsejáték szorításában. Túladagoltam és összetörtem magam, kórházba kerültem. Tíz évig utána szociális használat<sup>7</sup> próbálkoztam. Nem ment. 2012. március 22 -én mentem el az első gyűlésemre. Volt egy cégem, ami ellen végrehajtás indult és csődeljárás, 20 millió forint adóssággal, és 150 millió forinttal nem tudtam elszámolni. A munkahelyen a végletekig titkoltam, szerepet játszottam, amiből aztán az igazi lelki mélypontom a 20 éves kori „élményekkel” létre tudott jönni. Hála érte.

### ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

A 2012-es mélypontom a sok ezredik be nem tartott ígéretem és visszaesés után. Az első GA gyűlés, ami helyre tette a gondolataim, és rávilágított arra, hogy függő ember vagyok és szükségem van segítségre. A 12 lépés hozott változást az életembe.

### ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

Gyűléseken való részvétel, szolgálat vállalása, szponzor választása, aki segített a nehézségekhez való nézőpont kialakításban és a 12 lépésen való munkában. A 12 lépés írása és gyakorlása, naplóírás és -olvasás. Közösségen belüli kapcsolatok erősítése, új barátságok kialakítása. Ezek mellett pedig tartózkodtam a játéktermek világtól és az ottani emberekkel való kapcsolattól.

### ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

Röviden: mindenben. Hosszabban: hitem lett, szeretetben élek, családom van, vállalom a felelősséget mindenért, amit teszek. Járok gyűlésekre rendszeresen, bár 9 év absztinencia után ritkábban, mint az elején.

### ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

Aktív időszakomban mindent a játék határozott meg. Ha nyertem, ha vesztettem, csak idő kérdése volt, hogy kifolyjon minden a kezemből. A felépülésben kifizettem az adósságaimat, amiket a játék okozott, rendeztem a károkat. Van megtakarításom és tudatos a pénzügyi tervezésem, be tudom osztani a pénzt és bőségben élek. Mindenünk megvan.

<sup>7</sup> A függőség tárgyát képező szer vagy cselekvés alkalmi, társasági szituációkhoz kötődő használata.



### ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Sikeres voltam, mert a bennem lévő szenvedély az aktív időszakban egy munkamániában is megnyilvánult. De a megkeresett pénz a játékra ment. A felépülésben már a boldogság és az egyensúly a cél. A Jóisten kegyelmének és szeretetének köszönhetem, hogy ilyen életem van és természetesen annak, hogy küzdök és törekszem fejlődni, nap mint nap.

### ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

A fentebb írtak mellett a napi sportot és a családi programokat említeném. Van egy gyönyörű fiam, és várjuk a kislányunkat. Gyülekezetbe járunk rendszeresen a családommal, önállóan GA és AA meetingekre járok.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálász?***

Fontos, csak így tudok józan maradni, ha tovább adom, amit kaptam. Van szponzoráltam és igyekszem mások életébe reményt hozni, hogy nekem is sikerült.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Teljesen átalakult. Kirándulni járunk és sütés-főzések zajlanak a családi programokon. Rendszeresen járok futni, úszni, tornázni és edzeni.

### ***Mi jelenti ma az otthont számodra?***

A feleségemmel és a 2,5 éves kisfiammal élek, decemberre várjuk a kislányunkat. Pazar álomlakásban élünk a VI. kerületben.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

Magánéletben az egyensúly fenntartása, nyugodt évvárás már négyen. A gyerekeink felnevelése, az egészség fenntartása, üzletben pedig egy nagy cég felépítése a következő 10 évre.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újratehetnéd?***

Nincs.

## VI. Szabolcs

***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

38 éves vagyok, nő. Budapesten élek, közgazdászként dolgozom, vállalati pénzügyi tanácsadással, szervezetfejlesztéssel és oktatással foglalkozom. 2008-óta járok a GA-ba. 14-15 éves voltam, amikor pénzért kezdtem ultizni, amit aztán követettek a játékgépek, a sportfogadás, a kaszinó és a póker. 15 további éven keresztül folyamatosan a mindennapjaim része volt a szerencsejáték és a játékos álomvilág.

***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

A családban mindenki érezte, hogy nem a jó irányba mennek a dolgok, viszont mivel nem tudtam felhagyni a játékkal, így nem tudtam belátni, hogy a játék és a játékos viselkedés jelenti a valódi problémát. Megoldásként, és nem pedig problémaként tekintettem a szerencsejátéokra, így senki és semmi nem is tudott megállítani. A szüleim és a tesóm nem tudták kezelni a hangulat-ingadozásaimat, a hazugságaimat és a folyamatos vibrálást. Sok nehézséget okoztam magamnak és másoknak is, nyomasztó és magányos volt ez az időszak.

A mélypontig a szüleimmel laktam, semmi pénzt nem adtam haza, csak látszólag voltam önálló, a munka és a munkahelyek viszont egyfajta menedéket jelentettek. Vagy azért nem voltam otthon, mert vissza akartam nyerni, amit elvesztettem, vagy azért jártam haza az éjszaka közepén, mert teljesen a munkába temetkeztem. Általában alap plusz jutalékos rendszerben dolgoztam, így minél többet dolgoztam, annál többet kerestem, viszont minél több pénzem volt, annál kevesebb maradt a zsebemben, mert csak a tétek emelkedtek és a veszteségek nőttek. A napi dolgokon kívül nem költöttem magamra, a pénz pedig nem fizetőeszközt jelentett, hanem esélyt a dolgok rendbehozására a játékon keresztül. Ha kevés pénzem volt, akkor „ez a kevés úgysem számít, de legalább megpróbálom”, ha esetleg több, akkor az „ilyen sokból úgyis sikerülni fog” elvet követtem, a problémák pedig csak gyűltek, egyre nagyobb szennyest cipeltem.

Nem tudtam őszinte lenni magammal, így másokkal sem, erre a párkapcsolataim rámentek. Egyrészt az érzéseket is egyfajta pótlékként, szerként használtam, hogy ne a bukásokat kísérő büntudatot, lelkipurdalást és önsajnálatot érezzem, másrészt kihasználtam a partnereimet, és amikor igazat kellett volna mondani, inkább tovább álltam. A játék, a hazugságok, a felelős-

ség nem vállalása és a valóság előli menekülés alkalmatlanná tett a komoly kapcsolatra, a környezetem magamtól nem tudott megmenteni.

### ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

Végül 2010-ben a folyton hajszolt „a következő majd máshogy lesz” bejött, de nem úgy, mint ahogy gondoltam. A bankban, ahol dolgoztam, egy korábbi veszteség miatt hozzányúltam egy ügyfél pénzéhez, elvesztettem és nem tudtam visszatenni. Ekkorra már minden intézettől és szóba jövő embertől kértem kölcsön a környezetemben, a kapcsolataim megromlottak. Kiderült, kirúgtak, egyik napról a másikra buktam el a jó állásomat, és utolértek a következmények. Több mint tízévnyi keresetemmel tartoztam, az emberi kapcsolataim romokban, és a behajtási folyamatok mellett egy büntetőügy is indult ellenem. Összetörtem és az üzöttség helyébe egyfajta letargia lépett – még kevésbé beszéltem, még jobban befordultam, kicsúszott a lábam alól a talaj.

### ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

Miután a bankból kirúgtak, úgy telt el majd egy hónap, hogy nem mentem ki a lakásból. Számítógépes játékokkal tompítottam magam, mígnem bekerültem egy rehabilitációs intézetbe Budapesten. Ott fogtam fel a történeteket, megérkeztek az érzések, leértem az aljára. Beteg voltam, fáradt és magányos. 27 évesen kétségbeejtő volt azzal szembesülni, hogy jövedelmem nincs, viszont rengeteg a tartozásom és több oldalról is fenyegetnek. Az ekkor megismert önszolgáltató csoport és a benne felépülő emberek arra döbentettek rá, hogy az egyedi történetem és speciális körülményeim mégsem annyira egyedi és speciális. Új emberi kapcsolataim alakultak, nem a különbségeket, hanem a hasonlóságokat kerestem, és azt vettem észre, hogy amikor magamat adom és őszinte vagyok, nem lógok ki a sorból. Elfogadást, támogatást, védelmet, példákat és reményt kaptam, és ezek segíteni kezdtek. Az idő, a gyűlések és az elvégzett felépülési munka engem is gyógyítani kezdett. Nem a látszatokkal voltam többé elfoglalva, hanem belülről kezdtem változni, vissza tudtam kapcsolódni az életbe. Ismét dolgozni kezdtem, Budapesten lettem egy életbiztosító ügynöke. Nem volt álmaim munkája, viszont ismét emberek között voltam, lett keresetem és értelmes elfoglaltságaim, lett dolgom és felelősségem. Heti 3-4 gyűlésen vettem részt, sok segítséget kaptam, felvettem a fonalat, elkezdtem szembenézni a múlttal.

### ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

A családsegítőnél igénybe vehető pszichológustól az ezoterikus utakig terjedően sok mindent kiprobáltam a múltban, de ezek nélkülüm és belátás nélkül nem működtek. Egy eseményként gondoltam a változásra, amin gyorsan túl leszek, kipipálom és folytatom az életemet. Nem pont így történt, hanem úgy, hogy ahogyan egyre jobban meg tudtam nyílni és egyre inkább önmagam adtam, úgy a megismert emberek és eszközök egy folyamat részeként kezdtek el gyógyítani és segítséget jelenteni a változáshoz. Az átláthatatlan pénzügyeimhez tanácsokat, a múlt rendbetételéhez működő és az életből vett tapasztalatokat, jól használható segítséget kaptam. Máig sem ismerek másik olyan helyet a GA-n kívül, ahol ennyire világosan és praktikusan képesek elmondani, hogyan beszéljek egy bírósági végrehajtóval vagy a NAV-val, milyen lehetőségeim vannak egy fizetési meghagyás folyamatában, kivel, mikor és hogyan lehet megegyezni, vagy hogyan tervezem meg a havi pénzügyeimet, amikor sokan egyszerre kérik a pénzüket. Lett egy szusszanásnyi nyugtom és további jó segítségeket kaptam, de immár ahhoz, hogy el tudjak kezdeni szembenézni a jellemhibáimmal és a rossz működéssel, hogy ne a régi önmagamot építsem újra. Az idő a felépülésben már nem ellenem, hanem nekem kezdett dolgozni, ahogy belül rendeződtem, úgy rendeződtek a viszonyaim és kapcsolataim is.

### ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

Könnyebbség, hogy a múlt anyagi és érzelmi terheit sikerült feldolgozni a felépülési program, a GA és a GA-sok segítségével. Egyszerűen élem az életem, vállalom a tetteim, és már csak egy történet zajlik. Régen elvártam az élettől a jó dolgokat, de tenni nem igazán tettem semmit, mára ez változott: teszek érte, hogy jobb legyen, de azt is tudom értékelni, ami van. Már nem akarok mindent és mindenkit én irányítani, a saját dolgomra koncentrálok és azzal haladok. Letisztultak a dolgok bennem, majd idővel körülöttem is.

### ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

A pénz nem egy eszközt jelentett, hanem hatalmat, önbizalmat, lehetőségeket, illetve ezek látszatát. Sokat tanultam és fejlődtem ezzel kapcsolatban. A terveknek és a kiadások vezetésének köszönhetően sokkal tudatosabb vagyok. Időben fizetem a számlákat, rendszeresen törlesztek, illetve a hónap elején teszek félre és a fennmaradó összeget osztom be. Megnézem, mire

költők és az előfizetéseket is időről időre átnézem. Hamarosan a végére érek a tartozásoknak, és a múlttal kapcsolatos jóvátételekből sincs már sok hátra, már nem esnek ki újabb csontvázak a szekrényből.

### ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Jók a képességeim és jól értek az emberek nyelvén, viszont ezeket a múltban nem a jóra használtam. A szerencsejátékos büntudat munkába temetése egy ideig gyors haladást tett lehetővé és persze jól is kerestem, de változni és változtatni nem igazán tudtam. Több szakmai sikert elértem, viszont semmilyen egzisztenciát nem tudtam felépíteni, a játék és a kölcsönök nagyjából mindegyik időszakot hasonlóan tették tönkre. Huszonévesen egy 500 fős cégnél megválasztottak az üzemi tanács elnökének, fogalmam sem volt mik a feladatok, egyedül azt tudtam, hogy mennyi pénz jár érte. Annyit láttak belőlem, hogy rengeteget dolgozok, terhelhető vagyok, de azt nem, hogy mi ennek a háttere. Bármilyen jól is alakultak a dolgok, mindig a szokásos módon végződött a fejezet.

A jelenem az instant megoldásokról szól, azt mondanám, hogy a múlt feldolgozásán keresztül új ajtók nyíltak, ahol ugyanazokat a készségeket már másra is használhatom. Nem dicsekszem másoknak a múltammal, viszont magamat adom a helyzetekben, lehet rám számítani és én is számíthatok másokra, kialakult egy stabilitás az életemben. Jó emberek vesznek körül és a munkámat is kedvelem, úgy érzem, jó kihívások és lehetőségek állnak előttem.

### ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

Rendet, rendszert és rendszerességet tartok fenn az életem területein, ápolom a fontos kapcsolataimat és beszélek a dolgaimról. A napjaim része az ima és a meditáció, rendszeres a sport és figyelek a testem jelzéseire, lett egy személyre szabott eszköztáram magamhoz. Hetente járok GA gyűlésekre és ugyanígy heti rendszerességgel találkozok egy pszichológussal is. A csoportok szintjén szolgáltatokat vállallok, amiben szükséges, abban igyekszem segíteni. Szoros kapcsolatot tartok a szponzorommal és a szponzoráltjaimmal, illetve részt veszek egy kétheti rendszerességgel zajló Lépés csoportban, ami szintén sokat tesz hozzám. Teszem a dolgom, nem agyalok sokat, az időrábló és felesleges tevékenységeket kerülöm, és azokat az embereket is, akik leszívják az energiám. Tudatosan állok a dolgokhoz és töreksem több időt tölteni a szerettemmel.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálsz?***

Igen, ez fontos. Jelen vagyok a GA-ban, segítek a gyűléseken a munkában és elérhető vagyok a gyűlések közti időben is. Pár éve segítek az egyik szenvedélybeteg-terápia munkájában, illetve van néhány civil szervezet, amelyek munkáját követem, és ha tehetem segítem.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Az emberi, baráti kapcsolataim letisztultak, és ami megmaradt, az megtelt valódi tartalommal. A sport fontos része az életemnek, hosszú kihagyást követően kezdtem újra a focit és sok örömet ad. Kilenc éve járok egy állandó társaságba, ahová az egyik GA-s társ által kerültem, azóta gyakorlatilag folyamatosan heti rendszeres tagja vagyok a csapatnak. Az utazás, a koncertek, a színház és a mozi részei lettek az életemnek, ilyesmikre régen nem költöttem pénzt, illetve néhány baráti házaspárral közösen létrehoztunk egy könyvklubot is, amiben héthetente gyűlünk össze az adott könyvet megbeszélni az azt ajánló otthonában. Az alkalmakra minden pár készül egy étellel, vagy egy ötletes bemutatóval, amit a könyv inspirált. Visszaszerettem az olvasásba.

### ***Mi jelenti ma az otthon számodra?***

Nős vagyok, Budapesten élek a feleségemmel egy szuper budai társaságban. Mindketten sokat dolgozunk, élénk a társasági életünk. Jól boldogulunk emberek között, feltaláljuk magunkat, de azt is nagyon szeretem, amikor kettesben vagyunk.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

Jó, ahogy most van, így elsődlegesen megtartani szeretném azt, ami van, illetve folytatni a fejlődést, tanulást. Egyrészt a munkámhoz kapcsolódóan tervezek tanulni, másrészt pedig a függőségekkel kapcsolatban szeretnék. Tavaly éppen lecsúsztam egy addiktológiai konzultáns képzéséről, az ideai jelentkezés alkalmával pedig az derült ki, hogy a gazdaságtudományi alapidiplomám nem megfelelő a jelentkezéshez. Ezzel másfél hete kezdtem foglalkozni, egyedi kérelmet írok, amihez ajánlást és segítséget ígértek a terápiáról, meglátjuk mi lesz. A következő évek nagy célja a saját otthon megteremtése, van még teendő addig. A munka frontján jók a kilátások, éppen elindult egy új projekt, ami nagy lehetőség, testhez állónak érzem, várakozás és egy kis izgalom is van bennem.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újrakezdehetnél?***

Nem.

## VII. Gergő

***Kérlek, röviden mutakozz be, és mesélj arról, hogyan talákoztál a szerencsejátékkal!***

Gergő vagyok, 45 éves, négygyermekes elvált apuka, tagja egy mozgalmas kis mozaikcsaládnak, amely két saját és két nevelt gyerekből áll. Budapest agglomerációjában lakom, a fővárosban dolgozom ügyvezetőként. A szerencsejátékkal nyerőgép formájában találkoztam körülbelül 18 éves koromban, és az egyetem végére elkezdtem kaszinóba járni, ruletkezni.

***Milyen személyes és családi feszültségek voltak jelen az életedben? Hogyan alakult a lakhatásod, megélhetésed és magánéleted a játék mellett?***

A játék finanszírozása nem a bevételekből, hanem mindenféle hitelekből történt egy idő után, folyamatosan hazugságokba keveredtem. Hiába kerestem egyre többet, az adósságaim is egyre nőttek, nem vettem már fel a telefont, mert félttem a hitelezőktől. Egyik mélypontomat jelentette, hogy a munkahelyemről is sikkasztottam, és bár a pénzt visszatettem, ez nyilván bűncselekmény. Állandóan hazudtam a családomnak, soha nem mondtam el, hogy mi az oka a kölcsönöknek. Néha nyertem, azokból törlesztettem, ezzel nyújtottam el a játékot. Családban borzalmas volt élni, magányos voltam a görcsös hazugságoktól. Mindent a gyerekeim jelentettek, de értük se voltam képes változni. Akkor, amikor ezt megéltem, rájöttem, hogy nem olyan az élet, mint ahogy egy racionális elme megtervezi a világgal szemben. Még magam sem ismertem, miért is gondoltam, hogy uralom a világot egy percig is?

A párkapcsolataimban mindent meg lehetett velem csinálni, mivel folyamatos szegényérzetem volt. Teljesen behódoltam, legélesebben a házasságomban jött ez ki: mivel tudtam, hogy mennyi rosszat követtem el, gyakorlatilag megszólalni sem mertem. A házasságom előtt egy alkalom volt, hogy bevallottam, hogy játszom, ez a párkapcsolat később véget ért. De ez se őszinteség volt, hanem tehetetlenség: egyszerűen már nem volt más magyarázat. Egyébként a házasságom is ráment a játéokra, négy évvel az utolsó játékomban. Egyik párom sem ismerte meg a valódi személyiséget, csak egy felvett szerepet. Ha egyszer-egyszer a valódi személyiségem kitüremkedett, teljes megdöbbenés fogadta. Nem a játékos, hanem aki voltam. Egy fiú, aki nem sok szeretetet kapott gyerekkorában. Aki 12 évesen a verekedő szüleit választotta szét, nem maradt példaképe, és semmilyen követendő pályája. Aki mindezek mellett egy idealista volt, aki alkotni akart, de nem volt rá lehetősége – mondjuk tehetsége sem. Évekig menekültem utána, pillanatnyi nyugalmat keresve. Egy tehetséges, de önző ember. Önző? Egomán. Folya-

matos skizofrén gyermekkor: mindent megoldok, mert annyira jó vagyok, de ha lehet, valaki vállára hadd hajtsam le a fejem egy sírás erejéig.

Megélhetéssel és lakhatással komoly gondom nem volt, nagyritkán kellett barátoknál aludnom, de ezek mindig megoldódtak. Túlzottan szeretett ahhoz pár ember, hogy ne oldja meg. Bár a játék a munkaidő rovására ment, a munka rovására azonban ritkán. Úgy tűnt, a munka világában a magamfajta elég okos egoista simán karriert csinál. Mindig egyre többet kerestem.

### ***Hogyan jutottál el a mélypontra? Milyen pénzügyi, jogi, munkahelyi nehézségekkel kellett szembenézned ezt követően?***

Kényszeres játékosként folyamatosan mélyponton voltam, és megtanultam, hogy mindig van lejjebb. 2011 júniusában voltam a saját mélypontomon, addigra lett fenntarthatatlan minden erkölcsileg, anyagilag, emberileg olyannyira, hogy akkor ezen szavak jelentését, jelentőségét sem értettem. Az öngyilkosság foglalkoztatott, de én a nárcisztikus szenvedélybetegek táborába tartozom, valójában sosem akartam igazán. De akkor erről fogalmam sem volt, minden mozdulatom egy ösztönlény életben maradásáról szólt. És a masszív önsajnálatról. Ekkor már két éve jártam a GA-ba, tudtam, hogy beteg vagyok, de erősebb volt még a szenvedély.

Eddigre elvesztettem mindent: a feleségemet, munkahelyemet, összes pénzemet, becsületemet. Az adósságaim beláthatatlanok voltak. Már senki nem bízott bennem. Leginkább a morális kérdések okozták az idegi problémákat, fenntarthatatlan volt a hazugságspirál. A felépülési program volt az egyetlen választási lehetőség, nem maradt alternatíva. Évtizedes hazugságok után borzasztóan fáradt voltam lelkileg.

### ***Mi hozta el a belátást és a változást?***

Belátás... A saját „lokálhírom” voltam mindig, azaz belátni, hogy gond van, csak az önsajnálatra volt jó, és nincs érdem abban, amikor elértem a legmélyére: már nem lehetett hova futni, és már erőm se volt. Láttam magam kívülről, amint a játékgéphez beszélek. Megvolt az az érzés, hogy 100 forintos tétnél pontosan olyan ideges vagyok, mint 10.000 forintosnál. Ami a változást elhozta, az egy gyűlés volt, amikor azon jártak a gondolataim, hogy vagy öngyilkos leszek vagy – ha jön valaki és segít – elfogadom a segítséget. És ekkor odalépett hozzám egy sorstársam, így el tudtam indulni az úton. Vakon elfogadtam mindent, amit mondtak nekem.

Borzasztó okosnak gondoltam magam bizonyos zárt területeken (például matematikában), de az étellel kapcsolatosan ez nem volt így. Arra volt szükségem, hogy valaki adjon világos instrukciókat, mit kell tennem. Az első



szponzorom közölte, hogy 90 napig ne játsszak, utána elkezd velem foglalkozni. Fel sem merült bennem, hogy lehet ezt másként is, és ilyenkor áldom azt, aki összerakott: parancsként fogtam fel. Ezalatt a 90 nap alatt csak annyit tettem, hogy nem játszottam – bár rám szakadt minden, de csináltam. Fogalmam sem volt semmiről, csak gyűlésre jártam és nem játszottam. Megtiszteltetésnek éreztem ezután elkezdeni a lépéseket.

### ***Milyen megoldásaid voltak a különböző nehézségekre? Milyen utakat próbáltál, eközben mi segített abban, hogy józan maradj?***

A felépülési program volt számomra a megoldás. Amiket a lépések kapcsán magamról tanultam, segítettek abban, hogy a problémákat feladatként fogjam fel. Ott, akkor a Felsőbb Erő fogta a kezem. Pont annyi terhet tett rám, amit még elbírtam. Ez a gondolat segített: ha rám rakta a terhet, képes vagyok elbírní.

Furcsa, de az első 90 nap és az első 3 lépés alatt, után eszembe se jutott játszani. Így 11 év után eszembe jut játszani, de tudom, hogy én nem tudok és nem éri meg. De nincs bajom a szerencsejátékokkal általánosságban: azt gondolom, kellemes elfoglaltság más embereknek, de nem nekem. És bármilyen egyszerűen is hangzik, valójában ez ilyen egyszerű.

### ***Hogyan változtak meg a mindennapjaid és az élethez való viszonyod azt követően, hogy elkezdted a felépülést?***

A legfontosabb, hogy nem kell hazudnom és ez az egész lelkeimet nyugalommal tölti el, ezt korábban soha nem éreztem. Ettől még ugyanúgy megvannak a hibáim, tudok dühös lenni, embert próbáló feladat például dolgozni, gyereket nevelni stb., de meg tudok küzdeni ezekkel a dolgokkal. Arra sincsen szükségem, hogy álarcot vegyek fel, lehetek önmagam. Hiteles tudok lenni a gyermekeim számára, a jelenlegi kapcsolatomban is teljesen önmagamot adhatom.

### ***Hogyan jellemeznéd a pénzkezelésed, a pénzhez fűződő viszonyodat az aktív függő éveidben és most? Mi változott?***

Aktív függőként az számított, hogy legyen pénzem játszani, minden egyéb másodlagos volt. Bármilyen extra bevétel érkezett, azonnal ment a játékra. Miután ma már nem kell a játékra költenem, nem kell hiteleket felvennem, az adósságaim folyamatosan csökkennek. Mivel nem költök játékra, sokkal több pénzem marad, legfeljebb könyvekre költök a „rendes” kiadásokon túl. Felesleges dolgokra nem költök, a materiális dolgok egyáltalán nem érdekelnek. Valójában évekkal ezelőtt kifizethettem volna a játékadósságom, de csak ma-napság érek a végére: édesapám hitelezett és ő havi részletben kérte vissza.

### ***Sikeres voltál a munkádban aktív függőként? Most minek köszönheted a sikereidet?***

Bizonyos szempontból sikeres voltam aktív függőként is (ha szervezeti-  
leg felülről tekintünk a tevékenységemre). Ha azt nézzük, hogyan dolgoztam  
együtt az emberekkel, az kevésbé sikertörténet: arrogáns és kioktató voltam.  
Manapság ezt próbálom visszafogni, az alázat olyasvalami, amivel még sok  
dolgom van. Ma már kevésbé van arra szükségem, hogy elismerjenek. Ha  
nem kezdtem volna el a felépülést, szellemileg egész biztosan megzavarod-  
tam volna. A felépülés elején nagyon keveset kerestem – sem előtte, sem  
utána nem volt ilyen alacsony a fizetésem –, mégis rettentő nyugodt voltam,  
biztos abban, hogy minden rendben lesz, ez csak egy átmeneti állapot. Sok-  
szor voltam ezután jó időben, jó helyen, de ma már csak annyi a dolgom,  
hogy a meglévő képességeimet kiaknázzam, magamat adjam.

### ***Miket teszel ma a józanságod megőrzése érdekében?***

A felépülési munkának vannak olyan kulcsmomentumai, amelyek ma is  
az életem részét képezik. Az egyik ilyen az elengedés: amivel nincs dolgom,  
azzal ne foglalkozzak. Amikor dühös vagyok, mindig eszembe jut, hogy nem  
a világgal van a gond, hanem saját magammal. Ettől függetlenül azt gon-  
dolom, hogy az ember lehet dühös, csak az a fontos, hogy abból ne legyen  
belső feszültség, neheztelés. A legfelelősebb dolog a negatív energia:  
utálkozás, düh, tehetetlen helyzeteken rágódás, stb. – ezeket kerülöm. Elol-  
vasom a társak levelezését, telefonon beszélek sorstársakkal.

### ***Fontos számodra, hogy segíts másoknak? Vannak jó ügyek, amiket szolgálsz?***

A másokon való segítség abszolút része az életemnek, jó dolog úgy adni,  
hogy tudom, jó helyre kerül. Több sorstársammal együtt dolgozom, így elő-  
ször én segítettem, most pedig hasznos, hogy együtt dolgozunk.

### ***Hogyan alakult a felépülés során a szórakozás, a sport, az utazás, a baráti kapcsolatok és a hobbik szerepe az életedben?***

Ebből a szempontból nem változtam sokat. Introvertált személyiség va-  
gyok, elég az, amit a család és a munkahely ad. Böven elég két barát, akire  
számíthatok, nincs szükségem üres kapcsolatokra. Szórakozást jelent, ha el-  
megyek a gyerekeim meccseire. Leginkább a könyvekkel tudok kikapcsolód-  
ni, akár szakirodalomról, akár szépirodalomról van szó.

### ***Mi jelenti ma az otthont számodra?***

A párommal, négy gyerekkel és egy kutyával élek egy agglomerációban található kertés házban.

### ***Mik a közelebbi és a távolabbi céljaid?***

A gyerekeket tisztességgel felnevelni, fenntartani az életszínvonalat, rengeteg könyvet elolvasni.

### ***Van olyan dolog, amit másként csinálnál a felépülési utadon, ha újrakezdehetnél?***

Semmit. Van négy gyerkőc az életemben, ha bármit másként csináltam volna, most lehet, hogy nem lennének. Az én utam az enyém. Volt egynapos lépésem és volt négyéves. Sok hiba volt benne és lesz is. Felismerni és változtatni a jövőbeli lépéseken ez kiemelt, de a fontos pont a többi ember: őket nem akarom már bántani – én kaphatok, azzal szembenézek és viselem. Még mindig csak annyi terhet ad a Felsőbb Erő, amennyit elbírok.

## VIII. Hasznos elérhetőségek

### **Anonim Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA)**

Az Anonim 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@gamblersanonymous.hu](mailto:ga@gamblersanonymous.hu)

Honlap: [www.gamblersanonymous.hu](http://www.gamblersanonymous.hu)

### **Anonim 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](mailto:gam.anon.hu@gmail.com)

# **Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet - Nyíró Gyula Kórház**

Járó-, illetve fekvőbeteg ellátás keretei között is elérhető addiktológiai kezelés. Az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet (OMIII) – Nyíró Gyula Kórházban 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 kezelést 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, klinikai szak-

pszichológus, addiktológiai konzultánsok, szociális munkás, felépülő szenvedélybeteg segítők és önkéntesek. Szoros együttműködés valósul meg az anonim 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](mailto:info@opai-addikt.hu)

Honlap: [www.opai-addikt.hu](http://www.opai-addikt.hu)

Facebook: <https://www.facebook.com/addikt.nyiro>

### **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 aszemélyiség 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: <https://www.facebook.com/NyiroMinnesota>

## Akik még segítenek

### **Katolikus Karitás - 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 Elmeorvószati 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/>

### **Mérföldkő Egyesület, Szenvedélybetegek Rehabilitációs Otthona és Támogatott Lakhatása, Kovácsszénája**

Cím: 7678 Kovácsszénája 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 Gyermekegély 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)

**Országos Mentális, Ideggyógyászati  
és Idegsebészeti Intézet**  
Addiktológiai Osztály