

Dolgozat lezárásának ideje: 2024. 11. 09.

Jelige: vii720

**DROGOK HASZNÁLATÁNAK VISSZASZORÍTÁSA AZ ISKOLAI
POPULÁCIÓ KÖRÉBEN A SZABADULÓ SZOBA TECHNIKA
MEGELŐZÉSI STRATÉGIÁVAL**

Kolozsvár

2024.

Tartalomjegyzék:

Kivonat.....	4
Bevezető.....	5
Téma indoklása	6
Személyes motivációk	6
Szakmai motivációk.....	6
Célkitűzések.....	7
Kulcsfogalmak tisztázása.....	7
I. ELMÉLETI MEGALAPOZÁS	9
1.1. Betekintés a drogprevenció világába	9
1.1.1. A drogprevenció története hazánkban.....	9
1.1.2. Külföldi jógyakorlat modellek	11
1.1.3. Leggyakoribb, ismert drogprevenciós módszerek	12
1.2. Létező módszerek hiányosságaival kapcsolatos saját megfigyelések.....	13
1.3. Teoretikus és gyakorlati hozzájárulás	15
1.4. Célpopuláció kiválasztásának elméleti alapjai.....	17
1.4.1. Prevenció fiatal korban	17
1.4.2. Fejlődépszichológiai elmélet	18
1.4.3. Korosztály relevanciája statisztikai jelentések függvényében	18
1.4.4. Serdülőkori vulnerabilitás tényezők összesítése	20
1.5. A beavatkozási módszer kiválasztásának elméleti alapjai	22
1.5.1. A Z generáció jellemzőihez adaptált tanulási módszerek, technikák.....	22
1.5.2. Szabadulósobák mint pedagógiai eszközök	23
1.6. Drogfogyasztási szokások, globális és helyi trendek.....	24
1.7. Metaanalízis előzetes prevenciós kísérletekről	25
II. GYAKORLATI RÉSZ – A BEAVATKOZÁS LÉPÉSEI.....	28
2.1. Beavatkozás populációja.....	28
2.2. A beavatkozás előkészületei	29
2.2.1. Szponzorok keresése	29
2.2.2. A drogprevenciós stratégia koncepciójának felvázolása.....	30
2.2.3. Szabaduló szoba felépítése és logisztikája	31
2.2.4. A reflexiós kerekasztal-beszélgetés felépítése és szerepe.....	36

2.3.	Eredmények és következtetések.....	39
2.3.1.	Hatékonyság ellenőrzése.....	39
2.3.2.	Megfigyelések a levezetett csoportokon	41
2.4.	javaslatok.....	42
2.4.1.	Jövőbeli tervek és fejlesztések	42
	Önreflexió	44
	Könyvészet.....	45
	Mellékletek, függelékek.....	49

Kivonat

Senki számára sem meglepetés, ha azt mondom, hogy a serdülőkor a személyiségfejlődés és az identitás keresésének időszaka, ami sajátos sebezhetőséget teremt a különféle kockázati magatartásformák, köztük a drogfogyasztás felé is. A globális problémaként fellépő kábítószer használat egyre csak növekszik, különös veszélyt jelentve a fiatal generációra, amelyet az utóbbi években az Országos Kábítószer-ellenes Ügynökség (ANA) éves statisztikai jelentései is bizonyítanak. Dolgozatom akadémiai feladatból egy személyes projektté nőtte ki magát, amelyben legfőbb célomként szolgált egy innovatív drogmegelőzési stratégia kidolgozása, amelyben a fiatal generációt nem leendő bűnözőkként tekintik, hanem potenciális áldozatokként. Így született meg az a drogprevenációs szabadulószoa, mely nem csupán a kábítószer fogyasztást helyezi középpontba, hanem olyan vulnerabilitás tényezőket, mint: tinédzserkori életciklus krízisek, elmagányosodás, testképzavar, párkapcsolati problémák, társas befolyás, családon belüli erőszak, családon belüli problémák, öngyilkossági kockázat, asszertív kommunikáció hiánya, iskolai nehézségek, nemi sebezhetőség. A megelőzési stratégia első kísérlete a marosvásárhelyi Bolyai Farkas Elméleti Líceumban került megrendezésre, mely két módszer ötvözetéből állt: egy élményalapú szabadulószoa és egy reflexiós kerekasztal-beszélgetés. A beavatkozást 16 alkalommal végeztem el, 8 fős csoportokon, melyeknek célcsoportjaként az iskola kilencedik osztályos diákjai szolgáltak. Dolgozatomban tehát az újszerű stratégia kifejlesztésének és előkészítésének lépéseiről, felépítéséről, megvalósításáról és eredményeiről fogok beszélni, ugyanakkor a jövőbeli tervekről, melyeket a hatékonysági mérce eredményei tettek lehetővé.

Bevezető

Senki számára nem újdonság, hogy a kábítószer-használat globális problémaként jelentkezik, különösen súlyos kihívást jelentve a fiatal generációra, akik statisztikailag is bizonyítottan a legsebezhetőbbek a kábítószerrel kapcsolatos kockázatokkal és a függőség kialakulásával szemben, nem beszélve az egészségügyi vonatkozásokról, amelyeket a túl korai kipróbálás okozhat. A serdülőkor a személyiségfejlődés és az önazonosság keresésének időszaka, ami sajátos vulnerabilitást teremt a különféle kockázati magatartásformák, köztük a drogfogyasztás felé is.

Dolgozatom az innovatív megelőzési módszerek területén egy újszerű megközelítést mutat be, amely a szabaduló szoba technikáját alkalmazza a drogprevencióra. Ezen az úton egy olyan interaktív és élményalapú környezetet hoztam létre, ahol a 14-16 éves korosztályba tartozó diákok aktívan részt vehetnek a drogokkal kapcsolatos kihívások feldolgozásában, anélkül, hogy azokat a valóságban átélnék. A szabaduló szoba feladatai és kihívásai valósághű helyzeteket modelleznek, melyek segítségével a diákok képességeket és stratégiákat fejleszthetnek a drogokkal szembeni ellenállásra és a kockázatos helyzetek kezelésére. Bár a szabaduló szobára, mint beavatkozási stratégiára, a drogprevencióban már több kísérletet is láthattunk, a kutatásaim eredményei azt mutatják, hogy ezek a szabaduló szobák nagyon nagy arányban büntetőjogi megközelítésre épülnek, melyek inkább a diákok “megijesztését” szolgálják, mintsem a megértésre alapuló prevenciót. Viszont úgy gondolom, hogy ebben az érzékeny fejlődési szakaszban a megfelelő prevenciós stratégiák kritikus fontosságúak a droghasználat megelőzésében és a fiatalok egészséges fejlődésének támogatásában.

A szabaduló szoba környezetében különös figyelmet fordítunk azon szociális problémákra, amelyek befolyásolhatják a tinédzsereket a drogfogyasztás felé terelődésben. Ezek közé tartoznak a családi problémák, a szülőkkel és társaikkal való kommunikációs nehézségek, a kortársak és a média által gyakorolt társas befolyás, párkapcsolati konfliktusok és a kamaszkori lelki krízisek kezelése. A szabaduló szoba tevékenységei különösen ezekre a területekre koncentrálnak, célzottan megfogalmazott feladatok és helyzetgyakorlatok segítségével, melyek a diákok készségfejlesztését és problémamegoldó képességeik bővítését szolgálják. Így született meg tehát a végső ötlet, miszerint a szabaduló szoba egy 15 éves tinédzser életét és történetét mutatja be a

drogfogyasztás megkezdésének és rászokási karriernek a vonatkozásában, melynek megvalósításáról és eredményeiről a dolgozatom további részében olvashatunk.

Téma indoklása

Személyes motivációk

A személyes tapasztalatok mély és maradandó benyomást hagynak ránk, különösen, ha a körülöttünk lévő emberek élete és jövője forog kockán. Az a fájdalmas élmény, amikor 14 éves koromban szemtanúja voltam egy barátom küzdelmének a drogfogyasztás és drogkereskedelem sötét labirintusában, örökre megváltoztatta a világhoz való viszonyulásomat. Annak a megdöbbentő felismerése, hogy mint gyermek, cselekvésképtelennek éreztem magam a probléma fényében, egy olyan üres térrel hagyott, amelyet csak a megértés és a kellő információk tudnak kitölteni, illetve a motiváció, hogy segítő szakemberként segítséget és támpontot nyújtsak a fiataloknak. Így projektem nem csupán egy akadémiai feladat, hanem személyes küldetéssé nőtte ki magát, hogy megelőzzük a fiatalok hasonló sorsát, és felruházzuk őket a szükséges információkkal és eszközökkel.

Szakmai motivációk

Szakmai motivációm többértű, melynek fő eleme a leendő szakmám, a szociális munka szerepének kihangsúlyozása nem csupán a drogprevencióban, hanem az iskolai szférában, az addiktológiában és a csoportokkal való munkában is. Motivációm jelentős részét képezik a témában való kutatásom során tett megfigyeléseim, miszerint nem csak szakemberhiányban és képzéshiányban küzdünk a segítő munkákban és az addiktológiában, hanem még mindig nincsenek lakóterületünkön diákközpontú drogprevenciós stratégiák, amelyek segítenek a diákok kamaszkorral járó kríziseinek leküzdése során más megküzdési mechanizmusokat találni, mint a kábítószer eszközéhez nyúlása.

Célkitűzések

Projekttem legfőbb célkitűzéseként kijelölném egy olyan innovatív prevenciós megközelítésnek a bevezetését a drogmegelőzésbe, amely a kamaszkorú diákokat nem potenciális bűnözőknek, hanem potenciális áldozatoknak tekinti. Erre a kijelentésre alapozva célom egy olyan élményközpontúságra alapuló szabaduló szoba létrehozása, mely túllát a büntetőjogi megközelítésen, többkomponensű prevenciót használ fel, mely a közös tanulással párhuzamosan a diákok szociális készségeit is erősítsük.

Addiktológiai központú célkitűzéseim közé sorolnám a drogfogyasztás tudatos attitűdjének kialakítását, a használat megkezdésének időbeli eltolását minél későbbi korosztályra, a drogfogyasztás okozta balesetkockázatok csökkentését.

Továbbá, ahogyan azt a korábbiakban is említettem, célomként szolgál a szociális munkások szerepének kihangsúlyozása a különböző szociális sférákban és társadalmi problémák visszaszorításában.

Kulcsfogalmak tisztázása

Mielőtt nekiugranánk a dolgozatomban legfőbb pontjainak, fontos tisztává tennünk témám leggyakrabban használt kulcsfogalmainak azon jelentéseit, amelyek alapján felhasználásra kerültek. A kulcsfogalmak a következők: **drog, drogprevenció, kábítószer függőség, szabaduló szoba, serdülőkor.**

Drog: Drogoknak nevezzük azokat a kémiai vegyületeket, amelyek képesek befolyásolni az élő szervezetek, beleértve a mikroorganizmusokat is, működését. Ezek a vegyületek az orvostudományban kiemelt jelentőséggel bírnak, mivel a farmakológia tudománya széleskörűen vizsgálja ezeknek az anyagoknak a működését, fizikai-kémiai jellemzőit, az anyagcsere folyamatokra gyakorolt hatásait, valamint terápiás alkalmazásukat és potenciális toxikus hatásait. (Encyclopaedia Britannica, n.d.)

A drogprevenció: célja a kábítószer-használat és annak kockázatainak csökkentése. Ez magában foglalja a drogfogyasztás megelőzését és az ezzel összefüggő negatív következmények kezelését. A WHO a drogprevenciót az egészségügyi ellátásrendszer integrált részeként kezeli, hangsúlyozva a közegészségügyi intézkedéseket és az emberi jogi megközelítést. A drogprevenció stratégiái közé tartozik a kábítószer-használat megelőzése, az ilyen rendellenességekkel küzdő emberek kezelése és gondozása, a kábítószer-használattal kapcsolatos károk megelőzése és kezelése, valamint a kontrollált gyógyszerekhez való hozzáférés biztosítása. (World Health Organization, n.d.)

Általánosságban „azon intézkedések sorolhatók ide, melyek minimálisra csökkentik illetve megszüntetik azokat a társadalmi, pszichológiai és szociális feltételeket, melyek pszichés, testi betegségeket vagy társadalmi-gazdasági problémákat idéznek elő, vagy hozzájárulnak ezek kialakulásához” (Bacsáné, Mitykó, Révai & Szili-Balog, 2019.)

Kábítószer függőség: A tudományos nézőpontból a függőség egy olyan ismétlődően előforduló krónikus betegségnek minősül, melyet a drogok iránti erőteljes vágy és azok állandó fogyasztása jellemez, mindez a negatív következmények tudatában történik. Ez az agyban bekövetkező funkcionális változásokat jelent, amelyek az agy jutalmazási, stressz és önszabályozási rendszereiben zajlanak. Ezek a változások hosszú időn keresztül fennmaradhatnak, még akkor is, ha a személy már abbahagyta a drogok használatát (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 2024).

A szabadulósobák: csapatépítő, interaktív játékként funkcionálnak, olyan környezetet biztosítanak, ahol a játékosoknak különböző helyiségekben rejtélyeket kell megoldaniuk, nyomokat kutatniuk, és kihívásokat teljesíteniük annak érdekében, hogy egy előre meghatározott célt érjenek el adott időhatáron belül. Ezek az interaktív játékok nagyon népszerűek lettek, és az oktatásban is alkalmazzák őket különböző tudományterületeken. A szabadulósoba-játékok elősegítik a csapatmunkát, a kommunikációt, a konfliktusmegoldást és a problémamegoldó készségeket, ezekkel párhuzamosan pedig a tudományterületnek, témának megfelelően sajátíthatnak el a résztvevők új, hiteles információkat. (Clarke, Peel, Arnab, Morini, Keegan & Wood, 2017)

A serdülőkor egy olyan életszakasz, amely a gyermekkortól a felnőttkorig tartó átmenetet jelenti, és számos kihívást és izgalmat hordoz magában. Ez az időszak általában a 12 és 20 éves

kor közötti időtartamot öleli fel, és gyakran magában foglalja a pubertás előtti és utáni időszakokat is, amikor a tinédzserkorra jellemző problémák előfordulhatnak. (Hajduska, n.d.)

I. ELMÉLETI MEGALAPOZÁS

1.1. Betekintés a drogprevenció világába

Mindenek előtt a drogprevenció történetének vizsgálata és átfogó megértése nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a kialakítandó stratégia valóban innovatív és hiánypótló legyen. Ezen szempont alátámasztásához első sorban fel kell mérnünk a megvalósításhoz megcélzott környezet eddigi drogprevenciós múltját, modelljeit, hatékonyságát, és felfedezni olyan hiányosságokat, amelyek pótlásával nagy eséllyel megnövelhetjük a drogprevenciók hosszú távú hatékonyságát. Dolgozatom irodalmi áttekintésében tehát fontosnak tartom ezen szempontok tárgyalását ahhoz, hogy ténylegesen eljuthassunk az intervenció gyakorlati hozzájárulásához. A hangsúlyt a továbbiakban Románia drogprevenciós történetére fektettem annak érdekében, hogy hazai pályán tudjak kísérletet tenni a drogprevenciók akadályainak és hiányzó részeinek kiegészítésére. Viszont nem hagyhatjuk figyelmen kívül a külföldi bevált jógyakorlat modelleket sem az összehasonlítás és az inspiráció szempontjából.

1.1.1. A drogprevenció története hazánkban

A drogprevenciós stratégiák kidolgozása egyre jelentősebbé válik mostmár hazánkban is a közegészségügy és a szociális munka terén. Viszont tekintsük meg, hogy honnan is indultunk el. Románia kábítószer-megelőzésének történetét az 1989-es rendszerváltozás utáni időszaktól lehet nyomon követni, melynek többrétű oka van. (Sava & Sălăvăstru, 2014). A társadalmi és politikai változások bekövetkezése széles körű hatással voltak a szociális szolgáltatásokra. A kommunista rendszer bukása után Romániában egy szociális vákuum keletkezett, ahol az állami kontroll megszűnése új társadalmi problémák megjelenéséhez vezetett, mint például a drogfogyasztás

terjedése. Ez a helyzet szükségessé tette a szociális munka szerepének újraértelmezését, ugyanakkor a jogszabályi változások lehetőséget teremtettek a drogpolitika alakításának aktív részvételében. (Lazăr & Poledna, 2016). Bár ez a lehetőség azt jelentette, hogy bizonyos kontrollt tudnak gyakorolni a droghasználat megelőzésére, mégis a korai drogprevenciós programok gyakran a kockázatok és a drogfogyasztás negatív következményeinek bemutatására összpontosítottak, és kevésbé voltak személyre szabottak vagy célzottak. (Sava & Sălăvăstru, 2014).

Ha a kevésbé személyre szabott, viszont annál inkább elterjedt módszerekre akarunk gondolni, akkor tökéletes példa erre a rendőrségi és jogi megközelítés, mely alapvetően a drogprevenció egy hagyományos formája. Ezek a stratégiák a droghasználat és -kereskedelem elleni harcra összpontosítanak. Ez a megközelítés főként a törvényi szabályozásokra, szankciókra és a rendőrségi fellépésekre támaszkodik. Sok országban, így Romániában is, érvényesül a zéró tolerancia politika, amely szigorú büntetéseket szab ki drogbirtoklás, -fogyasztás és -terjesztés esetén. Ezek a politikák célja az emberek elrettentése a drogokkal való visszaéléstől. Az ilyen típusú szigorú drogellenes törvények hatékonyságát és társadalmi következményeit számos tanulmány vizsgálja, esetenként utópikus drogmentes társadalom elképzeléseként említik. (Széchenyi, 2009). A rendőrségi erők által végrehajtott célzott razzia-akciók és ellenőrzések gyakoriak az ismert drogkereskedelmi helyszíneken. Ezek az intézkedések az azonnali drogterjesztés megállítására irányulnak, bár a drogfogyasztás hosszú távú megelőzésében kevésbé hatékonyak (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019).

Az utóbbi években viszont már láthatunk elmozdulást Romániában az Európai Unió által támogatott stratégiák felé, amelyek hangsúlyozzák a kockázatcsökkentést és a kárenyhítést, valamint a korai beavatkozás és a közösség alapú megközelítések fontosságát. Az Országos Kábítószer-ellenes Ügynökség (ANA) kulcsfontosságú szerepet tölt be a drogprevenciós stratégiák megtervezésében és megvalósításában. Az ANA kezdeményezései között szerepelnek iskolai programok, közösségi tájékoztató kampányok, és a fiatalok között népszerű online médiumokon keresztül történő felvilágosítás (Popovici & Irimie, 2015). Érthető is a felvilágosító célú megközelítési módszer aényt figyelembe véve, hogy az ANA már 2004-től kezdődően évente jelentéseket ad ki Románia kábítószer-helyzetéről. Ezek a statisztikai jelentések részletes információkat nyújtanak a kábítószer-használattal, -kereskedelemmel és a megelőző

intézkedésekkel kapcsolatos adatokról, viszont bemutatja a legfrissebb felfedezett drogfogyasztási trendeket, drogtípusokat korosztályokra, nemekre, különböző populációkra lebontva.

Ezen új megközelítések bár jó irányt vettek fel a hatékonyság növelése felé, még csupán kezdetlegesek. Mindezek ellenére a saját iskoláztatásom alatt résztvevőként kapott drogprevenciós tapasztalataim, illetve az elmúlt két évben tett szakmai megfigyeléseim gyakorlatozó iskolai szociális munkásként azt igazolták, hogy a környező városokban, falvakban (legfőképpen erdélyi betekintést érintve) még mindig nagyobb mértékben alkalmazzák a hagyományos drogprevenciós modelleket a fiatal generációnál. Legtöbb esetben azt tapasztaltam, hogy nem csupán a szakember hiány és információhiány jelent nagy problémát, hanem a megközelítések nem fordítanak elég figyelmet a drogfogyasztók emberként való kezelésére, a személyre szabásra, vagy akár a különböző célcsoportokra jellemző kockázati tényezőihez illesztésére. Úgy gondolom, hogy a drogfogyasztás megelőzése vagy ártalomcsökkentése kapcsán is mélyebbre kell ásunk a személyben annál, minthogy a felszínen tapogatózva “drogosként” felcímkézzük a fogyasztókat.

1.1.2. Külföldi jógyakorlat modellek

Az Európai Unió által támogatott stratégiák hangsúlyozzák a kockázatcsökkentést és a kárenyhítést, amelyek felé Románia drogpolitikájának mentalitása is közeledni vélt a már korábbiakban említett ANA kezdeményezései által. Magyarországi próbálkozásokban és nemzetközi trendekben is láthatunk hasonló fejleményeket. Magyarországon például a "Drogriporter" és hasonló civil szervezetek a drogpolitika humanizálására és a kárenyhítésre összpontosítanak, szemben a korábbi büntetőjogi megközelítésekkel. Hazánkban tehát a legfőbb jövőbeni kihívás az lesz, hogy miként integrálják a nemzetközi tapasztalatokat és a modern közegészségügyi megközelítéseket a nemzeti keretrendszerbe. Bár az Amerikai Egyesült Államokban már hosszabb ideje vannak magas hatékonysági, személyre szabott alternatív, innovatív kábítószerhasználati prevenciós stratégiák, meglepő, hogy nem kell ennyire messzire mennünk a jó példákért. Nyugat- és Észak-Európa több országában is találunk ezekhez hasonló módszereket. A következőkben felsorolnék konkrét példákat külföldi jógyakorlat modellekre és előnyeikre:

- a) **Életkészségek Oktatása (Life Skills Training, LST) Program:** a program a középiskolás diákoknak szóló oktatási kezdeményezés, amely célja, hogy fejlessze a résztvevők szociális készségeit, személyes fejlődését és képességét a droghasználat elleni ellenállásra. A programot úgy alakították ki, hogy a különböző életkorokhoz igazodjon, így minden korosztály számára megfelelő és hatékony tudásanyagot nyújt. A módszert alkalmazzák már az Egyesült Államok és Ázsia széles körében, viszont Európában is van már rá példa Németországban. (Botvin & Griffin, 2015)
- b) **Lions-Quest Készségek a Serdülőkorra (Skills for Adolescence):** programot középiskolákban hajtják végre, ahol a célja, hogy növelje a diákok önértékelését, felelősségteljes magatartását és kifejlessze bennük a drogokkal szembeni ellenálló képességet. Nagy mértékben elterjedt az Egyesült Államokban, Kanadában. (Maalouf & Stojanovic & Kiefer & Campello & Heikkila & El-Khatib, 2019)
- c) **"Project ALERT":** egy olyan program, amelyet kifejezetten középiskolai tanulók számára terveztek a drogok használatának megelőzésére. Ez a kezdeményezés az alkohol, dohány, marihuána és inhalálószeresek fogyasztását célozza meg, és speciális változatokat kínál kifejezetten vidéki iskolák számára is. Ausztráliában és Amerikában láthatjuk a módszer alkalmazását. (Clark & Ringwalt & Shamblen & Hanley & Flewelling, 2011)
- d) **"Erős Családok Program: Szülők és 10–14 Évesek" (SFP 10–14):** ez egy kutatáson alapuló kezdeményezés, amely együttműködésre épít a fiatalok és szüleik között. A program fő célja, hogy javítsa a kommunikációs képességeket, megerősítse a résztvevők ellenálló képességét a kortársak által gyakorolt nyomással szemben, és elősegítse a drogmentes életmódot. A családoorientált megközelítés jelentősen növeli a kezdeményezés hatásosságát. Az összes közül talán ez az, ami egyre inkább kezd Európában is elterjedni, hisz az Egyesült Államok mellett alkalmazzák már az Egyesült Királyságban, Norvégiában és Svédországban is. (Segrott & Gillespie & Holliday & Humphreys & Murphy & Phillips & Moore, 2014)

1.1.3. Leggyakoribb, ismert drogreveníciós módszerek

Ha a statisztikákat egyelőre még figyelmen kívül hagyjuk a célpopuláció kiválasztásának fázisáig, akkor is egyértelműnek vehető, hogy ha a kábítószerhasználat megelőzése a cél, akkor a

prevenciót idejében el kell kezdeni már az iskolás korúak körében, tehát automatikusan a fiatal generációra gondolunk. Fontos tehát megtekintenünk azt is, hogy specifikusan az iskolások, fiatalok körében melyek azok az ismert és leggyakrabban alkalmazott drogprevenciós módszerek, amelyeket napjainkban használnak hazánkban. A következőkben tehát tipikusan iskolai populációra felhasznált modelleket ismertetek, és ezen felsorolt stratégiák alapvető, meghatározott céljait. Az alábbiak szintén hagyományosnak nevezhetőek, így nem meglepő, hogy némelyikük elméleti alapja évtizedekre visszanyúlik:

- a) **Oktatási programok:** Az iskolai oktatási programok alapvető célja, hogy tájékoztatást nyújtsanak a diákok számára a kábítószerekkel kapcsolatos veszélyekről és a drogmentes élet előnyeiről. Ezek a programok interaktív elemeket, például csoportbeszélgetéseket és vitákat tartalmaznak, amelyek célja a diákok tudatosságának és ellenállási képességének fejlesztése a droghasználattal szemben. (Botvin & Griffin, 2007).
- b) **A közösségi alapú programok** arra ösztönzik a helyi közösségeket, hogy aktívan részt vegyenek a drogellenes tevékenységekben, felhasználva a helyi erőforrásokat és az egyének bevonását. Ezek a kezdeményezések gyakran családokat, oktatási intézményeket és helyi szervezeteket is magukba foglalnak, amelyek közösen dolgoznak a drogprevenció céljainak elérésén. (Hawkins, Catalano, & Miller, 1992)
- c) **A média kampányok** hatékony eszközei a társadalom széles körű elérésének, különösen a fiatalok körében. Az üzeneteket gyakran közvetítik televíziós, rádiós és online platformokon keresztül, melyek a kábítószerekkel kapcsolatos kockázatokra hívják fel a figyelmet. (Hornik, Jacobsohn, Orwin, Piesse, & Kalton, 2008)
- d) **A mentorprogramok** révén tapasztaltabb személyek nyújtanak támogatást és útmutatást a fiatalabb generációnak. Ezek a mentorok segíthetnek a fiataloknak abban, hogy helyes döntéseket hozzanak és elkerüljék a kábítószer-használat veszélyeit. (Karcher, 2005)

1.2. Létező módszerek hiányosságaival kapcsolatos saját megfigyelések

Azt vallom, hogy hatékonyság növelésére nem tehetünk kísérletet anélkül, hogy ne legyünk a meglévő módszerek kritikusai. Bár minden drogprevenciós kezdeményezés az iskolai populációk körében valamilyen mértékben hasznosnak vélhető, mégis a felsorolt módszerekben

látok pótolandó hiányosságokat, vagy olyan akadályokat, amelyek nehezítik a prevenció hatékonyságát. A jelenségek magyarázataként más tudományos tanulmányokból is inspirálódhatunk ahhoz, hogy megértsük mi történik a háttérben, és lényegében mi is az az akadály, amely kapcsán megoldásban kell gondolkodni:

- a) **Általánosított tartalom:** az iskolai oktatási programok, vagy bármely kommunikációs kampányok hátrányaként szolgálhat ez a jelenség, mivel ezek gyakran általánosított információkat, tanterveket közölnek. Az általánosítás veszélye az, hogy nem feltétlenül fog kapcsolódni minden egyénhez, mivel ritkán veszi figyelembe a demográfiai, korosztálybeli, nemi, kulturális csoportok közti különbségeket. Sok esetben lehetnek specifikus helyzetek, szükségletek a különböző vulnerabilitás tényezők bejövételével, személyes hátterekkel, így a csoport tulajdonságai szerint a hatékonyság mértéke is mindig változni fog. (Thomas, Lorenzetti & Spragins, 2013)
- b) **Bevonás hiánya:** bár a közösségi alapú programok legfőbb indíttatása az lenne, hogy a közösséget bevonják a drogprevenció tevékenységeibe, nagy kihívást jelent az aktív részvétel fenntartása, egyrészt mert ritkán vannak tekintettel külön-külön az egyénekre, nem biztosítanak kellő mértékű támogatást az egyéni megvalósításra. Általában a közösségek tagjai közül a dominánsabb felek hajlamosak elvégezni a tevékenység jelentős részét, míg az introvertáltabb, vagy sokszor a leginkább érintett, vulnerábilis tagok a háttérbe húzódnak. (Rácz, 2005)
- c) **Nincs személyes kapcsolat:** a médiakampányok online módon bár széles körben képesek elérni emberek nagyszámú rétegeit, viszont a publikált, általános üzenetekből teljes mértékben hiányzik a személyes kapcsolat, amely elengedhetetlen például egy viselkedésbeli változás eléréséhez vagy hosszabb távú fenntartásához. (Wakefield, Loken & Hornik, 2010)
- d) **Inkompetencia:** a mentorprogramok bár külső szemmel a leginkább hitelesnek tűnhetnek, hisz sok esetben megélt tapasztalatok átadásáról beszélünk, illetve nagy mértékű a személyes kapcsolat, mégis a hatékonyságra nagy mértékben hatással van az, ha maga a mentor nem rendelkezik elegendő képzéssel, képességgel, tudással, elkötelezettséggel. Az inkompetens mentorok esetében csökken a hatékonyság és az egyéni eredmények elérésének esélyei. (Rhodes & Lowe, 2008)

A fentiekben felsorolt akadályokat kiegészíteném két személyes megfigyeléssel, melyeket szintén az iskolákban való gyakorlatozó szociális munkásként, és pedagógia képzés hallgatója és gyakorlójaként vettem észre.

A drogreveniók hatékonyságának egyik fő akadály az, hogy az iskolákban a pedagógusokra túl sok feladat hárul, és a pedagógus szerepek mellett akár mentor, mediator szerepeket is fel kell venniük a tanároknak. Ennek a jelenségnek több hátránya is van. Nem csupán a tanárok túlterheltségét eredményezi, vagy a tanár-diák kapcsolatban a határok átlépését, de mivel a saját tantárgyán, szerepén kívül esik, így a szakmai tudás hiánya hatalmas problémát jelent a hatékonyságra nézve. (Magyar Közoktatás, 2023) Ilyenkor a tanárok bár megpróbálják betölteni a prevenció feladatát, hajlamosak a saját hiedelmeik, személyes meglátásuk szerint befolyásolni a diákokat, hiányozhat a megfelelő empatikus készség és addiktológiai tudás. Ez által mindenképp központi problémának számít az iskolákban való szakemberhiány.

Egy másik akadály, amellyel példázódnék kiemelve a megfigyeléseimből az az, hogy az iskolákat Romániában még mindig gyakran kezelik csupán tanintézményekként, holott szociális-, nevelői intézményekről beszélünk. A kórházakhoz hasonlóan egy olyan átreformálásra lenne szükség, melyben nagyobb hangsúlyt kap a szociális problémák szerepe és kezelése biztosítva a megfelelő szakemberekkel, ugyanakkor a hagyományos pedagógiai módszerek átformálása is javulást eredményezne.

1.3. Teoretikus és gyakorlati hozzájárulás

Ennyi előzetes drogrevenióba és szakirodalomba való részletes áás, kutakodás után tisztává válik a kép számunkra, hogy a drogrevenió stratégiai kidolgozása esetén nem csupán arra kell figyelni, hogy a módszer lefedje az információközlést a pszichoaktív szerek negatív hatásainak és a fogyasztás esetleges büntetőjogi következményeinek mivoltáról, hanem sokkal több mindenre alapos figyelmet kell szálni. Mire is pontosan? Összesítsük! Olvashattunk arról, hogy mennyire fontos lenne a jövőre nézve, hogy Romániában a hagyományos, kevésbé hatékony drogrevenió módszerek felcserélődjene olyan stratégiákra, amelyek a kockázatsökkentésre, kárenyhítésre és a személyre szabhatóságra is összpontosítanak. Láthattuk azt a Nyugati és Északi

jógyakorlat modellekből, hogy egy hatékony drogprevenció kapcsán olyan szempontokra is figyelniünk kell, mint:

- A korosztályhoz való igazodás
- Hogy a prevenció egyaránt a résztvevők szociális készségeit is fejlessze
- Figyelmet szánjon magára az egyén személyes fejlődésére
- Növelje a fiatalok önértékelését
- Növelje a felelősségteljeség érzését és az ennek megfelelő attitűd gyakorlását
- Fejlessze az ellenálló képességeket, nemet mondás készségét a kortársak által gyakorolt nyomással szemben
- Együttműködjenek a szülők a fiatalokkal
- Javítsa a kommunikációs képességeket és képessé tegye a résztvevőket az asszertív kommunikáció alkalmazására
- Családorientált legyen

Ugyanakkor a meglévő alapvető módszerek kritikus szemmel való szemlélete után kijelenthetjük, hogy fontos szerepet játszanak egy prevenciós munkában a következő szempontok figyelembe vétele is:

- Kerüljük az általánosítást
- Különböző prevenciós programokat hozzunk létre a különböző demográfiai csoportoknak
- Vegyük figyelembe a célcsoport vulnerabilitás tényezőit
- Adjunk kellő támogatást és eszközt az egyéni önmegvalósításokhoz
- Biztosítsunk stratégiát az aktív részvétel fenttarthatóságához
- Létrejöjjön egy személyes kapcsolat a megszólító és a megszólított célcsoport között
- Jól képzett szakemberek tartsák a drogprevenciót, ne laikusok

Láthatjuk, hogy már csak az előzetes létező drogprevenciós modellek átfutása, kutatása is rengeteg pótolandó hiányosságot körvonalaz, pedig még el sem jutottunk a különböző célcsoportok vulnerabilitás tényezőiig. Dolgozatom legfőbb gyakorlati hozzájárulását az képezi, hogy az innovációs drogprevenció stratégiám kialakításánál megkíséreltem a fentiekben felsorolt hiányosságok nagy részének alkalmazását annak reményében, hogy a végső hatékonysági mérés eredményei alátámasztják majd a képzett elméletemet a hiányosságok kapcsán. A feltételezett

pozitív eredmények a hatékonyság növelésében képeznék a témához való teoritikus hozzájárulásomat is ezáltal. Viszont mindez nem elég egy drogprevenció kialakításához. Lássuk, akkor mire is van még szükségünk:

Azt már megtanultuk, hogy a célcsoportozás való demográfiai igazodás, illetve a csoport jellemzőinek és kockázati, vulnerabilitás tényezőinek feltárása és azokhoz való igazodás elengedhetetlen, ha hatékonyak akarunk lenni. Így a dolgozatom következő részében fontosnak tartottam egyrészt felfedezni a saját megcélzott csoportomat, ennek bizonyítani a relevanciáját, ugyanakkor feltárni a csoport sajátosságait, vulnerabilitás tényezőit. Ezen tényezőkre való figyelemfordítás, megoldáskeresés és gyakorlatba ültetés biztosítsa a kialakított drogprevenció elméleti kereteit. Mindezek mellett az elméleti keretrendszeremben ismertetném a feltörekvő drogfogyasztási szokásokat, trendeket, szertípusokat a legfrissebb, hozzáférhető romániai statisztikákkal annak érdekében, hogy a kidolgozott stratégia aktuális és az adott időszaki helyzetéhez igazított legyen.

1.4. Célpopuláció kiválasztásának elméleti alapjai

1.4.1. Prevenció fiatal korban

A fentiekben többször is szót ejtettünk a fiatakorúakról, serdülőkről, iskolai drogprevenciós modellekről. Elmondtuk, hogy kis logikai megközelítéssel tekintve, szinte már egyértelműnek tűnik mindenki számára, hogy a drogmegelőzést fiatal korban kell elkezdeni. De vajon ennek mi is lehet az oka? Az egészségmegőrző szokások és döntéshozatali technikák korai életkorban történő elsajátítása jelentős előnyökkel járhat. A korai évek alatti intervenciók segíthetik a fiatalokat abban, hogy már kiskorukban megtanulják az egészséges életmódot és a helyes döntések meghozatalát, ezáltal elősegítve a káros magatartásformák elkerülését. (RAND, 2020) A fiataloknál egyszerűbb egészséges viselkedési mintákat kialakítani, mint később korrigálni a megszilárdult rossz szokásokat. A korai nevelés során a gyerekek megtanulhatják felismerni a veszélyeket, még mielőtt azok komoly problémákká fajulnának. A kutatások is alátámasztják, hogy a korai beavatkozások hosszútávon kedvező hatással vannak, csökkentve a

kábítószer-fogyasztást, a bűnözést és más káros magatartásokat a későbbi életkorokban. (AAP Publications, 2022)

1.4.2. Fejlődépszichológiai elmélet

Mindezek mellett a fiatalok, serdülők bio-pszicho-szociális szempontból is veszélyeztetetté válnak ha a fejlődépszichológia krízislélektanját elemezzük egy kicsit. Ez azért van, mert kamaszkor alatt a fiatalok fontos feladatot látnak el: identitásuk átformálása és megszilárdítása, ami hosszú éveken át tart. A pubertáskor pszichológiai feladatai komoly kihívásokat jelentenek a fiatalok számára, mind érzelmileg, mind intellektuálisan, miközben a megküzdési képességeik és az önvédelemi mechanizmusaik még nem eléggé fejlettek. A tinédzserek életében három fő változás figyelhető meg: a biológiai, pszichológiai és szociológiai szinteken. A serdülőkor különösen jellegzetes időszak a fiatalok életében, ami gyakran konfliktusokkal és krízisekkel jár együtt, egy családban is okoznak életciklusbeli változásokat. (Hajduska, n.d.)

1.4.3. Korosztály relevanciája statisztikai jelentések függvényében

Persze az elméletek önmagában nem elegek ahhoz, hogy a korosztály relevanciájáról beszéljünk a drogfogyasztás kapcsán. Hisz ki gondolná, hogy a drogok fogyasztása már iskolás korban elkezdődik? De akkor beszéljenek a tények!

A statisztikák elemzésére felhasználhatjuk például az "European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs" (ESPD) egy iskolai felmérését, amelyet az Európai Unió országaiban, valamint Norvégiában és Törökországban végeznek. A felmérés célja, hogy összegyűjtse az adatokat a 15–16 éves korosztály alkohol- és egyéb drogfogyasztási szokásairól. Az Európai Kábítószer- és Kábítószer-függőség Megfigyelő Központ (EMCDDA) ezeket az adatokat alkalmazza a kábítószerrel kapcsolatos trendek nyomon követésére és a vonatkozó politikák kidolgozására. Az ESPD felmérés egy fontos eszköz a drogfogyasztás előfordulásának

és annak változásainak nyomon követésére a fiatalok körében Európában, és rendszeresen szerepel a nemzeti drogfókuszpontok jelentéseiben. Az ESPD hatodik felmérésének jelentésében bemutatta, hogy 26,8% a 9-10. évfolyamos tanulók közül elismerte, hogy már próbált valamilyen legális vagy illegális drogot. A fiúk közül 25,9%, míg a lányok közül 27,6% számolt be ilyen fogyasztásról. Közel minden ötödik diák tapasztalatai között szerepel illegális drogok kipróbálása, minden hatodik fogyasztott már gyógyszert orvosi ajánlason kívül, és minden tizedik diák kísérletezett már a piacon újonnan megjelent úgynevezett designer drogokkal. (EMCDDA, 2015)

Ha pedig ez nem lenne elég láthatjuk, hogy mi történik közvetlen környezetünkben az ANA legfrisebb romániai jelentéseiből. A 2022-es éves jelentésük alapján Romániában a 15-34 év közötti fiatalok körében jelentős a droghasználat. A legkisebb korcsoportban, ahol megfigyelhető a drogfogyasztás, általában 13 évesen kezdődik az új pszichoaktív szerek kipróbálása. Ezenkívül a fiatal felnőttek jelentős részét érintik azok az egészségügyi problémák, amelyek a drogok fogyasztása után sürgősségi ellátást igényelnek. (ANA, 2022)

Összességében tehát többszörösen is kijelenthetjük, hogy a drogprevenációs stratégia felépítése során a fiatal serdülő korosztálynál való beavatkozás nagyon is releváns, nem csupán azért, mert a fiatalok jó nyersanyagként szolgálnak, de fokozott veszélynek vannak kitéve a kábítószerfogyasztással és káros megküzdési mechanizmusokkal szemben.

Az új drogprevenációs stratégia célpopulációjának kiválasztásánál figyelembe vettem a szakirodalmi kutatásaim, elméleteim során felfedezett szempontokat, így nem meglepő, ha serdülőkorúakra esett a döntés. Viszont a kísérlet elvégzéséhez egy specifikusabb korosztályt szerettem volna konkretizálni, mivel a serdülőkori periódus még mindig nagyon tág. Az ANA statisztikáit tekintve a fiatal korúak kategóriáját 15-35 évesek közé helyezik, így kísérletem első elvégzéséhez a fiatalok kategóriájának alsó korhatárát jelöltem ki, a 15-16 éveseket. Mindenképp iskolai populációban szerettem volna kifejteni munkámat, hogy érvényesíthessem a szociális munka és a drogprevenáció fontosságát a nevelésben, tanintézményekben, így a korosztály értelmében a populáció további szűkítésre került: kilencedik osztályos diákok. A 15-16 éves korosztály vulnerabilitás tényezőit kellett összegyűjtenem ahhoz, hogy a célcsoporthoz szabhassam a módszer kiválasztását. Egy olyan módszert szerettem volna kidolgozni, amely ezeket a fiatalokat emberként tekinti, nem bűnözőkként, és amely képes az empátiára a diákok életkori, személyes nehézségeikkel szemben a drogok használata esetén is az ítélkezés helyett.

Fontos volt számomra, hogy ne csupán mi szakemberek vigyük végig empatikusan a beavatkozást, hanem hogy a stratégia érzékenyítse magukat a fiatalokat is az egymással szembeni empátiára, stigmatizáció és előítélet kiküszöbölésére.

1.4.4. Serdülőkori vulnerabilitás tényezők összesítése

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy jómagam könnyen vészeltem át a kamaszkori éveimet. Saját életemben is tapasztaltam olyan életciklusbeli nehézségeket ebben az időszakban, amelyek érzékennyé tettek nem csupán érzelmi szinteken, de a deviáns viselkedések iránya felé is. A kiemelt vulnerabilitás tényezők hosszú sora tehát saját életemben megélt és környezetemben látott, tapasztalt pontokat is tartalmaz, amelyekre ugyanakkor szakirodalmi leletek is találhatóak. Ha megfigyeljük a listát olyan pontokat, nehézségeket látunk, amelyek lényegében minden ember életében bekövetkezhetnek, így a diákok emberként való empatikus kezelése szigorúan elmaradhatatlan. A lista kialakításához és egyszerűbb átláthatóságához különböző kategóriákba csoportosítottam a tényezőket:

1. Pszichológiai tényezők:

- Alacsony önértékelés vagy önbizalom
- Testképzavar
- Depresszió, szorongás vagy egyéb mentális egészségügyi problémák
- Öngyilkossági, önsértési hajlamok
- Korai gyerekkori traumák
- Impulzivitás vagy kockázatvállalás iránti hajlam
- Fokozott kíváncsiság, identitás keresése

2. Szociális és családi tényezők:

- Rossz kapcsolat a szülőkkel vagy más családtagokkal
- Családon belüli erőszak

- Asszertív kommunikáció hiánya
- Elmagányosodás
- Barátok, társas befolyás
- Hiányzó vagy negatív támaszpontok, például mentorok vagy tanárok
- Párkapcsolati problémák

3. **Környezeti és közösségi tényezők:**

- Hozzáférés a kábítószerekhez
- Környezeti stressz, például szegénység vagy bűnözési ráta magasabb a lakóköznyezetben
- Iskolai kihívások vagy a tanulmányi teljesítmény problémái
- Nemi sebezhetőség

4. **Genetikai és biológiai tényezők:**

- Genetikai hajlam a függőségre
- Korai expozíció kábítószerekkel, ami befolyásolhatja az agy fejlődését

5. **Kulturális és társadalmi normák:**

- Média vagy kultúra, amely pozitív képet fest a drogfogyasztásról
- Társadalmi vagy kulturális nyomás, amely elősegíti a drogfogyasztást mint elfogadott magatartást
- Covid utáni drogkereskedelem politikájának változásai

(Kaminer & Bukstein,2008) ; (Scheier, 2015)

1.5. A beavatkozási módszer kiválasztásának elméleti alapjai

1.5.1. A Z generáció jellemzőihez adaptált tanulási módszerek, technikák

A kiválasztott célpopuláció korosztálya szerint a Z generációba tartozik. Ez a generáció azért különleges, mert ők az első olyan korosztály, aki egy digitálisan összekapcsolt, multikulturális és gazdasági változásokkal teli világban nőtt fel, így egyértelműen teljesen eltérő az eddigi generációktól. (Twenge, 2017) Viszont ez azt is eredményezi, hogy minden oktató, nevelő, preventáló jellegű tevékenység kapcsán reformokra és teljesen új hagyományostól eltérő alternatív módszerekre van szükség, ha hatékonyak akarunk lenni nevelés, új viselkedés, oktatás, vagy károk csökkentése során. Ahogyan a pedagógiai módszereket is lassan teljesen át kell alakítani az új generációkhoz és új technológiákhoz való adaptálás érdekében. (Szőke, 2018) Lássunk tehát néhány olyan Z generációs jellemzőt, amelyeket fontos figyelembe vennünk még a drogprevenciós módszer kiválasztása előtt ahhoz, hogy a célpopuláció figyelmét felkeltsük, és aktivitásukat fentarthassuk. Ez esetben a tanulási, oktatási módszerekre való javaslatokat összekapcsolom a prevenciós munkával, hisz az iskolai populációban alapjaik megegyeznek.

- a) **Digitális integráció és technológiai alkalmazások:** A Z generáció számára a technológia szerves része mindennapi életüknek. Az oktatásban ez azt jelenti, hogy integrálni kell a digitális eszközöket és platformokat, amelyek támogatják az interaktív tanulást és a digitális kompetenciák fejlődését. Ez azzal egyenlő, hogy a különböző technikai eszközök bevonása a prevenciós foglalkozásba a generációhoz való alkalmazkodást segíti elő.
- b) **Személyre szabott tanulási utak:** A Z generáció tagjai nagyra értékelik az egyénre szabott tapasztalatokat, ami az oktatási rendszerek számára azt jelenti, hogy olyan egyedi és alkalmazkodó tanulási megoldásokat kell kínálniuk, amelyek lehetővé teszik a diákok számára, hogy saját képességeiknek és érdeklődési területeiknek megfelelően fejlődhessenek. Ez magában foglalja az olyan innovatív oktatási módszereket, mint az egyéni igényeket kielégítő tanulási platformok és a különböző diákprofilokhoz igazodó oktatási programok kidolgozását. (Bray & McClaskey, 2015) Mely tulajdonság azt sugallja számomra, hogy meg kell találni a kialakítandó stratégiában az aranyközép utat abban, hogy minden résztvevő külön feladatot kapjon az érdeklődési körének megfelelően.

- c) **Szociális készségek, csapatmunka:** A Z generáció diákjai élvezik a csapatmunkát és a közösségi tevékenységeket. Az oktatási intézményekben ezért előnyös lehet bevezetni a projektalapú tanítási módszereket és a csoportos feladatokat, amelyek során a tanulók együttműködve oldanak meg gyakorlati problémákat, ezáltal közvetlenül bekapcsolódva a tanulás folyamatába. (Bell, 2010)
- d) **Figyelmi képesség és fenttarthatóság:** A Z generáció, amelyet gyakran TikTok generációként is emlegetnek, kedveli a rövid és könnyen emészthető tartalmakat, amelyek dominálnak a napi médiafogyasztásukban. Ez arra utal, hogy az oktatás területén is eredményes lehet a tömör, interaktív, videóközpontú oktatási anyagok használata. Ezek a tananyagok azonnali visszacsatolást és interaktív komponenseket biztosítanak, amelyek segítenek megragadni és fenntartani a diákok érdeklődését és lelkesedését a tanulás iránt. Ez újabb ötletet ad a stratégia kidolgozásához, miszerint a diákok figyelmének fentartásához, interaktív rövid elemekre, videókra, rejtvényekre van szükség. Figyelmük arra van huzalozva, hogy számos inger és információ éri őket rövid idő alatt, gyors válaszokat és reakciókat várnak a környezettől. (Greenhow & Lewin, 2019)

1.5.2. Szabadulósobák mint pedagógiai eszközök

Az előzetes kutatómunka során már kezdett körvonalazódni a szabaduló szoba, mint módszer, használata a drogreveníós stratégiámhoz. Viszont az ötlet véglegessé válásához szükség volt arra, hogy informálódjak az eddigi tapasztalatokról a szabaduló szobák lehetőségei és eredményei kapcsán. Így a következőkben azt mutatom be, hogy milyen mértékben lehet egy élmény alapú beavatkozási módszert alkalmazni pedagógiai vagy akár preventív eszközként. (Helena & Elvira, n.d.)

A modern pedagógiai módszerek között egyre elterjedtebbek a szabadulósobák, amelyek játékos formában kínálnak lehetőséget a diákoknak logikai feladatok és rejtvények megoldására egy csapatban, meghatározott időkeretek között. Ezáltal nemcsak a készségfejlesztést támogatják, hanem jelentősen növelik a tanulók motivációját is. (Helena & Elvira, n.d.)

Oktatási szabadulósobák kiemelkedően hatékonyak abban, hogy fokozzák a diákok elkötelezettségét a tanulás iránt. Ezek a játékok elősegítik a közös tanulást, és aktív részvételre

ösztönzik a diákokat az oktatási folyamat során. Az aktív tanulás koncepciója alapján, ha a tanulók értelmes és gyakorlati feladatokat látnak el, az jobban leköti és mélyebb tudáselsajátítást eredményez. (Fotaris & Mastoras, 2019)

Mindezek alapján úgy gondolom, hogy a szabaduló szobák hasznos eszközök lehetnek a drogprevenció oktatásában is. A diákok játékos kihívások során sajátítanak el fontos tudnivalókat és készségeket a különféle kábítószerekkel kapcsolatban, ami aktív részvételre ösztönzi őket a tanulási folyamatban. Ezáltal mélyebben és hatékonyabban rögzíthetik a létfontosságú információkat, amelyek később valós helyzetekben is alkalmazhatók válnak. Különböző szimulációk, helyzetek kialakításával azonnal gyakorlatban is kipróbálhatják az elsajátítandó tudást.

1.6. Drogfogyasztási szokások, globális és helyi trendek

Végző, de nem utolsó sorban a stratégia koncepciójának elméleti keretrendszerében szükséges azt is hangsúlyoznunk, hogy a hiteles információk a drogtípusokkal, használatával, globális és helyi trendekkel kapcsolatban elmaradhatatlanok. Napi renden kell lennie a drogprevenciót végző szakembernek azzal is, hogy a kiválasztott célcsoportot az utóbbi időben milyen drogfogyasztási szokások jellemzik. Úgy gondolom egy drogprevenciót végző szakember számára elengedhetetlen a pontos elméleti tudás minél több drogfajtaival kapcsolatban, de fokozottan azon típusok körében, amelyek az adott csoport fogyasztási szokásait jellemzik jelenleg. A legálisan fogyasztható drogok, mint a nikotin, alkohol, koffein alapvetően nagy népszerűsége tesznek szert, viszont a veszélyek csökkentése érdekében illegális szférákban is informáltaknak kell lennünk. Szintén az EMCDDA és az ANA statisztikáit használnám fel ehhez, miszerint:

Az ESPAD felmérés szerint már 2015-ben is a marihuána volt a leggyakoribb kábítószer a 9-10. osztályos diákok körében. Ezt követték a legálisan vagy részlegesen legálisan elérhető szerek, mint például a szintetikus kannabinoidok, amelyek először kerültek bele a felmérésbe ebben az évben, és a második helyet foglalták el. A harmadik leggyakoribb szer az orvosi javaslat nélkül szedett nyugtatók és altatók voltak, melyeket gyakran alkohollal együtt fogyasztanak. Az

amfetaminok a hetedik helyre kerültek, amelyet szorosan követ az LSD, az ecstasy és a kokain fogyasztása, melyek hasonló prevalenciát mutattak. (EMCDDA, 2015)

A drogfogyasztás okozta egészségügyi vészhelyzetekben a cannabis és az új pszichoaktív anyagok szerepelnek a leggyakrabban jelentett drogok között. Az ilyen esetek több mint felében ezek az anyagok kerültek jelentésre, illetve a vészhelyzetek többsége a 35 év alatti fiatalokat érintette. Az iskolás korúak körében a cannabis a leggyakrabban fogyasztott drog, ami összhangban van az általános populációban megfigyelt trenddel. (ANA, 2022)

Ha már feltörekvő trendekről beszélünk, akkor nem haladhatunk el a drogkereskedelem covid utáni időszakában történő teljes átalakulása mellett sem. Ma már a drogkereskedőt nem úgy kell elképzelnünk, mint egy utca sarkon álló bűnözőt, hanem a kereskedelem teljesen arctalanná vált. A világjárvány alapjaiban változtatta meg nem csak a mindennapi életünket, hanem a kábítószerpiacot is. A bűnszervezetek gyorsan alkalmazkodtak az új helyzethez, és kihasználták a digitális technológiákban rejlő lehetőségeket. Miután a kezdeti logisztikai nehézségeket leküzdötték, a darknetet, a postai szolgáltatásokat és a kriptovalutákat felhasználva könnyítették meg a kábítószeresek diszkrét és biztonságos elérését a fogyasztók számára. Az online rendelések száma jelentősen megnőtt, és ez újabb kihívásokat jelentett a rendfenntartó erők számára. (Vince, 2022) A drogfogyasztók és drogkereskedők kommunikációja is teljesen kontrollálhatatlanná vált, mióta az online platformok használata feltörekedett. Olyan banális és feltűnésmentes kommunikációs stratégiákra is láthatunk már példát, mint például a társskereső oldalakon, social media oldalakon álcázott profil leírásban elrejtett számkódok, emotikonok használata, amelyek jelzik a társak számára, hogy ki az, aki fogyasztó és ki az aki kereskedő. A különböző drog fajtáknak olykor különböző számkódok vannak. Példaként kiemelhetjük pl a 420-as szám használatát, mely kifejezetten a cannabis fogyasztók jele, vagy akár a kokain fogyasztók orr emotikon használatát. Ezek olyan kommunikációs stratégiák, amelyek a hatóságok számára teljes mértékben kontrollálhatatlanná váltak.

1.7. Metaanalízis előzetes prevenciók kísérletekről

Összegzésképpen egy metaanalízis által rendszerezem előző kutatások és szerhasználati prevenciók kísérletek eredményeit:

1. Táblázat - Metaanalízis

Kutatók	Évszám	Minta	Módszerek	Célkitűzéseik	Eredmények
Botvin et al.	2007	56 iskola	Life Skills Training (Életképesség ek oktatása) program	A diákok szociális készségeinek és a drogokkal szembeni ellenálló képességének fejlesztése	Jelentős csökkenés a marihuána, alkohol és dohány használatában a kontroll csoporthoz képest.
Csillag et al.	2016	500 diák	Iskolai alapú programok	Az iskolai drogprevenációs programok hatékonyságának vizsgálata	Jelentős csökkenés a marihuána, alkohol és dohány használatában a kontroll csoporthoz képest.
Cuijpers et al.	2002	29 tanulmány	Iskolai alapú programok	Az iskolai drogprevenációs programok hatékonyságának vizsgálata	Az iskolai programok mérsékelt hatékonyságot mutattak a drogprevenációban.
Faggiano et al.	2005	13.000 diák	UNPLUGGED program	Az UNPLUGGED program hatékonyságának vizsgálata a drogprevenációban	Csökkenés a droghasználatban, különösen a fiúk körében.
Hawkins et al.	1992	25 tanulmány	Közösségi alapú programok	Közösségi alapú drogprevenációs programok hatékonyságának vizsgálata	A programok csökkentették a drogfogyasztási hajlandóságot és növelték a szociális készségeket.

Herczog et al.	2010	300 serdülő	Közösségi alapú programok	A közösségi alapú drogprevenció hatékonyságának vizsgálata	A programok csökkentették a drogfogyasztási hajlandóságot és növelték a szociális készségeket.
Hornik et al.	2008	300 tanuló	Média kampányok	A média kampányok hatékonyságának vizsgálata a drogprevencióban	A média kampányok korlátozott hatékonyságot mutatnak a hosszú távú drogprevencióban.
Karcher et al.	2005	500 diák	Mentorprogramok	Mentorprogramok hatékonyságának vizsgálata a drogprevencióban	A mentorprogramok jelentősen csökkentették a droghasználatot és javították a diákok szociális készségeit.
Sava et al.	2018	400 diák	Média kampányok és iskolai programok	A média kampányok és iskolai programok kombinált hatékonyságának vizsgálata	Mérsékelt csökkenés a droghasználatban, különösen a városi területeken.
Thomas et al.	2013	1000 diák	Interaktív és nem interaktív programok összehasonlítása	Az interaktív programok hatékonyságának értékelése	Az interaktív programok jelentősen hatékonyabbak, mint a nem interaktív programok.

II. GYAKORLATI RÉSZ – A BEAVATKOZÁS LÉPÉSEI

2.1. Beavatkozás populációja

A projekt pontos leszűkített célcsoportja tehát középiskolás 15-16 éves tinédzserkorú kilencedikes diákok. A leszűkítés csupán a kilencedikes osztályosokra azért történt, hogy beteljesíthessük az egyik fő célítűzést, miszerint kitoljuk a diákok drogkipróbálási korát minél későbbi korosztályra, így érdemes a korai prevenció alkalmazása. Viszont szükség volt egy olyan iskola kiválasztására, mely rendelkezik is a kellő számú adott célcsoporttal, és a kitűzött elvárásaimnak is megfelel. Az egyik ilyen fő elvárásom az iskola keresése során az volt, hogy az iskolának legyenek alapvetően drogprevenciós próbálkozásai. Ez normális esetben nem lenne elvárás, viszont mivel a módszer legelső kipróbálási kísérletéről beszélünk, így fontos volt számomra, hogy legyenek meglévő adataim és információim ugyanazon résztvevőkön elvégzett hagyományos típusú drogprevenciós módszerekről. Így jutott a választás a marosvásárhelyi Bolyai Farkas Elméleti Líceumra, mely több szempontból is megfelelőnek bizonyult. Az iskola minden adott évfolyamán legalább 7 azonos korú osztály tanul, így rendelkezik a kellően magas számú tanulókkal ahhoz, hogy minél többször letesztelhessek a módszert. Ezt követte az iskola egyik vezető tagjával folytatott interjú kutatás, mely alapján megtudtam, hogy az iskola ebben a tanévben a drogprevenció évét élte. Az iskolán belül nemrégiben megalakult tanárokból, vezetőkből, iskolapszichológusból álló drogprevenciós bizottság biztosítja az iskolát arról, hogy minél színesebb, többreüt kábítószermegelőző módszernek adjon teret. Az én módszerem levezetése előtt két különböző stratégiát is kipróbáltak, az egyik a helyi rendőrség által tartott előadás a diákok számára, a második viszont egy személyesebb hangvételű beszélgetés egy rehabilitációs központ kliensével. Az iskola az előző két drogprevenció után is nyitott volt újabb ötletek befogadására, így kaptam helyet a szabadulószobámmal ebben a környezetben. A vezetőség szükségét érezte egy diákközpontúbb drogprevenciós módszernek is, mely nem a diákok megijesztését szolgálja, hanem központba helyezi a szociális problémák, kockázati tényezők létét, így az én tervem is megfelelt az iskola elvárásainak. A kilencedik osztályos évfolyam 128 diákja iratkozott fel a programra, mely 4 napon keresztül működött az iskola területén. 16 alkalommal sikerült levezetni a drogprevenciót 16 különböző 8 fős csapattal.

2.2. A beavatkozás előkészületei

2.2.1. Szponzorok keresése

Mivel az új stratégia első kísérletéről beszélünk, így nem szerettem volna, ha a projekt a résztvevőket, vagy a tanintézményt anyagilag terhelné.

Nagy feladatnak bizonyult a keresési folyamat, hogy a projekt megvalósításának, eszközeinek és szükségleteinek nagy részét szponzorokból tudjam fedni. A helyszín problémája az iskola nyitottsága és befogadása miatt megoldódott, biztosítottak 2 egymás melletti átjárós termet, amelyeket tökéletesen be lehetett rendezni egy belső, elzárt szabadulósobaként, és egy külső vezérlő teremként.

A teljes szükséges bútorzat kölcsönzését és ezek elszállítását a körtvélyfájai Teleios Alapítvány ingyenes módon ajánlotta fel, amely egy önfentartó család típusú gyermekotthon üzlethelyisége. A szabaduló szobához felhasznált videós elemekben a Marosvásárhelyi Színművészeti Egyetem 4 végzős színész hallgatója játszott szerepet szintén önkéntes módon. A rövidfilmek, videós anyagok felvételét, vágását, összeállítását továbbá ingyenesen vállalta a Babeş-Bolyai Tudományegyetem két film és média szakos diákja.

A program levezetéséhez humán erőforrásra is szükség volt. Én személyesen vettem fel a szabadulósoba játékmester szerepét, ugyanakkor az én koordinálásommal történtek a reflexiók-kerekasztal beszélgetések is. A 3 éves szociális munka szakon kapott tudás és gyakorlati tapasztalatszerzés megfelelőnek bizonyult ahhoz, hogy a prevencióm kellően szakmai legyen. Ezen szempont ellenőrzését és engedélyét a Bolyai Farkas Elméleti Líceum iskolapszichológusa és etikai bizottsága adta meg. Az iskolapszichológussal közösen történt a később kapott hatékonysági mérce eredményeihez való adatfelvétel a résztvevőktől, illetve a kapott visszajelzések ellenőrzése és elemzése. A levezetéshez viszont szükségem volt két további önkéntesre is a saját szerepeim és feladataim mellett két létfontosságú szerep betöltése miatt. Az egyik szerep az a szabadulósoba beépített szimulációjának vezérléséhez és szerepjátékához volt szükséges (a szabadulósoba koncepciójának pontos leírása során kifejtésre kerül), amelyet a BBTE humán erőforrás szakjának egy végzős hallgatója vállalta el egész hétre. Ugyanakkor figyelembe véve, hogy a szabadulósoba több technológiai eszköz együttes egyidőben való egész

napos vezérlését igényli (laptopok, kamerák, mikrofonok, VR szemüveg, tablet, tv, adóvevők, hangszórók, fényeffektek), biztosítanom kellett egy technikai szakembert is az esetleges technikai gondok gyors kezelése és megoldása érdekében. Sikerült erre a feladatra is egy önkéntest szerezni, egy önálló vállalkozó technikust.

Minden más szükséges eszköz saját anyagi hozzájárulásból történt, viszont igyekeztem saját kezűleg elkészített eszközöket, tárgyakat nagy mértékben biztosítani, amelyek így nem terheltek pénzügyileg, ugyanakkor sokkal inkább fenttartható és környezetbarát.

2.2.2. A drogprevenciós stratégia koncepciójának felvázolása

Az előzőekből már sejteni lehetett, hogy milyen típusú drogprevenciós módszer készül megvalósításra a dolgozatomban. A szabadulószoa, mint élmény alapú oktató-, megelőző-stratégia majdnem tökéletesen lefedi az előzetes elképzeléseimet és kiemelt felfedezett hiányosságokat. Közösség alapú beavatkozásról van szó, viszont kis csoportos, így lehet olyan megoldásokat beleépíteni, amelyek segítenek minden résztvevőre való figyelem ültetésének tekintetében. Viszont miért csak majdnem? Mi hiányozhat egy komplex, innovációs, alternatív, élményközpontú tevékenységből, mely nem csupán szimulál és információt közöl, viszont a kommunikációs és szociális készségeket is előtérbe helyezi? A szabadulósobák logisztikája általában arra épül, hogy a résztvevő csapatot felügyelő nélkül egy bezárt szobába irányítjuk. A szobában a résztvevőknek nyomozniuk kell, egy rejtvényt kell megoldaniuk különböző interaktív feladatok által annak érdekében, hogy kiszabadulhassanak. Mindig van egy játékmester, aki egy külső vezérlő szobából kamerás megfigyeléssel irányítja adóvevőkön, vagy más kommunikációs eszközökön keresztül a csapatot. Itt jön be az említett “majdnem”, hisz az én felépített elméletem alapján pótolni szerettem volna a személyes kapcsolat hiányát résztvevő és szolgáltató között. Viszont, ha magukban oldják meg a résztvevők a feladatokat egy külön teremben elzárva, akkor nem alakul ki a kapcsolat és a kérdések, visszajelzések lehetősége. Ez alapján egy két komponensű drogprevenciót találtam ki, melynek első része a megoldandó szabadulósobás rejtvény a drogok témájában, a második rész pedig egy szintén komplex reflexiós kerekasztal-beszélgetés. A dolgozatom következő részében azt mutatom be, hogy hogyan is képzeljük el, hogyan nézett ki a megvalósított drogprevenciós stratégia két része.

További előkészületekre a biztonsági és etikai előírások függvényében volt szükség, például figyelembe kellett vennem, hogy a résztvevő diákok 16 év alatti kiskorúak, így a jogi lefedettség érdekében egy pontos, részletes szülői beleegyezésre volt szükség mind a 128 résztvevő esetén (lásd a kidolgozott mintát a mellékletekben). Biztosítani kellett a kapcsolattartót és a kommunikációs felületet, elérhetőségeket a szülők számára az esetleges kérdések, problémák felmerülése miatt. Biztonságos környezetet kellett kialakítani a diákok számára, biztosítani a pánikgomb és a kilépés lehetőségét, és elhárítani a testi sérülések veszélyeit a technikai eszközök előzetes letesztelése által.

2.2.3. Szabaduló szoba felépítése és logisztikája

Minden résztvevő csoportra 2 teljes órát szántunk a drogprevenció levezetéséhez. Az előzetes tervben 1 órát gondoltam ki a szobából való kiszabaduláshoz, illetve a második órát a reflexiós beszélgetéshez. A terv és a valóság sikeresen összefüggött, mind a 16 csapat minimum 50 - maximum 70 perc alatt tudott kiszabadulni a szobából. Minden szabadulószoba alapja egy megoldandó rejtvény kell legyen, melynek megfejtésén a csapattagok közösen dolgozhatnak. E szerint az elv szerint dolgozva felépítettem egy fiktív szereplő történetét, aki korban megegyezik a résztvevő célcsoporttal. A résztvevők egy 15 éves Márk nevű serdülőkorú diák történetét kellett feltárniuk azáltal, hogy Márknak a családi otthonban való hálósobájában nyomoznak. Meg kellett tudniuk, hogy Márk hogyan jutott el a szerhasználati zavarig és a drogkereskedelemig.

A résztvevőket először a vezérlő teremben köszöntöttem egy rövid bemutatkozásra, ahol le kellett helyezniük technológiai eszközeiket, személyes tárgyaikat, amelyek a segítségükre szolgálhatnak. Ezután közösen beszéltük meg a szabadulószobában érvénybe lépő szabályokat és a program menetét. A megtekintett szakirodalmak és elméleti keret alatt már láthattuk, hogy mennyire fontos a közösségi beavatkozások során különös figyelmet fordítani arra, hogy a résztvevők összes tagja aktív szerepet vállaljon, fentartsuk a figyelmét, kiküszöböljük a kevésbé domináns tagok elnyomását. Így született meg a megoldás miszerint kitaláltam 8 különböző szerepet a 8 különböző résztvevőnek. A nyomozói szerepeket önkéntesen választhatták ki saját érdeklődési körüknek és képességeiknek megfelelően, így próbáltam minél változatosabb feladatokat kitalálni, odaadott eszközökkel kiegészítve:

- **Kommunikációs szakember** (adóvevőt kap eszközként, feladata, hogy a játékmesterrel kommunikáljon az utasításokról és az esetleges felmerülő akadályokról)
- **Technológiáért felelős szakember** (a szobában elhelyeztem egy televíziót egy lappal összekötve, amelyen a digitális formátumú rejtvényeket kellett megoldaniuk, illetve a videós nyomokat megtekinteniük. A szobában csak a technológiáért felelős szakember szerepében levő résztvevő kezelheti ezt a két eszközt)
- **QR kód olvasó** (a résztvevők a szobában több nyom során is kinyomtatott QR kódokhoz jutottak hozzá, amelyek bescanelésével jelszavakat kaphattak meg. A QR kód olvasó szakember a játék elején eszközként egy kamerás táblagépet kapott egy scanner programmal. Az ő feladata ezen típusú nyomok feltárása és a kapcsolattartás a technológiáért felelős szakemberrel. A kapott jelszavak a lapon lelakolt digitális kincsesládákat nyitották, amelyekben megoldandó kvíz kérdéseket és közösen megtekinthető videós nyomokat rejtettem el)
- **Lakatos** (a szobában egy kivágott könyv belsejében elrejtve a diákok 3 különböző kulcsot találnak előzetes utasítások nélkül. A lakatos feladata az, hogy minden kulcsot ő őrizzen, illetve minden lakattal lezárt fizikai nyomot ő nyisson ki. Ezek a lakatok ládákat, leveleket, fiókokat nyitottak.)
- **Közjegyző** (a közjegyző egy írótablát és tollat kap eszközként a játék elején, amelyet felhasználhatnak a rejtvények megoldásához, számkódok leírásához, stb. Viszont a közjegyzőnek volt még egy különleges feladata. Azt az utasítást kaptam, hogy minden olyan nyomnál, történetszálnál, ahol olyan tényezőt, problémát fedeznek fel, ami általánosan egy embert lelkileg negatívan terhelhet, azokat közösen megbeszéljék és a közjegyző feljegyezze a táblára. Ez egyrészt segít a story kialakításában számukra, illetve érzékenyíti őket az empátikus megközelítés felé a történet főszereplőjével kapcsolatban. A diákok által vélt és összeírt tényezők a kerekasztal-beszélgetésnél közös kiveszésre kerülnek).
- **Felolvasó** (a felolvasó szerepe az, hogy minden írott formátumú nyomot hangosan felolvasson a csapat többi tagjának. Ezen szerep meghatározására azért volt szükség, hogy minden résztvevőhöz egyaránt eljusson az írott információ anélkül,

hogyan veszítenénk a felállított időkeretből. Levelek, naplók, kvízek formájában jelentek meg az írott nyomok).

- **Fény felelős** (a fény felelős a játék elején egy UV lámpát kapott, amelyhez nem kaptak utasítást, hogy mire kell használni. A játék során az egyik nyom az íróasztal fiókjában Márk titkos naplójához vezetett, amely láthatatlan tintával van írva. A naplóbejegyzések elolvasása során csattanó szerűen jutnak olyan információkhoz, amelyek más nyomokból, videókból, külső jelekből nem derülnek ki. A naplóban Márk őszinte gondolatait, érzéseit fedi fel az életével kapcsolatban. A fény felelős dolga, hogy rájöjjön a napló olvashatóságának kulcsára).
- **Rendőrsz** (a rendőrsz szerepét kapó résztvevőnek két fontos dolga is van, egyrészt a szobában a szerepek betartásának ellenőrzése, a többi tag vezetése, ha konfliktus merül fel, illetve a szobában való fizikai rend megőrzése. Figyelnie kell rá, hogy a különböző megmozdított tárgyak, nyomok az eredeti zónában maradjon, annak érdekében, hogy nekünk két dropprevenció között gyorsan meg tudjon történni a szoba visszarendezése).

A szerepek kiosztása, meghatározása után a csapat bemegy a szabaduláshoz, ahonnan a játék folyamán nem jöhet ki a rejtély megoldása végéig. Nekik kell rájönniük a kiszabadulás folyamatára. A különböző elrejtett nyomok ordinálisan egymásra épülnek, a szoba belépésekor első nyomként egy kinyomtatott levelet kapnak a csapatok, a történet bevezetőjével. A következő nyomra már az előzőből kell rájönniük. Példaként bemutatom az első két nyomot részletesebben:

Bevezető levél tartalma:

“Kedves nyomozók!

Egy nagyon fontos ügyben van szükségünk a segítségetekre. Egy kortársatok, Kerekes Márk, barátok hasonló 15 éves középiskolás diák történetét kell feltárnotok. Élete szemmel láthatóan nagy változásokon esett át az utóbbi időben, viszont nem tudjuk, hogy mi állhat a probléma hátterében. Az egykor életvidám, szófogadó, iskolából sosem hiányzó, jó tanuló gyereknek mára már nyoma sem maradt köreinkben. Márkról pletykák kezdtek el terjedni társai között, miszerint rendszeresen használ különböző pszichoaktív szereket, drogokat. Mivel semmi más információval nem rendelkezünk a hátteréről, így az előítéleteken kívül, nem tudjuk, hogy Márk hogyan léphetett erre az útra. Látszólag jó családból származik, az iskola az édesanyjával tartja a kapcsolatot.

Olvasott, intelligens nő, aki mindig lenyűgözi az osztályfőnököt kedves modorával, elegáns megjelenésével. Ahhoz, hogy kideríthessétek min megy keresztül Márk az utóbbi időben, a családi házban levő hálósobájában kell kutakodnotok. Fontos, hogy végig együttműködjete, a rejtvényeken közösen gondolkodjatok, és mindenki betartsa a saját szerepét, amelyre kinevezést kapott. Az első nyomhoz, mely Márk NAGY KÜZDELMÉNEK felderítéséhez vezet, olvasnotok kell egy kicsit. Márk egész gyerekkorában szeretett olvasni, így könyvespolcán különbnél külön könyvcímeket fedezhettek fel.”

A nyom alapján látható a nagy betűvel kiemelt NAGY KÜZDELEM felirat, ugyanakkor Márk egy régi hobbyja, az olvasás. Ha a résztvevők a szobában levő könyvespolcon figyelmesen keresgélnek, megtalálhatják *A nagy küzdelem* című könyvet. A könyv belsejében kivágott üres rés található, amelyben QR kódos nyomot, utasítást és kulcsokat fedezhetnek fel. Ezek pedig továbbvezetik őket a következő teendőre. Ilyen ordinális logika szerint épül fel a teljes szabadulószoa a kiszabadulás pontjáig.

Mi a szerepe a QR kódos nyomoknak? Ahogyan azt a szerepek tisztázása során is említettem, a QR kódos nyomok által különböző kvizeket tárnak fel a diákok. A következő utasítást csak abban az esetben kapják meg, ha az adott drogokkal kapcsolatos kvízt helyesen oldják meg. A kvizek szerepe az információközlés, és a játékos módon való közös tanulás. A kvíz szoftvere úgy van beállítva, hogy a helytelen válaszok után a csapat újabb esélyt kapjon a válaszadásra addig, amíg meg nem tanulja a kvízben kapott információkat. Igyekeztem a kvizekbe olyan kérdéseket beépíteni, amelyek több esetben is feltárják a drogokkal kapcsolatos tisztázatlan kérdések, sztereotípiák igazságát. Ugyanakkor olyan fontos szempontokra is felkelti a figyelmet, mint például a különböző típusú drogoknak az alkohollal való keverése esetén fellépő veszélyhelyzet, a drogkereskedelem világának változása stb. A kvizekben megjelenő szerek sorrendje és a szobában megtalálendő nyomok felépítése teljes mértékben párhuzamosan történik. A teljes kvízt elolvashatjuk a csatolt mellékletekben, függelékben.

A diákok továbbá 4 videós, rövidfilmes nyomot oldhatnak fel, amelyet a tv képernyőjén tekintenek meg közösen. A kisfilmek forgatókönyvét aszerint írtam meg, hogy a szabadulósobában aktuálisan abban a részben milyen nyom vagy történetzál felfedezésére van szükség. A kisfilmek szabadon megtekinthetők a mellékletekben csatolt drive mappában. A videók

viszont nem fedik le a teljes kerettörténetet, csupán részleteket, hisz plusz kiegészítő nyomokként szolgálnak.

Márk története külső szemmel bár igencsak sarkítottnak tűnhet, mégis csakis igaz történetekből való szálakból és elemekből volt felépítve. Tudni kell, hogy bár maga a karakter fiktív, minden megjelenő életesemény egy vulnerabilitás tényezőre épül és valós személyek történeteinek kombinációjából. A következőkben röviden ismertetném Márk kerettörténetét:

Márkról tudhatjuk a legelső levélből, hogy pletykák kezdtek el terjedni róla, itt még nem tudják a diákok, hogy pontosan mi is áll a szerfogyasztó történetének hátterében. A nyomok során kiderül, hogy Márk magányban szenved gyerekkora óta, az egyetlen személy, aki baráti érdeklődést mutat felé, az Tamás, aki képviseli a társas befolyás szerepét. Tamás meggyőzi Márkot, hogy különböző pszichoaktív szereket próbáljon ki. A szerekek veszélyeztetettségi szintje és súlyossága a történet alakulásával egyre mélyebbre süllyed. Márk függővé válik, majd a társas befolyásnak és pénz hiányának nyomására drogkereskedővé. Tamás érzelmileg zsarolja, hogy ne tudjon kilépni a helyzetből. Fontos információk derülnek ki Márk családi hátteréről. A fiú édesanyjával és mostoha apjával él együtt, bántalmazó környezetben, ahol hiányzik az asszertív kommunikáció a tagok között. Édesanyja képviseli a történetben a női drogkarrier kockázati szintjének bemutatását, mivel az anyáról kiderül, hogy szerhasználati zavarral küzdött évekig. Édesapja öngyilkos lett az egymásra háruló problémák súlya alatt, így az ő története testesíti meg a szerhasználati zavarban küzdő személyek hozzátartozóit, és kihangsúlyozza a velük való terápiás munka létfontosságát. Nevelő apja lobbanékony, agressziót mutató figura, aki semmit sem tud az anya múltjáról, mely szintén a női kiszolgáltatottságot, bűjkálás kockázatát erősíti. Márk tinédzserkori testképzavara kihatással van önértékelésére. Első sorban a lefogyás ígéretében kezdte el a szereket használni. Barátnője, Anita, nem képes többé végignézni, ahogy barátja őt is és önmagát is veszélyezteti az illegális szerekek használata és kereskedelme által, így hozzátartozói fájdalommal kilép a kapcsolatból. Márk küzdelmeit monológjaiban végighallgathatjuk a kisfilmek által. A szabadulószoa utolsó levelében viszont azon kezd el gondolkodni, hogy azonnal változtatnia kell a helyzetén, még mielőtt túl késő lenne. Nem akar csalódást okozni elhunyt édesapjának, és frusztrációt érez azzal kapcsolatban, hogy édesanyjához hasonlóan ő is ugyan úgy beleesett a drogok világának fogvatartásába.

Összességében tehát a történet sokkoló, több szociális problémára is rávilágít, amelyek nehezíthetik egy egyén életét és veszélyeztethetik, hogy nem megfelelő megküzdési mechanizmusokhoz nyúljon.

Egy másik fontos aspektusa a szabadulósobának az a nemet mondás szerepjátéka. Az önkéntes kollégám minden csoport esetén, a játékmester jelzésére belép a szobába a résztvevők közé, felvéve a tinédzser szerepét. Megpróbál elcsábítani egy kiválasztott tagot, hogy menjen ki vele a szobából, mert ki kell próbálnia valami nagyon vagányat, amit Márktól, a főszereplőtől vett nemrég. Amint kilép a diák a szobából egy kézzel készített LSD bélyeg papírt lát, VR szemüveget helyeznek a fejére, amely az LSD hallucinogén drog hatását szimulálja vizuális képpel és hanganyag által is. A good trip, bad trip hatást igyekeztünk elérni, miszerint az első 1-2 percben a diák kellemes vizuális hallucinációkat lát, nyugtató relaxációs zenével kiegészítve, majd ez fokozatosan lép át kellemetlenné képileg is, szorongás keltő hanganyagok, zenék kíséretében. A kontrollvesztés szimulációja miatt pedig külsőleg érintjük a diákot különböző tárgyakkal, hogy kibillentsük a komfort zónájából. A diák közben nem lát minket, csak az elé vetített képet a virtuális valóságot vetítő szemüvegen. Azzal, hogy egy diák elcsábul és elhagyja a szobát, az eszköze és a vele járó szerepe is elvesztődik a csapatnak. A diák egy meghatározatlan időben visszakerül a csapathoz, akik előtt nem fedheti fel merre járt. A legutolsó feladat során a diákok egy fiókban 8 pár kaleidoszkóp szemüveget találnak meg a következő utasítással: „Mivel a játék során páran közületek illegálisan LSD-t fogyasztottatok, így flashbacketek lett. Emiatt a nyomozás hátralevő részét ezekben a szemüvegekben kell elvégeznetek.“ Ezek a szemüvegek a látott vizuálhoz hasonló színeket, formákat öltenek a szem elé, így a feladat során azt is megtanulhatják, hogy mit jelent a flashback hatás, ugyanakkor milyen nehézségekkel jár hallucinogen droghatás alatt elvégezni könnyűnek bizonyuló mindennapi feladatokat.

2.2.4. A reflexiós kerekasztal-beszélgetés felépítése és szerepe

A reflexiós kerekasztal-beszélgetés a drogprevenció második felvonásában vette kezdetét, ahol egy előre kialakított teremben körben ülve vehettek részt a diákok a beszélgetésen. Itt kaptak innivalót, ennivalót a szervezőktől, lényeg a komfortos környezet kialakítása a nyílt beszélgetés eléréséhez. A beszélgetés facilitátoraként én irányítottam a reflexiót első sorban visszajelző

kérdésekkel. A kérdések strukturálatlanok voltak, viszont minden csapat esetén meg kellett tudni, hogy hogyan érzik magukat, milyen érzések kavarnak bennük, volt-e olyan pillanat, amikor féltek, amikor valami felkavarta őket. Ezután közösen kezdtük kialakítani a megismert történetet pontosan részletezve annak minden fő szempontját és vulnerabilitás tényezőjét. A kvízkérdésekre való visszatérés által feltehetők a tisztázatlan kérdéseiket, ugyanakkor egy kis előadás keretében további információkat kaptak arról, hogy a különböző drogok hogyan jutnak a szervezetünkbe, milyen hatásokat keltenek. A beszélgetés egyik legfőbb pontjaként minden esetben bevezettem azt a témát, hogy drogfogyasztás vagy drog kipróbálása esetén milyen szempontokra kell odafigyelnünk, hogyan tudunk biztonságos környezetet kialakítani, illetve mik a veszélyeik a nem tiszta drogok vagy prekursorok fogyasztásának. Megbeszéltük közösen azt a drogfogyasztói szimulációt is, amely a szobában játék közben történt, illetve a nemet mondás lehetőségeit gyakoroltuk. Egy következő fontos komponense a reflexiós beszélgetésnek egy kisebb vitakör volt. A vitakör lényege az volt, hogy kihangsúlyozzuk a diákok számára a női drogkarrierек érintettjeinek veszélyeztetettségi szintjét, illetve magát a nemi vulnerabilitást. A diákoknak először előzetes megbeszélés nélkül kellett egyszeri kézfelemeléssel szavazniuk arra, hogy szerintük egy férfi vagy egy női drogfüggő van nagyobb kockázatnak, veszélynek kitéve. A szavazás megtörténte után a csapat automatikusan két pártra oszlott. A vitakör következő lépése az volt, hogy a két párt asszertív módon kifejtette álláspontjait, érveit a szembenálló csapatnak. Fontos lépés volt facilitátorként ebben az esetben, hogy megerősítsem a diákok igazát abban, hogy mindkét nemre hatnak nagy mértékben különböző veszély források, annak ellenére, hogy elmondtam a vita végén, hogy miért van nagyobb kockázatnak kitéve egy női szerhasználati zavarral küzdő személy. Ezáltal a diákok maguk jöttek rá kis rávezetéssel a veszélyforrásokra és a nemek közötti különbségekre. A kerekasztal-beszélgetés legutolsó kifejtendő pontja az esetleges droghasználók továbbirányítása volt. Ahhoz, hogy kellőképpen etikusak maradjunk, nem kérdezhettem rá konkrétan arra, hogy ki az, aki aktív drogfogyasztó, ki az aki kipróbált már valamilyen szert, vagy egyáltalán ki az, aki valamilyen személyes problémával küzd jelenleg az életében. Viszont ennek ellenére is kimagaslóan fontosnak tartottam, hogy a diákoknak kellő kézzelfogható támpontokat nyújtsunk a segítségkéréshez. Ennek érdekében született meg a *Számít a hangod* című segítségkérő plakát, melyet a szabadulószobában, a vezérlő szobában, és a kerekasztal-beszélgetés térségében is kitűztünk fizikai formában, majd egy különálló példány segítségével közösen átnéztünk a diákokkal. A beszélgetés végén minden diáknak és

osztályfőnöknek elküldtem a plakátot digitális formában a könnyű, gyors hozzáférés és a környezetvédelmi szempontok érdekében. Az emlegetett plakáton egy 7-es lista látható olyan intézményekkel, szolgáltatásokkal és azok elérhetőségeivel, pontos helyszínével, melyek a célpopuláció lakhelyén (Marosvásárhelyen és környékén) biztosít segélykérési forrásokat, vonalakat. Fontosnak tartottam, hogy a listán ne csupán szerhasználattal kapcsolatos elérhetőségek jelenjenek meg, hanem olyan szolgáltatások is, melyek bármely más szociális problémára segítséget tudnak nyújtani a fiatalok számára román és magyar nyelven egyaránt. A listán a következő vonalak jelennek meg:

1. 112-es sürgősségi segélyhívószám
2. 119-es ingyenes segélyhívószám gyermeket érő bántalmazásra
3. Solidaris telefonos szeretetszolgálat
4. Caritas ház szociális szolgáltató szervezet
5. Bonus Pastor Alapítvány
6. Institutul Est European de Sănătatea Reproducterii
7. Salvați Copiii Filiala Mureș

Mind a 7 szolgáltatás a listáról rövid bemutatásban és magyarázatban részesült a beszélgetés során a diákok felé, viszont a legelső pontot egy szimulációs játékkal egészítettem ki. A legelső pont a listán a 112-es segélyhívószám, mely körül a fiataloknak a legtöbb kétségük és tévhitük van azzal kapcsolatban, hogy illegális szerek használatánál lehet-e hívni a mentőszolgálatot vagy sem. A kétségük forrása legtöbb esetben a félelem a büntetőjogi következményektől és a rendőrségi jelentéstől. Ennek a legnagyobb kockázata az, hogy sok esetben életveszéllynél, túladagolás veszéllynél vagy fellépő fizikai rosszullétnél sem merik a mentőszolgálatot hívni. Minden csapatból két jelentkezőt kértem a szimulációhoz. A két jelentkező között szerepeket osztottam ki, két barátot kellett eljátszodjanak, akik a hétvégén szabad idejükben találkoznak és valamilyen drogot fogyasztanak. Az eljátszandó szituációban az egyik karakter rosszul lesz, fizikailag képtelen az önálló segítségkéréshez, így a mellette levő barátnak kell eldöntenie, hogy mi a teendő és milyen lépéseket tenne a helyzetben. A szimuláció után tisztáztuk a segélyhívószám körüli kérdéseket és tévhitüket a diákokkal, újra eljátszodtuk a jelenetet a közösen megtanult helyes lépésekkel. Kihangsúlyoztam a diákoknak, hogy bármilyen esetben hívjanak mentőt, ne

játszodjanak senki életével, hisz az orvosi szolgálatban a fő prioritás az életmentés és az egészségügyi állapot stabilizálása kellő konfidencialitással.

A beszélgetés végén minden diák esélyt kapott az LSD szimuláció kipróbálására a kíváncsiság csökkentése érdekében. A reflexió lejártaival végetért a drogrevenió, ami azt jelenti, hogy minden diák a drogrevenió mottójával rányomtatott fém kitűzöt kapott ajándékba kitűntetesként. A mottó maga a szabadulószoa nevét is képezi, mely így szól: “too SMART to START”. A fizikai kitűntetés jó módszer a fiatal generáció motiválására, ugyanakkor kézzelfogható eredmény és emlékeztető számukra a közösen tanultakról.

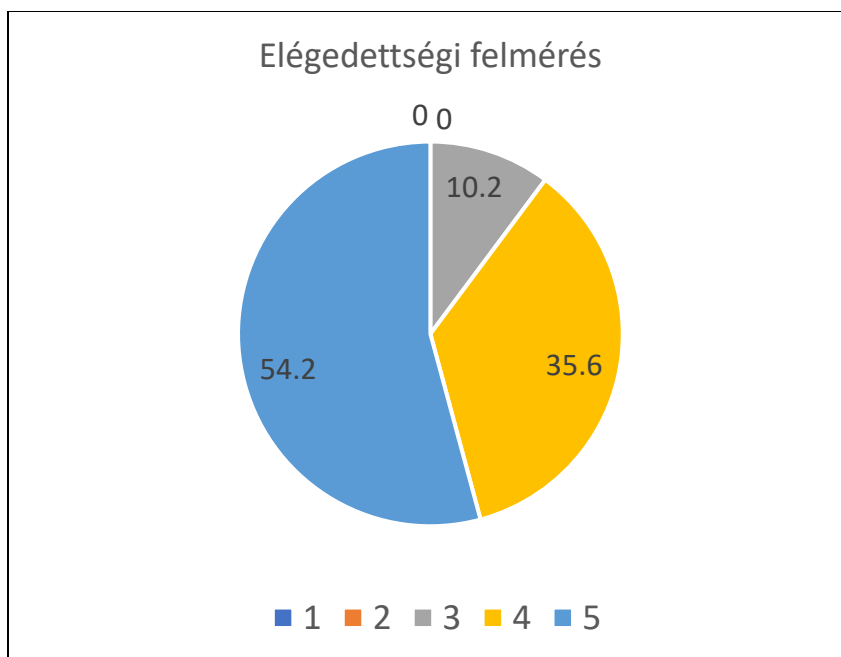
2.3. Eredmények és következtetések

2.3.1. Hatékonyság ellenőrzése

A hatékonysági mérce ellenőrzésére az iskola pszichológusa által előkészített rövid online visszajelző kérdőív szolgált, amelyet az iskola felhasznált az előző két drogrevenió során is. Fontos, hogy a kérdőív lekérdezése mindhárom esetben ugyanazon résztvevő populáción történt, így az iskola rangsort tud felállítani arról, hogy melyik típusú drogrevenió bizonyult a leghatékonyabbnak számukra. A kérdőív kérdései között volt szabad visszajelzés írására hagyott felület, viszont két olyan kérdés is volt, amelyek kiemelt szereppel rendelkeznek az eredmények vizsgálata kapcsán:

1. Milyen mértékben tartottad hasznosnak a drogrevenió szabadulószoa tevékenységét?

A válaszlehetőségek egy 5 szintes likert skálán működtek, ahol az 1 az egyáltalán nem tartottam hasznosnak, az 5 pedig a teljes mértékben hasznosnak tartottam választ képviseli. Az eredmények a drogrevenió szabaduló szobáról a következőképpen alakultak:

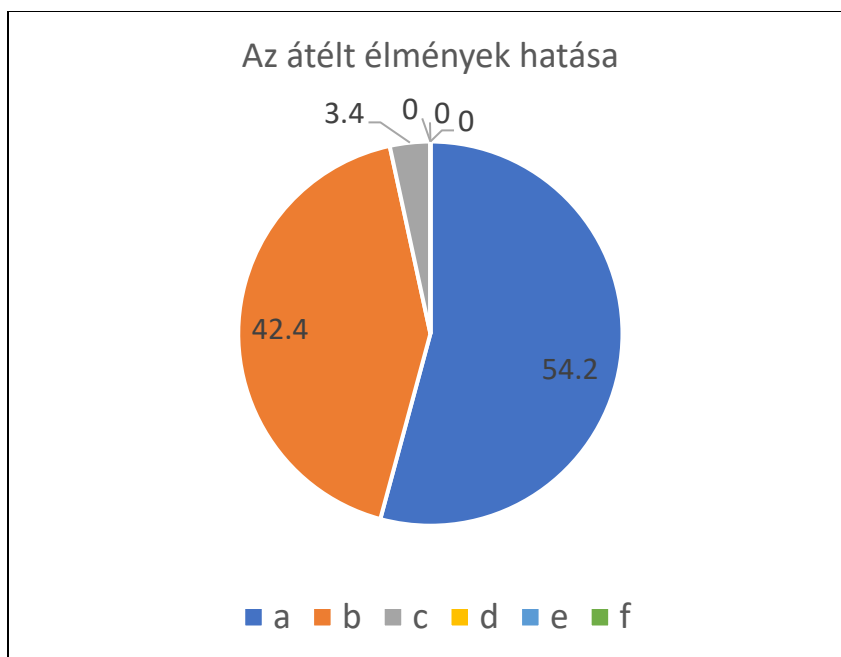


(Saját forrás)

2. A szabadulószerződésben átélt élményeknek milyen hatása volt rád?

Válasz lehetőségek és kapott eredményeik:

- Eddig is biztos voltam benne, hogy nem fogok drogokat fogyasztani, és ez ebben megerősített – 54.2%
- Eddig nem gondolkodtam rajta, de a tevékenység rávezetett, hogy nem érdemes – 42.4%
- Már fogyasztottam, de elgondolkodtam, hogy többet ne tegyem -3.4%
- Már fogyasztottam és a tevékenység nem volt hatással rám -0%
- Számomra a tevékenység inkább vonzóvá tette a drogokat -0%
- Nem igazán tudtam figyelni/untam -0%



(Saját forrás)

2.3.2. Megfigyelések a levezetett csoportokon

- Több diák is eljátszotta társai előtt azt, hogy ő szereket fogyasztott eddig, ilyenkor fontos nagyobb figyelmet fordítani rá, rejtett, indirekt kérdésekkel sikerült rájönnöm, hogy a diák valójában fogyasztó-e, vagy csupán a figyelemfelkeltés céljából tesz hasonló megjegyzéseket társainak. Fontos ilyenkor a diszkréció, viszont ne hagyjuk figyelmen kívül a jelzéseket.
- A csoportok dinamikája és érdeklődési köre változott az osztályok profiljának függvényében. 3 típusú profilú csoport jelent meg a prevencióban. A természettudományokat tanuló csoportok inkább voltak kíváncsiak a droghatások testi, biológiai folyamataira, a társadalomtudományokat tanuló csoportok legfőbb mértékben a szociális problémákra, vulnerabilitás tényezőkre fektettek nagyobb hangsúlyt a beszélgetésben. A matematika-informatika profilú osztályokra pedig különös figyelmet kellett fektetnünk a vezérlés során, mivel a digitalizált nyomokat, kvizeket megpróbálták feltörni, ugyanakkor nagy mértékben van már tapasztalatuk a virtuális valóság szemüveg használatában is. Mindezen megfigyelések megerősítik, hogy mennyire fontos

rugalmasnak lennünk a reflexiós beszélgetés során, hisz nincs két egyforma csoport. A személyre szabhatóság ebben az esetben megfelelően működött.

- A csoportok dinamikája a nemek arányának függvényében is változott, érdeklődési körükben, érzékenységükben nyilvánul meg ez leginkább. A lány résztvevők közül többen mutattak érdeklődést például a testképzavar témára, mint kockázati tényezőre, míg a fiú résztvevők legfőbb érdeklődési köre a drogok különböző típusai és annak hatásai voltak.
- A kísérleti csoportok között voltak azonos osztályba, azonos klikkbe (baráti társaságba) tartozó csoportok, és olyanok is, akik random módon voltak összeállítva különböző osztályokból, ez esetben a személyek nem ismerték előre egymást. Gördülékenyebben folyt a rejtvények megoldásában való együtt dolgozás és a reflexiós beszélgetés nyíltsága is azon csoportoknál, ahol a résztvevők előzetesen ismerték egymást. Nehezen és lassú módon állt össze a csapatszellem a második típusú, randomizált csapatoknál. Ilyen esetekben megjegyzés a jövőre nézve, hogy mindenképp alkalmazzunk a csoporton a játék megkezdése előtt egy kooperatív, jégtörő, összerázó feladatot (pl. rövid ismerkedős játékok, közös csapatlogó rajzolása, stb.)
- A diákok nagyon kevés hiteles információval rendelkeznek a drogok működésével és hatásaival kapcsolatosan, többszörös prevenció után is, így minden csapatnál az alapoktól kellett kezdenünk a beszélgetést. Érdekes a beszélgetésbe beépíteni vizuális elemeket, prezentációkat, mivel a diákok nagy érdeklődést és hiányt mutatnak a szerekkel kapcsolatosan.
- A diákok nagy kíváncsiságot mutatnak a személyes tapasztalatok irányába, a szervezőktől is tettek fel személyes kérdéseket. Ilyen esetben óvatosnak kellett lennünk, hogy ne osszunk meg velük túl sok személyes információt saját magunkról, viszont ennek ellenére hitelesek maradjunk. Ilyen esetekben nagyon jól bevált az a módszer, ha a környezetünkben látott példákat meséltünk név, identitás kiadása nélkül.

2.4. Javaslatok

2.4.1. Jövőbeli tervek és fejlesztések

Tervben van a beavatkozás hosszú távú hatásaira való mérés, szintén a résztvevők megkérdezése által, viszont ez esetben már személyes follow-up interjúkat és fókuszcsoportokat alkalmaznék a részletesebb információszerzés és alapos vizsgálat érdekében. A hatásfelmérés időkeretét tekintve a középtávú mérés módszerét alkalmaznám, amelyhez el kell telnie a beavatkozás után 6 hónapnak – 1 évnek.

Hosszú távú terveim közé tartozik a terjeszkedés más iskolák és régiók felé is. Mindenekelőtt projektem ajánlatot kapott egy közös hosszú távú munkára, hogy a Bolyai Farkas Elméleti Líceum diákjainak, illetve a szomszédos Református Kollégiumnak Marosvásárhelyen évenkénti ismétléssel megtartsam a drogprevenciót a következő tanévben is. Viszont az első kísérletem rávilágított arra, hogy érdemes mégfiatalabb korban elvégezni ezt a kidolgozott drogprevenációs szabadulósobát, akár hetedik osztálytól kezdődően 13 éves kortól.

Jövőbeni terveim közé tartozik a Kolozsvárra való terjeszkedés, egy saját állandó terem finanszírozási tervének kidolgozása, és saját felszerelés szerzése annak érdekében, hogy a stratégiámat minél nagyobb populációhoz el tudjam juttatni.

A szociális munkások szerepét nem csupán a drogprevenció kapcsán szeretném kiemelni, hanem a módszertant új szociális munkával, szociális problémákkal kapcsolatos tematikákba is átintegrálnám: pl. cyberbullying megelőzése (motivációk: növelni a diákok tudatosságát a cyberbullying jelenségéről és annak következményeiről; fejleszteni az online biztonsággal kapcsolatos készségeket; támogatni az empátikus kommunikációt és a közösségi média felelős használatát), családon belüli erőszak megelőzése (motivációk: elismerni a párkapcsolati erőszak jeleit; fejleszteni a konfliktuskezelési és asszertív kommunikációs készségeket; támogatni az egészséges párkapcsolatok és szülő-gyerek kapcsolatok kialakítását; fejleszteni a segítő hálózatok igénybevételének készségét), öngyilkosság megelőzése (motivációk: növelni a résztvevők ismereteit az öngyilkosság jeleiről és kockázati tényezőiről; fejleszteni az érzelmi támogatás és a segélykérés készségeit; támogatni a mentális egészség megőrzését.), szexuális zaklatás megelőzése (motivációk: növelni a résztvevők ismereteit a szexuális zaklatás formáiról és következményeiről; fejleszteni a beleegyezés és a határvédelem készségeit; támogatni a biztonságos környezet kialakítását; nagyobb hangot adni a publikus helyeken történő szexuális jellegű zaklatásoknak), ugyanakkor úgy gondolom, hogy nagyszerű szabadulósobát lehetne kialakítani fogvatékokra való érzékenyítésre kisebb korú gyerekek számára, ahol átélhetik

elszenvedő társaik helyzetét szimulációk, technikai eszközök által (motivációk: növelni a gyerekek tudatosságát a fogyatékkal élő személyek mindennapi kihívásairól és szükségleteiről; fejleszteni az empátiát és a toleranciát; támogatni a befogadó és támogató közösségek kialakítását).

Önreflexió

Munkám tehát egy 1 évig tartó folyamatot ölel magába, mely során sikerült kialakítanom és kísérletet tennem egy újszerű drogprevenciós megközelítésre az iskolai populáció körében.

A projekt kezdetekor voltak kétségeim, hisz hatalmas feladatnak néztem elébe, de úgy gondolom, hogy a felmerülő akadályokat és kihívásokat sikerült konstruktív módon megoldani. Projektem legfőbb tanulságaként azt emelném ki, hogy bármely segítő szakmában, ha hatékonyak szeretnénk lenni, sosem szabad egyedül dolgoznunk. Sok szakemberben megjelenik egyfajta szakmai nárcizmus, ami szerint mindent egyedül szeretnénk megoldani, viszont látható ebben a folyamatban is, hogy hány személynek, más szakembernek, intézménynek, szolgáltatásnak a segítségére volt szükségem ahhoz, hogy megszülethessen ez az álom. Leendő szociális munkásként megtanultam, hogy a szociális hálózataink más szakemberekkel létfontosságúak ahhoz, hogy klienseinknek megfelelő segítséget nyújthassunk.

Összességében a dolgozat megírása során szerzett tapasztalataim megerősítettek abban, hogy az innovatív megközelítések és a szociális munkások szerepe kulcsfontosságúak a társadalmi problémák hatékony kezelésében. Remélem, hogy munkám hozzájárul a drogprevenció és más szociális problémák kezelésének fejlődéséhez, és inspirálja a jövőbeli kutatásokat és beavatkozásokat ezen a területen.

- American Academy of Pediatrics (2022): Improving Substance Use Prevention, Assessment, and Treatment in Adolescents and Young Adults. *Pediatrics*, 150(1), e2022057992. Hozzáférés: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057992/188344/Improving-Substance-Use-Prevention-Assessment-and>
- Autoritatea Națională pentru Administrare și Reglementare în Comunicații (Hozzáférés dátuma: 2024): ANA. Hozzáférés: <https://ana.gov.ro/>
- Bacsáné, B.E., Mitykó, J., Révai, I. & Szili-Balog, M. (2019): *Drogprevenció kézikönyv*. Szeged: ÁGOTA Alapítvány.
- Bell, S. (2010): Project-based learning for the 21st century: Skills for the future. *The Clearing House*, 83(2), 39-43.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2007): School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use. *International Review of Psychiatry*, 19(6), 607-615.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2015): Life Skills Training: A competence enhancement approach to tobacco, alcohol, and drug abuse prevention.
- Botvin, G.J., Griffin, K.W., & Nichols, T.R. (2007): Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 4(3), 191-201.
- Bray, B. & McClaskey, K. (2015): *Make Learning Personal: The What, Who, WOW, Where, and Why*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Britannica (n.d.): Drug | Definition, Types, Interactions, Abuse, & Facts. *Encyclopaedia Britannica*. Hozzáférés: <https://www.britannica.com/science/drug-chemical-agent>
- Clark, H.K., Ringwalt, C.L., Shamblen, S.R., Hanley, S.M. & Flewelling, R.L. (2011): Are substance use prevention programs more effective in schools making adequate yearly progress? A study of Project ALERT. *Journal of Drug Education*, 41(3), 271-288.
- Clarke, S., Peel, D., Arnab, S., Morini, L., Keegan, H. & Wood, O. (2017): EscapED: A Framework for Creating Educational Escape Rooms and Interactive Games for

Higher/Further Education. *International Journal of Serious Games*, 4(3). doi:10.17083/ijsg.v4i3.180.

- Csillag, S., Kiss, I. & Kovács, A. (2016): Iskolai drogprevenció hatékonysága Magyarországon. *Addiktológia*, 15(2), 123-135.
- Cuijpers, P., Jonkers, R., Weerd, I. & De Jong, A. (2002): The effects of drug abuse prevention at school: A meta-analysis of randomized trials. *Addiction*, 97(4), 432-440.
- DrogFókuszpont (Hozzáférés dátuma: 2024): DrogFókuszpont. Hozzáférés: <https://drogfokuszpont.hu/>
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2019): Európai Kábítószer-jelentés: Trendek és Fejlődések.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (n.d.): Homepage. Hozzáférés dátuma: 2024. Hozzáférés: https://www.emcdda.europa.eu/index_en
- Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F.D., Versino, E., Zambon, A., Borraccino, A. & Lemma, P. (2005): School-based prevention for illicit drug use: A systematic review. *Preventive Medicine*, 42(2), 85-92.
- Fotaris, P. & Mastoras, T. (2019): Escape rooms for learning: A systematic review. In *Proceedings of the European Conference on Games Based Learning*, pp. 235-243.
- Greenhow, C. & Lewin, C. (2019): Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. In *Social Media and Education*, pp. 6-30. Routledge.
- Hajduska, M. (n.d.): *Krízislélektan*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F. & Miller, J.Y. (1992): Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Helena, M. & Elvira, K. A szabaduló szoba, mint oktatási módszer.
- Herczog, M. & Török, S. (2010): Közösségi alapú drogprevenciós programok Magyarországon. *Szociális Munka*, 12(4), 56-67.
- Hornik, R., Jacobsohn, L., Orwin, R., Piesse, A. & Kalton, G. (2008): Effects of the National Youth Anti-Drug Media Campaign on youths. *American Journal of Public Health*, 98(12), 2229-2236.
- József, R. (2005): Iskolai drogprevenciós programok eredményessége. *Kapocs*, 4.

- Țaminer, Y. & Bukstein, O.G. (2008): *Adolescent substance abuse: Psychiatric comorbidity and high-risk behaviors*. Taylor & Francis.
- Karcher, M.J. (2005): The effects of developmental mentoring and high school mentors' attendance on their younger mentees' self-esteem, social skills, and connectedness. *Psychology in the Schools*, 42(1), 65-77.
- Lazăr, F. & Poledna, S. (2016): *Sociologie românească: Evoluții și tendințe după 1989*. București: Editura Academiei Române.
- Maalouf, W., Stojanovic, M., Kiefer, M., Campello, G., Heikkila, H. & El-Khatib, Z. (2019): Lions Quest Skills for Adolescence program as a school intervention to prevent substance use—A pilot study across three south east European countries. *Prevention Science*, 20, 555-565.
- Magyar Közoktatás (2023): Româniail Magyar Oktatási Figyelő: Pedagógusok Havi Lapja, 2023(2). Cluj-Napoca, România: Communitas Alapítvány.
- National Institute on Drug Abuse (2024, January 5): Drug Misuse and Addiction. NIDA. Hozzáférés: <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
- Popovici, M. & Irimie, S. (2015): Programele de prevenție a drogurilor din România: Tendințe și provocări. *Journal of Drug Policy Analysis*, 8(2), 223-238.
- RAND Corporation (2020): Proven Benefits of Early Childhood Interventions. Hozzáférés: https://www.rand.org/pubs/research_briefs/RB9145.html
- Rhodes, J. & Lowe, S.R. (2008): Youth mentoring and resilience: Implications for practice. *Child Care in Practice*, 14(1), 9-17.
- Sava, F.A. & Sălăvăstru, D. (2014): *Strategii psihosociale pentru prevenirea consumului de droguri în rândul adolescenților*. Cluj-Napoca: Risoprint.
- Scheier, L.M. (2015): *Handbook of adolescent drug use prevention: Research, intervention strategies, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Segrott, J., Gillespie, D., Holliday, J., Humphreys, I., Murphy, S., Phillips, C. & Moore, L. (2014): Preventing substance misuse: study protocol for a randomised controlled trial of the Strengthening Families Programme 10–14 UK (SFP 10–14 UK). *BMC Public Health*, 14, 1-21.
- Széchenyi, I. (2009): *Quo vadis cannabis*.

- Szőke-Milinte, E. (2018): Az generáció megismerése–megismerés a Z generációban. In *Kaposi József–Szőke-Milinte Enikő (szerk.): Pedagógiai változások–a változás pedagógiája*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest, 130-144.
- Thomas, R.E., Lorenzetti, D.L. & Spragins, W. (2013): Systematic review of mentoring programs for youth at risk of substance abuse. *Journal of Primary Prevention*, 34(2), 89-112.
- Twenge, J.M. (2017): *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria Books.
- Vince, V. (2022): A bűnüldözés aktuális kihívása: az online kábítószerpiac. *Interdiszciplináris Drog szemle*, 2(4), 138-160.
- Wakefield, M.A., Loken, B. & Hornik, R.C. (2010): Use of mass media campaigns to change health behaviour. *Lancet*, 376(9748), 1261-1271.
- World Health Organization (n.d.): Drugs (psychoactive). Hozzáférés: <https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>

Mellékletek, függelékek

- **Online szülői beleegyezés mintája:**

Drogprevenciós szabaduló szoba - szülői beleegyező nyilatkozat

Kedves szülők!

Az alábbi online kérdőíves nyilatkozat kitöltése által beleegyezésüket adják abba, hogy gyermekük részt vehessen a március 4-7 között megrendezett "Too SMART to START" nevű drogprevenciós szabadulósobában, amelyhez a Bolyai Farkas Elméleti Líceum ad teret. A drogprevenciós szabadulósoba által gyermekeik egy előre berendezett biztonságos környezetben, interaktív csoportjátékban majd egy prevenciós kerekasztal-beszélgetésben vesznek részt. Mindezek mellett a kérdőív kitöltésével és elküldésével tudomásul veszi, hogy:

- A szabadulósoba célja a diákok tájékoztatása a kábítószerekkel és más tudatmódosító szerekkel kapcsolatos veszélyekről, valamint a helyes döntéshozatal ösztönzése e témában.
- Tisztában van azzal, hogy a program interaktív és csoportos tevékenységeken keresztül kívánja elérni céljait, és hogy minden résztvevő diák biztonsága a program szervezőinek elsődleges prioritása.
- A foglalkozás nem csupán a tudatmódosító szerek témakörét érinti, hanem a tinédzserkor életciklusával járó krízishelyzeteket is, illetve ezekre való megküzdési mechanizmusokat, stratégiákat.
- Gyermeke különböző technikai eszközökhöz kap kipróbálási hozzáférést a szabadulósobában.
- Minden diák egy előre egyeztetett táblázatos beosztás szerint vesz részt.
- A program lefolyása 2 órát tart, a diák beosztásán kívüli időben a gyermekért nem az iskola, vagy a drogprevenciós csapat vállal felelősséget.

A nyilatkozat kitöltésével biztosítja, hogy:

- Gyermeke nem tesz kárt a berendezésben, vagy a prevenció eszközeiben.

- Gyermek megfelelő együttműködéssel vesz részt a csoportjátékban, tisztelettel társaira és a koordinátorokra nézve.
- Gyermek a pontos beosztás szerint jelenik meg a programon, ezzel nem veszélyeztetve a program menetrendjét.

Az ön neve:
Gyermek neve:
Gyermek ebbe az osztályba jár:
Beleegyezik-e Ön abba, hogy gyermekéről fotók készüljenek a foglalkozás alatt? (a fotók kizárólag szakmai célból lennének felhasználva, és kizárólag akadémiai körökben)
Eloolvastam a teljes leírást, beleegyezem a gyermekem részvételébe és egyetértek a fentiekben leírt feltételekkel!

- **Forgatott rövidfilmek, videós nyomok:**

https://drive.google.com/drive/folders/1tGZPsZLzUUbUrdnGSIWIPy9iEEccBlqz?usp=drive_link

- Továbbirányításhoz készített plakát:



Elérhetőségek

SZÁMÍT A HANGOD

1 Sürgősségi segélyhívószám 112 A segélyhívószámok anonimak és céljuk az életmentés, nem a büntetés! Ne félj segítséget kérni szerhasználat vagy túladagolás esetén!	2 Ingyenes segélyhívószám gyermeket érő bántalmazásra 119 Ki hívhatja? Az a gyermek, aki úgy érzi, hogy bántalmazták, traumát okoztak neki, elhanyagolták, bármilyen fizikai vagy érzelmi erőszakot követtek el rajta; külsős személy, akinek tudomása van ilyen esetről.
3 Solidaritas Telefonos Szeretetszolgálat Hívható hétfőtől péntekig 15 és 20 óra között Cím: Tudor Vladimirescu utca 3. szám, 400107 Tel: 0265555555 E-mail: office@solidaris.ro	4 Caritas ház szociális szolgáltató szervezet Cím: Marosvásárhely, Mărăști utca 36. Szám Tel: 0753056926 E-mail: timea.fulop@caritas-ab.ro
5 Bonus Pastor Alapítvány Cím: Marosvásárhely, Mihai Eminescu utca, 62/2B, 540331 Tel: 0752246861 Fax: 0265254460 E-mail: office@bonuspastor.ro	6 Institutul Est European de Sănătatea Reproducerii Cím: Marosvásárhely, Moldovei utca 1. szám Tel: 0265255532 Fax: 0265255370 E-mail: icozos@eeirh.org , office@eeirh.org
7 Salvați Copiii Filiala Mureș Cím: Marosvásárhely, Budai Nagy Antal utca 24A szám, 540004 Tel: 0265250121 E-mail: mures@salvaticopiii.ro	

- **Kvízek:**

Kvíz 1.

1. Hogyan nevezzük azokat a személyeket, akik káros módon használnak illegális vagy orvosi szereket?

- a. Junky, drogos
- b. Drogfüggő
- c. Szerhasználati zavarban szenvedő**
- d. Addikt

2. Jelölj be a listán minden olyan szert, ami drognak számít:

- a. Kávé**
- b. Marihuána**
- c. Kokain**
- d. LSD**
- e. Ecstasy**
- f. Cigaretta**
- g. Alkohol**

(Az összes válasz helyes)

3. Mit tudunk emberként a leghamarabb csinálni?

- a. írni

- b. olvasni
- c. drogozni**
- d. rajzolni

Kvíz 2.

1. Bár a bizalom fontos, most mégis engedélyt kaptok rá, hogy beleolvassatok Márk titkos naplójába. Meg kell fejtenetek, hogy hogyan tudjátok elolvasni az első oldalon levő láthatatlan írással írt szeptember 13-ai és huszadikai napló jegyzeteket. Az első oldal sarkán már olvasható is a dátum. Jelöld be az igent, ha sikerült közösen elolvasni:

- a. Nem
- b. Igen**

2. Mennyire károsítja a szervezetünket, ha tartósan magányosak vagyunk?

- a. Semennyire sem, nem befolyásolja
- b. Mint 7 szál cigaretta naponta**
- c. Mint 1 szál cigaretta naponta

3. Milyen hatása van a nikotinnak?

- a. Depresszáns
- b. Stimuláns**
- c. Hallucinogén

4. Minden szernél sokat számít az alkalmazási mód. Miért füstölésen keresztül (cigaretta) alkalmazzák leggyakrabban a nikotint?

- a. Egészségesebb az égetett dohány
- b. A nikotin alig 7 másodperc alatt eljut a központi idegrendszerbe füstöléses módszerrel**
- c. A füstnek nyugtató hatása van a központi idegrendszerre

Kvíz 3.

1. Olvassátok el a napló 11.02. dátumú bejegyzését, hogy megértsétek mit takar ez a fénykép.

Sikerült?

- a. Igen**
- b. Nem

2. Függővé lehet válni egyszeri marihuána kipróbálásától?

- a. Nem
- b. Igen, lehetséges**

3. Mit jelent a toleranciahatás?

- a. Egyre nagyobb mennyiségű drogra van szükség ugyanazon hatás eléréséhez**
- b. Idővel egyre kevesebb marihuánát bír ki a szervezetünk

4. Milyen hatásai lehetnek az alkohol és más típusú drogok kombinációjának? Jelöld az igaz

állításokat:

- a. **Marihuána (kannabisz) + alkohol = súlyos szorongás**
- b. **Kokain + alkohol = szív és érrendszeri problémák**
- c. **Heroin + alkohol = depressziós hatás**
- d. **Xanax + alkohol = életveszélyes, központi idegrendszer felborulhat**

(Minden állítás igaz)

Kvíz 4.

1. Válthatunk a drogok használata miatt agresszívvabbakká?

- a. Nem
- b. **Igen**

2. A drogok használata válthat ki szorongást?

- a. **Igen, lehetséges**
- b. Nem

3. Melyik évben változott meg teljesen a drogkereskedelem világa? Emlékezzetek vissza a legutóbbi videóban elhangzottakra:

- a. **2020**
- b. 2024
- c. 2002

- d. 1995

Kvíz 5.

1. Milyen triggereket találtak Márk kincsesládájában elrejtve? Jelöld be, ha megvan:

- a. fecskendő**
- b. bankkártya**
- c. por alapú anyag**
- d. dohány**
- e. kiskanál**
- f. öngyújtó**

(A felsoroltak mind megtalálhatóak a kincsesládában)

2. Mi az a trigger?

- a. csak mentális betegeknél fordul elő a trigger jelenség
- b. amikor megkívánsz egy ételt
- c. egy hívószó, inger, amely kiválthatja a sóvárgást**

Kvíz 6.

1. Mikor van a kábítószer fogyasztás elleni küzdelem világnapja? Irónikus módon pont egybeesik Márk születésnapjával:

- a. Szeptember 4.

b. Július 26.

c. Június 26.

d. Március 4.

(A születésnap dátum leolvasható Márk hamisított orvosi igazolásain az íróasztal fiókjában)

2. Vajon mit titkolhat Márk édesanyja? Olvassátok el a párna alá rejtett levelet, hogy abból kiderülhessen

a. Megcsalást

b. Válast

c. Gyilkosságot

d. Szerhasználati múltat