

A sport – mint mentálhigiénés módszer – szerepe a reintegrációban

UGL185

2024.12.28.

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS	3
1.1. A TÉMA AKTUALITÁSA, FONTOSSÁGA	3
1.2. A KUTATÁS RÖVID BEMUTATÁSA	3
2. BÖRTÖNVILÁG ÉS A REINTEGRÁCIÓ	5
2.1. BÜNELKÖVETÉS A 21. SZÁZADBAN MAGYARORSZÁGON.....	5
2.1.1. A bűncselekmények száma.....	6
2.1.2. A fogvatartottak száma.....	6
2.1.3. Túlzsúfolt bv. intézetek.....	7
2.1.4. A visszaesők száma.....	10
2.2. A REINTEGRÁCIÓ FONTOSSÁGÁNAK OKAI.....	11
2.2.1. A reintegráció fogalma	11
2.2.2. A reintegráció rövid története.....	11
2.2.3. Reintegrációs programok a bv.-ben.....	12
2.2.3.1. Oktatás és szakképzés.....	12
2.2.3.2. Munkavégzés.....	14
2.2.3.3. Sport és kulturális foglalkoztatás.....	14
3. A SPORT, MINT MENTÁLHIGIÉNÉS MÓDSZER A REINTEGRÁCIÓ VILÁGÁBAN	17
3.1. KUTATÁSI ALANYAIM RÖVID BEMUTATÁSA	17
3.2. A BEBÖRTÖNZÉS HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE	18
3.3. A SZABADULÁST KÖVETŐ NEHÉZSÉGEK	21
3.4. A SPORT SZEREPE A REINTEGRÁCIÓBAN	25
4. A REINTEGRÁCIÓ, A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A SPORT KAPCSOLATÁNAK FELTÉRKÉPEZÉSE SAJÁT KUTATÁS ALAPJÁN	28
4.1. A KUTATÁS MÓDSZERTANI HÁTTERE.....	28
4.2. KÜLÖNBÖZŐ ÉLETTÖRTÉNETEK, KÖZÖS PONTOK	29
4.2.1. Szociális háttér.....	29
4.2.2. Szocializáció a börtönben.....	30
4.2.3. A reintegráció sikeressége	31
4.2.4. Lehet-e a sport mentálhigiénés módszer a reintegrációban?	32
5. ÖSSZEGZÉS.....	36

1. BEVEZETÉS

1.1. A téma aktualitása, fontossága

Szakedolgozatom tágabb értelemben vett témaköre a reintegráció¹, melyet a sport-és mentális egészség témakörén keresztül vizsgállok. Azt, hogy miért aktuális probléma jelenleg is a fogvatartottakról² való ezen gondoskodás, két oldalról tudnám megközelíteni. Az egyik nyilvánvalóan az állampolgári érdek. Feltehetően egyetlen állampolgár sem veszi jó néven, ha az adójából elítélt bűnözőket hosszútávon etetnek, itatnak, szállásolnak, oktatnak. A hangsúly itt az időtartamon van. Minél hosszabb ideig tartózkodik az egyén a bv. falai között, minél többször kerül oda vissza, annál többbe kerül ez számunkra. Logikus tehát, hogy a fogvatartottak reintegrációja, a megelőző programok igen fontos részét képezik, vagy kellene képezniük a bv. programoknak, mivel számok terén még mindig nem állunk túl jól az Európai Unióban. Erről a szakedolgozatom későbbi fejezetében részletesen beszámolok. A másik oldal az emberi oldal. Senkinek sem érdeke, hogy a börtönben sok esetben antiszociálissá vált, izolált, frusztrált, mentális betegségekkel küzdő exfogvatartott költözzön a szomszédjába, vagy a gyermeke iskolája mellé. A büntetés nem teszi jobbbá az egyént. Az egyetlen megoldás a komplex reintegráció, ami lehetőséget kellene adjon a változásra a bent töltött idő alatt.

Az én meggyőződésem az, hogy senki sem születik bűnözőnek. Nem gondolom, hogy mindenki reintegrálható, és vannak olyan bűncselekmények, melyek az én értékrendem szerint sem megbocsáthatóak. De a börtönben lévő elítéltek egy része igenis vissza tudna térni a társadalomba, ha lehetőséget kapna rá. Ha ebben tudna segíteni jelen munkám, akkor a kutatásom már értelmet nyert.

1.2. A kutatás rövid bemutatása

A kutatásom témája a sport mentálhigiénére gyakorolt hatása, melyet a büntetés-végrehajtás világában, illetve szabadon bocsátottak történeteinek keresztül vizsgállok. A dolgozat célja, hogy feltárja a fizikai aktivitás mentális egészségre és a reintegrációra gyakorolt hatásait.

¹ Reintegráció: a fogvatartottak társadalomba történő visszaillesztése

² Fogvatartott: a jogerős bírósági ítélettel rendelkező szabadságvesztésre ítélt, a letartóztatott, a közérdekű munka vagy pénzbüntetés helyébe lépő szabadságvesztést töltő, a pénzbírság, a helyszíni bírság és a közérdekű munka helyébe lépő szabálysértési elzárást töltő, a rendbírság helyébe lépő elzárást töltő, a kényszergyógykezelést és az elzárást vagy szabálysértési elzárást bv. intézetben töltő személy. (13/2022. (IV. 29.) BM rendelet)

A hipotézisem az, hogy akiknek a sport jelen volt/van az életükben, azoknak jobbak a megküzdési mechanizmusaik, könnyebben vezetik le a stresszt, sikerebben alkalmazkodnak a változásokhoz. A sport segít a pozitív énkép kialakításában, ezzel támogatja a szabadulást követő visszailleszkedést a társadalomba. Illetve közvetetten hozzájárul a gyorsan változó világhoz való alkalmazkodáshoz. Témám aktualitását az képezi, hogy mind állami, mind társadalmi, mind egyéni szinten cél a fogvatartottak sikeres reintegrációja a társadalmunkba. Rendszerszinten a visszakérüléssel járó költségek csökkentése, társadalmi szinten a közösségbe való visszailleszkedés megkönnyítése, egyén szintjén pedig a saját megküzdési mechanizmusok erősítése lehet a cél.

A kutatásomat a büntetés-végrehajtás egyik vidéki intézetében terveztem lefolytatni, melyhez 2024 januárjában be is adtam a megfelelően elkészített kérelmeket. A központi bv. azonban sem megerősítő, sem elutasító válasszal nem szolgált azóta sem. Ennek okait nem vizsgáltam és nem is tisztem bírálni az országban működő jogi- és szabályrendszert, igyekeztem alternatív úton megoldani a kutatási alanyaim felkeresését.

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani a Magyar Református Egyház váci börtönlelkészének, akinek közbenjárásával végül sikerült elkészítenem az interjúkat.

A beszélgetések során kíváncsi voltam arra, hogy az exfogvatartottak életében, szocializációjában szerepet játszott-e a sport. Ha igen/nem, az milyen hatással volt rájuk. Másrészt arra, hogy a börtönben eltöltött idő alatt ez hogyan alakult. Mennyire része a reintegrációs folyamatnak. Mennyiben befolyásolja a mentális egészségüket, hogyan. Miként hat a felkészülésükre, a társadalomba való visszailleszkedésre.

A kutatásomhoz félig strukturált mélyinterjút alkalmaztam. Minél szélesebb körben szerettem volna képet kapni az exfogvatartottak személyes nézőpontjairól, életéről, a saját mentális egészségükhöz és a mozgáshoz való hozzáállásukról. A módszer lehetőséget adott számomra, hogy mélyebben megismerjem alanyaim valódi problémáit, saját magukhoz és a környezetükhöz való viszonyulásukat, azt, hogy mi jelentett volna nekik, ha valódi segítséget kapnak a reintegráció folyamatában.

A kiválasztásban szakértői mintavételt alkalmaztam, melyben szempont volt, hogy férfiak legyenek, jobb családi körülmények közül jöjjenek és legyen valamilyen közük a sporthoz. Közös aspektus volt továbbá, hogy mindannyian fogvatartottak voltak a Váci Fegyház és Börtönben, illetve eljártak istentiszteletre, ami a későbbiekben fontos szerepet játszott a mentális egészségük megtartásában.

A beszélgetésekről hanganyag készült, amit csak és kizárólag jelen szakdolgozathoz használok fel.

2. BÖRTÖNVILÁG ÉS A REINTEGRÁCIÓ

Nem tudok logikus magyarázatot adni arra, hogy miért lettem ennek a témának a megszállottja. Sokféle emberrel dolgoztam már együtt sport és coaching témában is. Igyekeztem mindenkivel nyitott és elfogadó lenni. Nincs személyes érintettségem sem, hogy azt mondhatnám, azért szeretném munkámmal segíteni a fogvatartottak reintegrációját, mert valamelyik rokonom vagy barátom megjárta már a börtönt, és megérintett a története. Egyszerűen csak behúzott ez a világ. Majd ahogy egyre mélyebbre ástam magam a témában, amilyen történetekkel találkoztam kutatásom során, megerősített abban, hogy az általam megálmodott programnak - a sport, mint mentálhigiénés módszer szerepe a reintegrációban - van, vagyis lenne létjogosultsága a magyar büntetés-végrehajtás keretein belül.

Németh ezen szavaival nyitnám ezt a fejezetet: „minden emberi lényben, bármilyen mélységbe zuhant is, kell, hogy valami jó is legyen.” (Németh, 1937: 39)

2.1. Bűnelkövetés a 21. században Magyarországon

A 2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről a következőképpen határozza meg a bűncselekmény fogalmát:

4.§ (1) Bűncselekmény az a szándékosan vagy – ha e törvény a gondatlan elkövetést is büntetni rendeli – gondatlanságból elkövetett cselekmény, amely veszélyes a társadalomra, és amelyre e törvény büntetés kiszabását rendeli.

(2) Társadalomra veszélyes cselekmény az a tevékenység vagy mulasztás, amely mások személyét vagy jogait, illetve Magyarország Alaptörvény szerinti társadalmi, gazdasági, állami rendjét sérti vagy veszélyezteti.

5.§ A bűncselekmény büntett vagy vétség. Büntett az a szándékosan elkövetett bűncselekmény, amelyre e törvény kétévi szabadságvesztésnél súlyosabb büntetés kiszabását rendeli, minden más bűncselekmény vétség.

2.1.1. A bűncselekmények száma

A Bűnügyi Statisztikai Rendszer³ 2024. 03. 21-ig lekérdezett adatai szerint 2013-tól javuló tendencia mutatkozik meg a regisztrált bűncselekmények számára vonatkozóan, egészen 2022-ig. Majd 2023-ban megkezdődik egy emelkedés. (1. sz. melléklet)

Ha a 2019-es évekig vizsgáljuk az erőszakos bűncselekmények számát hazánkban, javuló tendenciát mutat, számuk a 2019-es 3. negyedévi adatokat tekintve 5 éves tendenciát vizsgálva csökken (a Bűnügyi Statisztikai Rendszer adatai alapján). A börtönök azonban a mai napig teljes kihasználtsággal működnek, ráadásul 2008-ban két új magánbörtönt is átadtak, Tiszaölkön és Szombathelyen, hogy a többi magyarországi börtön túlszűfoltóságát enyhíteni tudják. (Hollósvölgyi, 2020).

Szintén folyamatosan csökken a regisztrált bűncselekmények száma is a Btk. bevezetése óta a 2021-es évig. Mindez elsősorban a jogszabály megváltoztatásával magyarázható valójában, amely hatással volt a statisztikai számbavételre és ezáltal a regisztrált bűncselekmények számára is kihatott. 2003 és 2022 között a vagyoni elleni bűncselekmények túlsúlyban voltak az összes regisztrált bűncselekmények számához viszonyítva. Ezek rendre 40-60%-át adják az összébűnözési adatoknak, így meghatározó jelentőségűek. Ennek legnagyobb arányát a lopások és a csalások teszik ki. 2022-ben ennek száma 78 467 db volt. Jelentős számmal (20 570 db) voltak közlekedési bűncselekmények; közbizalom elleniek (13 251 db); az élet, a testi épség és az egészség elleniek (7 970 db); az emberi méltóság és egyes alapvető jogok elleniek (9 197 db); köznyugalom elleniek (8 936 db); az egészséget veszélyeztető (8 060 db) bűncselekmények, hogy csak a jelentős számúakat említsem.⁴

2.1.2. A fogvatartottak száma

A fogvatartottak számára vonatkozóan a Központi Statisztikai Hivatal ad objektív tájékoztatást. (2. sz. melléklet) Ezek alapján az aktuális adatok szerint Magyarországon 2021-ben 18 623 fő töltötte büntetését valamely erre kijelölt büntetés-végrehajtási intézetben.

Országunkban a magyar szabályok szerint három típusú bv. intézményt különböztetünk meg. A fegyházat, a börtönt és a fogházat. Ezek közül a fegyház a legszigorúbb, a legenyhébb

³Bűnügyi Statisztikai Rendszer: Regisztrált bűncselekmények száma az elkövetés helye szerint, <https://bsr.bm.hu/Document>, 2024.03.31.

⁴Legfőbb Ügyészség: Tájékoztató a bűnözés 2022. évi adatairól, <https://ugyeszseg.hu/wp-content/uploads/2023/11/tajekoztato-a-bunozes-2022.-evi-adatairol.pdf>, 2024.10.09.

pedig a fogház. A börtön tehát egy közepesen szigorú fokozat. Magyarországon 2023-ban 32 db bv. intézmény működött.

Általánosságban elmondható, hogy 1990 és 2021 között számottevően megnőtt a fogvatartottak száma, főként az elítélt és a letartóztatásban lévő jellegű csoportok esetében. Jelentős mértékben emelkedett az elmúlt évtizedben az elzárásra beutaltak⁵ száma is: amíg 2010-ben 110-en töltötték szabadságvesztésüket ilyen formában, addig 2021-re ez a szám 1 125 főre duzzadt. A fogvatartottak javarészt férfiak (17 193 fő), de szép számmal akadnak nők is az elítéltek között (1 430 fő). Egy 2019-es kimutatás szerint az átlagéletkort nézve a teljes létszám 28,8%-a 30-39 év közötti, 27,06%-a 40-49 év közötti és 15,33%-a pedig 25-29 év közötti. (Szigethy-Ambrus, 2023)

Az átlagéletkorra vonatkozó adat azért is lehet érdekes a témám szempontjából, hiszen minden korosztálynak megvan a saját specifikus fizikai és mentális problémája, amivel eltérően kell foglalkozni. Teljesen más testi, egészségügyi problémával küzd egy 25 és egy 65 éves. Mint ahogy más életkorbeli mentális terheket is viselnek. Illetve teljesen eltérő az is, amilyen segítséget képesek befogadni a reintegrációs folyamatban. Míg egy húszas éveiben lévő fiatalembert nem feltétlenül visel meg az a rohamos technikai változás, ami az elzárása alatt történik a kinti világban, addig egy nyugdíjas korú valószínűleg nem képes már - különösen célzott segítség nélkül - alkalmazkodni ehhez. Mondhatjuk úgy is, hogy teljesen más rezilienciaszinttel rendelkeznek.

2013 és 2018 között minimális csökkenő tendencia mutatkozik meg a fogvatartotti populáció átlagos létszámában, 2018-tól azonban ez folyamatosan emelkedik. Bolgár Judit is leírja tanulmányában, hogy a közelmúlt legalacsonyabb átlagléttségét tekintve is túlszűfoltak a büntetés-végrehajtási intézmények. 2015-ben 135%-os, 2016-ban 131%-os volt a túltelítettség mértéke. (Bolgár, 2018: 113)

2.1.3. Túlszűfolt bv. intézetek

A fogvatartással összefüggő adatokat, a bv. intézetek átlagos telítettségi értékét vizsgálta a Börtönstatisztikai Szemle is 2020-as számában. (3. sz. melléklet) Adataik alapján az éves átlagtelítettség mértéke 2017-ben 124%, 2018-ban 122%, 2019-ben pedig 112% volt, ami szintén csökkenő tendenciát mutat. Ennek háttérében többek között a büntető

⁵ Büntetőjogi elzárás: kisebb súlyú bűncselekmények elkövetése esetén szabható ki, tartama minimum 5 nap, maximum 90 nap (Btk. 33., 46. §). Fiatalkorúak esetén minimum 3, maximum 30 nap (Btk. 111. §)

törvénykezésből és a férőhelyek alakulásából (férőhelyek létesítése, átstrukturálása) fakadó okok állnak. A bv. intézetek túltelítettsége az európai országok egy részében komoly, megoldásra váró probléma. Az elvárásoknak a magyar büntetés-végrehajtás a telítettség-kiegyenlítő programjával, és az ütemezett férőhelybővítési projektekkel kíván eleget tenni. Ezeken túl bővült továbbá az alternatív büntetések és a szabadságelvonással járó egyéb kényszerintézkedések köre is. Erről ír Svecz Miklós bv. alezredes a Börtönstatisztikai Szemlében. Az ezekben érintett személyek száma folytonosan növekszik, bevezették a bűnügyi felügyeletet⁶ és a reintegrációs őrizetet⁷, így az intézetekben elhelyezettek száma jelentős mértékben lecsökkent. (Svecz, 2020)

Mindezek ellenére az, hogy a magyar büntetés-végrehajtási intézmények túltelítettek, mintha köztudott tény lenne. A Magyar Helsinki Bizottság egy 2023. március 2-i cikkében azt írja, hogy ismét túlszűfoltak a magyar börtönök, és hogy az elmúlt 33 év legmagasabb fogvatartotti számait tapasztalhatjuk. A bizottság hangsúlyozza, hogy a börtön nem alkalmas a szociális problémák megoldására, hanem arra való, hogy csak azok kerüljenek oda, akiknél más megoldás már nem kivitelezhető. 2022-ben volt olyan nap, hogy 700 embernél is többen voltak szabálysértési eljárásban, börtönben. Ez a rendszert is túlterheli, hiszen olyan feladatokkal kell foglalkozniuk, amik nem odavalók. A túlterheltség pedig a börtönkörülményekre is kihat, negatív irányba.⁸

A túlterheltségről és azok következményeiről több magyarországi és külföldi szakértő is beszámolt már. Pallo József, büntetés-végrehajtási szakember egy 2015-ös cikkében szintén említést tett a túlszűfolt börtönökről⁹ és azok hatásairól a fogvatartottakra és a bv. intézményekre. “Magyarországon ma a börtönök túlszűfoltak. Ez a kijelentés évek óta szinte már közhelynek számít, azonban ha a szavak pusztá értelmén túl megpróbálunk leereszkeszteni a mélyebb szakmai bugyrokba – utalva Dante Isteni színjátékának poklára –, akkor jól láthatjuk

⁶ Bűnügyi felügyelet: 2017. évi XC. törvény a büntetőeljárásról: 281. § (1) A bűnügyi felügyelet a terhelt szabad mozgáshoz és a lakóhely, illetve a tartózkodási hely szabad megválasztásához való jogát korlátozza. (<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1700090.tv>)

⁷ Reintegrációs őrizet: célja – a szabadságvesztés-büntetés céljának elérése mellett – a társadalomba való visszailleszkedés elősegítése. Lényege, hogy a szabadságvesztés-büntetés vége előtt – beleértve a feltételes szabadság lehetőségét is – az arra jogosult és érdemes személyek hazamehetnek, büntetésük hátralévő részét otthonukban tölthetik le, úgynevezett elektronikus távfelügyeleti eszközzel (közismert nevén „elektronikus lábbilincsel”) történő ellenőrzés mellett. A reintegrációs őrizet időtartama legfeljebb 10 hónap, azonban ha gondatlan bűncselekmény elkövetése miatt ítélték szabadságvesztésre, akkor legfeljebb 1 év, (https://bv.gov.hu/sites/default/files/Altalanos_tajekoztato_a_reintegracios_orizetrol_final.pdf), 2024.10.13.

⁸ Magyar Helsinki Bizottság: Az elmúlt 33 évben nem voltak ennyien börtönben Magyarországon, (<https://helsinki.hu/az-elmult-33-evben-nem-voltak-ennyien-bortonben-magyarorszagon/>), 2024.10.14.

⁹ Túlszűfolt börtönök: A nemzetközi szabályozásban van egy általánosan elfogadott érték, amely a CPT 2. számú általános jelentésében jelenik meg. A szervezet rögzíti, hogy egyszemélyes elhelyezés esetén 6 m², míg közös elhelyezés során 4 m² az elfogadható lélettér a bv. intézményekben. Magyarországot több ízben (2015-ig négyszer) marasztalták már el a börtönök túlszűfoltága miatt. (Pallo, 2015)

azokat a káros hatásokat, amelyeket a túltelítettség miatt a fogvatartottak és a bv. szervezet egyaránt elszenved.” (Pallo, 2015: 18) Azt írja továbbá, hogy ez a jelenség három területen is kellemetlenséget eredményez. Elsőként a túlszűfolttság elszemélyteleníti mind a fogvatartottakat, mind az állomány egyes tagjait, illetve kettejük kapcsolatára is rányomja a bélyegét. Ez viszont kihat a közös szakmai munkára, melynek a forráspontja maga a reintegráció. Másodsorban társadalmi igaztalanságnak nevezi azt a jelenséget, hogy az emberek a túlszűfolttságot a bv. szervezet hibájának tekintik. A harmadik nehézség pedig a nemzetközi elvárásrendszer és a magyar valóság között húzódó szakadék. A börtönök túlszűfolttsága azonban nem kizárólag magyar jelenség, a volt szocialista országokban folyamatos feszültséget jelent. Az elmarasztalások az EJEB (Emberi Jogok Európai Bizottsága) részéről kizárólag csak ezeket az országokat sújtották. (Pallo, 2015)

Nem szabad elfelejtkeznünk arról a tényről sem, hogy az Alaptörvényünk kimondja, függetlenül attól, hogy ki, mit követett el, mindenkinek joga van az emberi méltósághoz. Ha ez nem teljesül, akkor az egyrészt törvénysértés az állam részéről, másrészt negatív hatással van a fogvatartottakra, azok családjaira és a bv. állományára is. Ráadásul a bent lévők nagy része előbb-utóbb szabadulni fog, így érdemes olyan börtönkörülményeket teremteni nekik, amik elősegítik az újrakezdést, a reintegrációt, mindezzel csökkentve a visszaesések számát.¹⁰

A statisztikai adatokat figyelembe véve valóban elmondható, hogy az erőszakos bűncselekmények száma csökken, ez azonban szignifikánsan nem javít a bv. intézetek túlszűfolttságán. Az Eoconomus Gazdaságkutató Alapítvány 2021-es összefoglalójából újabb nehezítő tényezők derülnek ki. Az ezt megelőző 1,5 évben ugyanis korlátozták a büntetés-végrehajtási intézetek részére az elérhető EU-források mennyiségét, ezáltal rengeteg olyan fejlesztés nem tudott megvalósulni, ami a fogvatartottak helyzetén javított volna.¹¹

Számos tény, statisztikai adatot és elemzést lehetne még felsorolni, viszont már az általam megjelenített néhányból is kitűnik a bv. azon törekvése, miszerint az intézmények zsűfolttságát csökkenteni kell. És nem pusztán azért, mert az EU erre normákat határozott meg. Hanem mert többek között gazdaságilag is érdeke fűződik hozzá. Nem véletlenül jelent meg számos helyen, hogy a börtönrendszer deficitese. 2022-es adatok szerint a bv. kiadásai azonos évben közel 47 379 millió forintra rúgtak. A rossz börtönállapotok kihatással vannak a tervezett fejlesztésekre is. 2022-ben 44 millió forint volt betervezve beruházásokra és 157 millió forint

¹⁰Magyar Helsinki Bizottság: Az elmúlt 33 évben nem voltak ennyien börtönben Magyarországon, <https://helsinki.hu/az-elmult-33-evben-nem-voltak-ennyien-bortonben-magyarorszagon/>, 2024.10.14.

¹¹Eoconomus Gazdaságkutató Alapítvány (2021), <https://www.oconomus.hu/oecofocus/deficites-bortonok-a-buntetes-vegrehajtas-gazdasagi-oldala/>, 2024.10.14.

felújításokra. Ez azt jelenti, hogy ha a jelenlegi 32 bv. intézetet nézzük, egyenként 4 906 250 forintot fordíthattak fejlesztésekre. Az elérhető adatok szerint a bevételi oldalon ennél jóval alacsonyabb összeggel lehet viszont számolni.¹² Ez a közel 5 millió forint nevetségesen kevesen hangzik még egy családi ház felújítására vetítve is, nemhogy egy komplex, több ezer főt kiszolgáló intézmény karbantartására és fejlesztésére.

A túlszűfoltáság csökkentésére, mint azt már korábban írtam többféle programot dolgoztak ki. Egy - már külföldön régóta bizonyított - hatékony törekvés lehetne, ha a rabok részt tudnának venni olyan reintegrációs programokban, esetleg komplex reintegrációs folyamatban, ahol valódi segítséget kapnának ahhoz, hogy a büntetésük letöltését követően, szabadulásuk után, hatékonyan tudjanak működni a kinti világban, hasznos részét tudják képezni a társadalomnak, ezzel megelőzve az újabb visszakerüléseket. Már Pallo József szakértő is hangsúlyozta cikkében, hogy nem a börtönök építése a megoldás a túlszűfoltás csökkentésére, erre csak kivételes esetben kellene sor kerüljön. Sem a személyi szabadságtól való megfosztás, minden áron. A bebörtönzés negatív hatásait csökkentendő pedig biztosítani kell a folyamatos kapcsolattartást a családdal. (Pallo, 2015)

2.1.4. A visszaesők száma

Dolgozatomban még egy statisztikai adatra szeretném felhívni a figyelmet, ez pedig a visszaesési mutatók, melynek értékei különös figyelmet érdemelnek az eredményes reintegráció, az újra bekerülés megelőzése szempontjából. (4. sz. melléklet).

A Büntető Törvénykönyv pontos jogi meghatározása szerint akkor számít valaki *visszaeső elkövetőnek*, ha korábban szándékos bűncselekmény miatt végrehajtandó szabadságvesztésre ítélték, és a büntetés kitöltésétől vagy végrehajthatósága megszűnésétől az újabb bűncselekmény elkövetéséig három év még nem telt el. *Különös visszaeső* az, aki mindkét alkalommal ugyanolyan vagy hasonló jellegű bűncselekményt követ el, *többszörös* az, aki harmadjára követ el visszaesőként valamilyen bűncselekményt, *erőszakos többszörös* pedig az, aki mindhárom alkalommal személy elleni erőszakos bűncselekményt követ el.¹³ A visszaesési adatokat elemezve kiderül tehát, hogy az összes fogvatartott csaknem fele (45%) első bűntényes.¹⁴ Esetükben a releváns reintegrációs intézkedések megfelelő megvalósítása

¹² Eoconomus Gazdaságkutató Alapítvány (2021)

¹³ 2012. évi C. törvény 459. § (1) 31. pont

¹⁴ Börtönstatisztikai Szemle (2020), https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai_Szemle_2020.pdf, 2024.10.14., 10. o.

különös jelentőséggel bír. 10,02% minősült nem visszaesőnek, vagy visszaesőnek nem minősülő bűnismétlőnek. 41,29% pedig egyértelműen olyan fogvatartott, aki már minimum kétszer megjárta a bv. intézmények valamelyikét. Ebből 18,14% többszörös bekerülőnek számít.

2.2. A reintegráció fontosságának okai

A korábban említett statisztikai adatokból már kiderült, hogy Magyarországon számos bűnelkövető kerül be a bv. valamely intézményébe büntett vagy vétség miatt. Az intézetek túlterheltek, a személyzet és az állomány egyaránt viseli a következményeit ennek a stressznek. A zsúfoltság csökkentésének egyik hatékony módszerre kellene legyen a reintegráció folyamata, melynek fogalmi rendszerét a következőkben szeretném tárgyalni.

2.2.1. A reintegráció fogalma

A fogvatartottak reintegrációját a 2015-től hatályos új büntetés-végrehajtási kódex fő feladatként határozza meg. A reintegráció tehát a fogvatartottak visszaillesztése a társadalomba munkáltatással, oktatással, jóvátételi programokban való részvétellel és a társadalmi felelősségvállalás erősítésével, olvashatjuk a bv. honlapján.¹⁵

A bv. az elítéltek társadalmi beilleszkedését elősegítő reintegrációs tevékenységet reintegrációs programok által biztosítja, melyet az intézet önállóan, más állami, vagy civil szervezetekkel együttműködve valósít meg. Ezt a tevékenységet az elítélt személyéhez igazodóan, megfelelő szakmai módszerekkel végzik. A programok tartalmazzák az oktatást és szakképzést, munkáltatást, munkaterápiás foglalkoztatást, közművelődést, szabadidős tevékenységet, a családi-, és társadalmi kapcsolatok támogatását. (Ranga - Vörös, 2018)

2.2.2. A reintegráció rövid története

A 60-as évek változást hozott az elítéltekhez való hozzáállásban. Az 1966. évi 21. számú törvényerejű rendelet a végrehajtás tárgyából az alanyává tette őket, nem csak kötelezettségekkel látta el a fogvatartottakat, hanem jogokkal is felruházta őket. A 70-es

¹⁵ <https://bv.gov.hu/hu/reintegracio-prevenccio>

években kezdték el a nevelést használni, mint olyan eszközt, amivel javíthatóak a szabadultak visszailleszkedési esélyei. A 80-as évektől már határozott célként fogalmazódott meg a társadalomba történő visszaillesztés és az újabb bűnelkövetések megelőzése. Ezt követően a rendszerváltás megváltozott gazdasági és társadalmi körülményei nagy hatással voltak a nevelési, reintegrációs tevékenységekre szakmailag és financiálisan is. Megjelentek a folyamatban a civil szervezetek, melyek új partneri és szakmai lendületet adtak a folyamatnak.

A 2010-es években rájöttek arra, hogy a használt és leírt fogalmi rendszerek, keretek, módszerek elavultak, megegyeznek a 20-30 évvel ezelőttiekkel, és a valóságban nem esnek egybe azok gyakorlati tartalmával. Ilyen például a szabadságvesztés célja, feladata és magának a nevelés fogalmának a megfelelő tartalommal való megtöltése. Így jött létre a 2013. évi CCXL. törvény a büntetések, az intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról.

2.2.3. Reintegrációs programok a bv.-ben

A 2013. évi CCXL. törvény kimondja, hogy a reintegrációs program: az elítélt munkaerő-piaci integrációjának elősegítését, a befogadást megelőző életkörülményeiből, életviteléből eredő hátrányok csökkentését, személyisége és szociális készségei fejlesztését célzó reintegrációs programok, foglalkozások. De melyek ezek, és hogyan segíthetnek a társadalomba való visszailleszkedésben. A reintegrációs programokról a bv. honlapján és a korábban már hivatkozott, bv. által összeállított Alapfokú Reintegrációs Jegyzetből tájékozódhatunk. Számomra azonban értékes információként szolgáltak azok a történetek is, melyeket a kutatási alanyaim osztottak meg velem arról, hogyan élték meg az ezen programokban való részvételt, azok hatékonysági fokát. Ezúton szeretném hangsúlyozni, hogy nem célozom értékítéletet alkotni a bv.-ben zajló szakmai munkáról, éppen ezért alanyaim - az exfogatartottak - élményeiből fogok szemezgetni a továbbiakban, gyakorlati példaként bemutattva azokat.

2.2.3.1. Oktatás és szakképzés

“A fogvatartottak iskolai végzettsége, előképzettsége mindenütt alacsonyabb a társadalmi átlagnál, amely jelzi, hogy a bűnelkövetők többségénél a normál szocializációs folyamatokban zavarok keletkeznek.” (Ranga - Vörös, 2018: 25)

Az alacsony iskolai végzettséget már egészen korán összefüggésbe hozták a deviáns viselkedéssel és a bűnözői magatartással. Éppen ezért teljesen logikus megközelítés a bv. részéről, hogy képzéssel próbálja elérni azt, hogy egyrészt tájékozottabbak, intelligensebbek legyenek a rabok, másrészt ezzel a munkaerőpiaci helyzetüket is igyekeznek előremozdítani a szabadulást követően. Mint azt az interjúalanyaimtól megtudtam, eleve van egyfajta negatív hozzáállás a munkáltatók oldaláról a börtönviseltek irányába. Az egyik exfogvatartott azt mesélte, hogy a szabadulását követően azért utasította el egy munkaadó, mert attól tartott, hogy az alkalmazottai körében rossz lesz a légkör, ha egy börtönviselt bekerül közéjük. Ő személy szerint egyébként hálás volt azért, hogy megosztotta vele a büntetésének történetét, és őt nem is zavarta ez, de félt attól, amilyen következményekkel járt volna az üzletre nézve.

A bv. tehát biztosítja, hogy mindenkinek lehetősége legyen az oktatásokban részt venni, még a biztonsági zárkákban, vagy a hosszúidős, speciális részleges elhelyezett elítélteknek is. Viszont mindenkinek megadják a szabad választás jogát is, nem erőszakolják rá senkire a művelődést. A bv. lehetőséget ad az alapfokú, középfokú, felsőfokú oktatásra, illetve a szakképzésre, melyért akár ösztöndíjat is kaphatnak. Az oktatást civil oktatási szervezetek végzik, így a kiállított bizonyítványuk nem utal a büntetés-végrehajtásra, írja a bv. reintegrációs jegyzete.

Több visszajelzést is kaptam interjúalanyaimtól az oktatási programokkal kapcsolatban. Az a fogvatartott, aki szakképzés keretén belül tanult meg korongozni, sajátította el a fazekas szakmát, pozitívan nyilatkozott magáról a képzésről, illetve az azt követő visszajelzésekről. Hasznosnak tartotta és úgy érezte, hogy profitálni tud a tanultakból. Arról is beszámolt, hogy az elkészített tárgyakból még vásároltak is a dolgozók ünnepekkor.

Egy fiatalabb exfogvatartott az érettségit szeretne volna letenni bent, melyhez kapott is megfelelő segítséget a reintegrációs program keretén belül. A vizsgaidőszakban azonban szabadult, melyet követően segítséget kért a bv.-től, hogy befejezhesse az érettségit, ők azonban közölték vele, hogy onnantól fogva ez már nem az ő felelősségük. Ezen a ponton szeretném megkérdőjelezni azon - reintegrációra szakosodott - civil szervezetek felelősségét, akik azért jöttek létre többek között, hogy ilyen esetekben támogassák a büntetésükből szabadultakat. Szakdolgozatomhoz három ilyen alapítvánnyal próbáltam felvenni a kapcsolatot, de sajnos egynél sem jártam sikerrel.

Olyan történetről is esett említés, amikor felajánlották az elítélteknek a tanfolyam lehetőségét azért, hogy egy ott dolgozónak több lehessen a fizetése. A jelenléti íveket aláírtatták velük, viszont annak megtartására már nem került sor.

2.2.3.2. Munkavégzés

A munkavégzés nevelő hatását hangsúlyozza a bv. mind honlapján, mind a reintegrációs jegyzetében. Céljuk, hogy az elítéltek lehető legszélesebb köre vegyen részt a munkáltatásban, és a lehető legtöbb terméket és szolgáltatást állítsák elő a saját ellátásukhoz. Ez szervezeten, rendszeresen, haszon- vagy bevételszerzési céllal, jogszabályban meghatározott feltételekkel és díjazással történik, a bv. gazdasági társasága vagy más gazdálkodó szervezet által. 2018-ban az óradíj 244 forintnál, a napidíj 1 957 forintnál nem lehetett kevesebb, ebből az elítélt tartási költsége 500 forint naponta. A 4-es interjúalannyal történt beszélgetésben a következők hangoztak el a bv.-ben történő foglalkoztatásról, illetve saját tapasztalatairól: *“Bent is ilyen civil munkáltatóink voltak, civileknek dolgoztunk... gondold bele, hogy havonta kerestem 10 000 forintot. Miről szól, ha nem lehúzásról. Ugye a bv. azt a sok pénzt felveszi ránk, meg felveszi rád az őrzésre. Úgy van, amikor bekerülsz és elkezdesz dolgozni, akkor a fizetésedből havonta pár ezer forintot félreraknak koporsópénzre, hogy ha veled valami történik ugye akkor azt ne nekik kelljen fizetni, hanem azt saját magadnak teremtsd meg. 15 év munka után, de csak legyen 10 év munka után - mert az van, hogy le is vásárolhatod a kereseted - de egy bizonyos összegét leteszik neked letétbe, amikor szabadulsz, ne menj üres kézzel. Na most 15 év után én kaptam a kezembe 45.000 forintot. Szerinted? És ami a legszomorúbb, hogy tényleg akik - nem magamról beszélek - akik bekerülnek és szeretnének szabadulni, közel van nekik a szabadulás, szeretnének új életet kezdeni, akiknek nincsen kint segítségük, nem sok esélyük van.”*

A Börtönügyi Szemle 2015-ös számában is hangsúlyozzák a munka jelentőségét a reintegrációs folyamatban. Itt azt írják, hogy fő feladatuk az, hogy felismertessék az elítéltekkel a munka társadalmi szükségszerűségét, elősegítsék a munkatapasztalatok megszerzését, fejlesztését. Fontosnak tartják, hogy minél szélesebb körben bevezessék a fegyelmezett és rendszeres munkavégzést a rabok között, illetve terápiás jellegére is felhívják a figyelmet bizonyos részlegek esetében. A foglalkoztatás egyben az idő hasznos és konstruktív eltöltése is, amely lehetővé teszi az elmaradt készségek és képességek javítását. (Schmehl, 2015)

2.2.3.3. Sport és kulturális foglalkoztatás

Az oktatás és munka mellett sarkalatos pontja a reintegrációnak az, hogyan töltik el a fogvatartottak a szabadidejüket. A cél az lenne, hogy mindez hasznosan történjen, mert így csökkenthető a rendkívüli események száma. Ennek egy része kötődik a kapcsolattartási formákhoz, azaz hogy az elítélt lehetőséget kapjon arra, hogy megtartsa a kint meglévő

szociális hálóját. Ezen túl a bv. szerint a szabadidő művelődéssel és sporttal hasznosítható eredményesen. Ide sorolhatók a vallási szertartások, lelkipozítás, könyvtárhasználat, szakkörök, tömegkommunikációs eszközök használata.

A testmozgás és a sport fontos helyet foglal el a szabadidő foglalkozások körében, javítja az elítéltek egészségi és pszichikai állapotát, ezen túl alkalmas a szociális tulajdonságok fejlesztésére. A reintegrációs jegyzet tartalmazza azonban azokat a fenyegetéseket is, amelyeket a büntetés-végrehajtás rendjét megszegőkkel szemben alkalmazhatnak. Ennek több pontja is kimondja azt, hogy szankcióként a sportot is megvonhatják az elítéltektől, legalább egy, legfeljebb hat hónapra. (Ranga - Vörös, 2018: 25) Ezeken túl a jegyzet semmilyen információt nem közöl arról, hogy milyen testmozgási lehetőséget tudnak biztosítani a bv. keretein belül, úgyhogy erről az interjúalanyaimtól tudtam csak tájékozódni.

Az első beszélgetőpartnerem például a következőket osztotta meg velem a cellában történő sportolással kapcsolatban: *“Igazából a zárkában te nem edzhetsz. Régen, amikor még én bent voltam, akkor úgy volt, hogy nem lehetett. Tehát ez le volt írva a házirendben, hogy nem, csak a konditeremben. De mindenki edz a zárkában. De ha mondjuk bejön az őr és látja, meg ilyesmi, és ha olyan, akkor adhat érte neked fegyelmet.”* A börtönben lévő sportolási lehetőségekről a kutatásomban részletesen be fogok számolni.

A kulturális foglalkoztatás keretén belül szeretnék megemlíteni egy különleges kezdeményezést, melyet a 2010-es években a Váci Fegyház és Börtönben sikerült megvalósítani egy erre a célra létrehozott szervezetnek, az Adj Hangot - Társadalmi Csoportok Kommunikációs és Médiatevékenységét Támogató Egyesületnek. Az egyik interjúalanyom ennek a rádiónak volt egy ideig a főszerkesztője. Az általános projektleírásukban a következő célokat határozták meg: A börtönben eltöltött idő hasznosabbá és elviselhetőbbé tétele; az információ átadása; a fogvatartottak közti feszültség csökkentése; felkészítés a szabadulás utáni időszakra; reintegráció; a visszaesés megelőzése. Programjukban nagyon pontosan megfogalmazták azt, hogyan is képes támogatni a reintegráció folyamatát egy ilyen kezdeményezés: *“Életünket történetekben éljük. Azok a történetek, amelyeket jellemzőnek gondolunk magunkra nézve, meghatározzák azt is, ahogyan a jövőben viselkedni tudunk. Akik magukat csak mint „csikkés”, „csicska” vagy „lúzer” tudják megfogalmazni, akik csak ezeket igazoló történeteket tudnak magukról mesélni, nem nagy reménnyel vághatnak bele a szabadulás utáni életbe, de gyorsan visszakerülnek azok is, akik csak úgy gondolkodnak magukról, mint az „erős ember, akitől jobb félni”. Mindenkinek az életében megtalálhatóak azonban azok a történetek is, amelyekben szívesebben élnének, és amelyek nem a devianciához és a büntetéshez vezetnek. A rádió az egyik leghatékonyabb eszköz ahhoz, hogy ezek a*

történetek a felszínre kerüljenek és megerősödjének. A siker, a tanulás, a társadalmi beilleszkedés, a családi élet történeteit a rádió a szó szoros értelmében kihangosítja, ami a főszereplő számára hatalmas megerősítést, a hallgató számára pedig lehetőséget jelent arra, hogy ehhez hasonló történetek szerint éljen. Ezzel a rádió kiegészítheti, sőt felerősítheti a börtönben futó egyéb szociális, pszichés, kulturális és edukációs programokat. A fenti célokat egy olyan rádióval lehet elérni, amelyet közösen tervezünk és hozunk létre az elítéltekkel, amit így az egész börtön közössége magáénak érez és azonosul vele.” (Hajdú, 2013)

A kezdeményezés egyik megálmodójával, Hajdú Judittal (klinikai szakpszichológus, családterapeuta) készített interjúm során fény derült arra, hogy maga a modell, ami alapján létrehozták a rádiót Nagy-Britanniában már a 90-es években létezett. Ott az első adásokat azért hozták létre a BBC volt munkatársai, hogy csökkentsék az öngyilkosságok számát. Az angol börtönrádió a nap 24 órájában folyamatosan sugárzott műsorokat. A börtönrádió projektek több országban - Svédország, USA - is hatékonyan működnek, sőt mára már a hétköznapi ember számára is elérhető podcast adásokká nőttek ki magukat. Gondoljunk csak a britt “Life after prison”, vagy a nagy múlttal rendelkező amerikai “Ear Hustle” című műsorokra. A Vácott jó pár évig működő börtönrádiót teljes egészében a fogvatartottak működtették. Az egyesület önkéntesei által megismerkedtek az alapvető rádiós műfajokkal, szerepekkel, a közösségi rádiózáshoz elengedhetetlen technikai - hangszerkesztés, számítógéphasználat - ismeretekkel. A csoportfolyamat által megtanulták bevonni a többi fogvatartottat, gyakorolták az együttműködést, alkalmazkodást, melyet a szabadulást követően is tudtak hasznosítani. 1-es interjúalanyom is részese volt ennek a kezdeményezésnek: *“Úgy tudtunk rádiózni, hogy volt az Adj Hangot Egyesület, akik csináltak egy ilyen non-profit szervezetet és ezt ők hozták be a börtönökbe. És ez az Adj Hangot Egyesület ők csinálták nagyon sok ideig ezt a rádiózást, aztán ők kivittek egy hanganyagot egy ilyen valamilyen díjra, amit utána meg is nyertek vele, de abban a, az nem lett meghallgatva az a hanganyag, és olyat mondott benne az egyik srác, hogy egyébként a mondandója jó volt, hogy ugye annak köszönheti, hogy ő már nem drogozik bent a börtönben, hogy van ez a rádiózás, és ez egy reintegrációs program és e miatt. Hogy riportokat csináltunk bent, meg jöttek külsősök és velük csináltuk és hogy e miatt már nem drogozik. De... ez nem mehet ki, mert a börtönökben nincsen drog és nincsen semmi ilyesmi. Nah és e miatt lett ugye a nagy háború, hogy egyből ezt az Adj Hangot Egyesületet kiküldték.”* A program valóban csak pár évig működött. A hanganyag kikerülése után a projektet azonnali hatállyal beszüntették az intézetekben és azóta sem indult újra. Az interjúimból is kiderült azonban, illetve a egyesület vezetője is azt mondta, hogy a kezdeményezés a maga nemében sikeres volt.

3. A SPORT, MINT MENTÁLHIGIÉNÉS MÓDSZER A REINTEGRÁCIÓ VILÁGÁBAN

Mint ahogy már korábban kifejtettem, kutatásomban arra kerestem a választ, hogy használható-e a sport, fizikai aktivitás arra, hogy javítsunk velük az elítéltek és a szabadultak mentális egészségén. Saját szakmai tapasztalataim azt igazolták, hogy abszolút, már önmagában véve a fizikai aktivitásnak is van egy megtartó ereje, és ha ötvözzük ezt egyfajta segítői attitűddel, akkor a folyamat még hatékonyabb. A büntetés-végrehajtás egy teljesen egyedi közeg. Ezen intézetek falain belül egyrészt jelen vannak ugyanazok a problémák, mint a szabad életben, a bebörtönzés azonban számos addicionális helyzetet és állapotot szül. Ezeket a fogvatartottaknak meg kellene tanulniuk kezelni ahhoz, hogy túléljék a rájuk kiszabott időt és képesek legyenek majd egyszer újra értelmes életet élni a szabadulást követően. Interjúimmal arra is kerestem tehát a választ, hogy milyen hatásai voltak a bebörtönzésnek a mentális egészségükre, meg tudtak-e mindezzel küzdeni, és ha igen, akkor hogyan.

3.1. Kutatási alanyaim rövid bemutatása

Mint ahogy azt már korábban említettem a bv. teljes mértékben figyelmen kívül hagyta a beadott kutatási kérelmemet, így alternatív megoldást kellett keresnem arra, hogy elkészítem az interjúkat. A reintegrációs alapítványoknál szintén falakba ütköztem. Végül a református lelkész vendégemen keresztül kerestem fel a Vácott tevékenykedő börtönlelkész urat, aki készséggel a rendelkezésemre bocsátott három olyan interjúalanyt, akikkel ő volt kapcsolatban a fegyintézetben. Mindhárman örömmel vállalták az interjút, sőt, további két exfogvatartotthoz is eligazítottak, akikkel szintén sikerült beszélnem. Az öt emberben közös pont, hogy mind férfiak, megjárták a Váci Fegyház és Börtönt, több mint 5 évet töltöttek bent valamelyik bv. intézetben, leülték a büntetésüket és szabadultak. Mindannyiuknak sikerült visszailleszkedniük a társadalomba, amit azonban nem a reintegrációs programoknak tulajdonítanak, hanem annak, hogy egyrészt megtértek, másrészt várta őket kint egy olyan szociális háló, amire számíthattak: család, barátok, feleség. Kiemelték, hogy a megtérésük volt az egyik legnagyobb hajtóerő ahhoz, hogy megpróbáljanak tisztességes életet élni. A másik a szociális háló, a harmadik pedig a sport volt. Az öt emberből négyen ma is aktívan gyakorolják a vallást, van, hogy missziós munkaként visszatérnek a bv. intézetekbe előadást tartani arról, hogyan is lehet sikeresen boldogulni a szabadulást követően. Mind az öt embernek van családja, négyőjüknek gyermeke

is. Dolgoznak, bár főként egyéni vállalkozóként, mert a börtön után nem igazán találtak olyan munkaadót, aki szívesen foglalkoztatta volna őket, másrészt pedig élvezik a szabadságuk ezen formáját. Az öt exfogvatartottból háromnak játszott komoly szerepet a sport az életében, ketten pedig a hobbi sportolók közé tartoztak. A szabadulást követően négynek maradt meg napi rutinként a fizikai aktivitás, a legfiatalabbnak gerincsérv problémák miatt ez időszakos. Komolyabb mentális betegségről egyik beszélgetőpartnerem sem számolt be. A sporttal kapcsolatos élményeikről a továbbiakban még szót fogok ejteni.

3.2. A bebörtönzés hatása a mentális egészségre

A bűnelkövető is ugyanolyan ember, mint bárki más, ugyanolyan problémákkal küzd az életben. Az egy érdekes kérdés lehet, hogy van-e összefüggés a mentális zavarok és a bűnözői magatartás között, viszont a dolgozatom terjedelmi korlátai ennek vizsgálatát nem teszik jelenleg lehetővé. Arról azonban számos értekezés született - főleg külföldön - hogy mik azok a mentális betegségek, melyek leginkább érintik a börtönpopulációt.

2012-ben a The British Journal of Psychiatry-ban jelent meg az a kutatás, melyben 24 országból 33 588 fogvatartottat vizsgáltak mentális és pszichés betegségek tekintetében. A beszámoló arra is kitér, hogy az elítéltek körében magasabb arányban találhatók meg pszichiátriai betegségek, mint az átlag populációban, ide sorolva a pszichózist, depressziót, személyiségzavarokat, szerhasználatot, melyek az öngyilkosság kockázatának a növelésében is szerepet játszanak. Ennek rizikója az intézményeken belül négy vagy ötszöröse a kinti számokhoz képest. A bent lévők 10-12%-nál (férfi-nő) állapítottak meg depressziót, 4%-nál pedig valamilyen más pszichotikus betegséget. A tanulmánynak egyébként két nagyon jelentős hipotézise volt. Az egyikben azt szerették volna bizonyítani, hogy a börtönben töltött idővel növekszik a pszichózis és depresszió mértéke. A másik pedig az, hogy az alacsony-közepes bevételű országokban magasabb ezen mentális betegségek aránya, köszönhetően a kevesebb ráfordítható erőforrásnak és a börtönben elérhető egészségügyi szolgáltatásoknak. (Fazel - Seewald, 2012) Meglepő lehet, hogy ehhez képest egy 2011-es tanulmány pont azt állítja, hogy a börtönélet első két hónapjában a depressziórata csökkent, a pszichózis előfordulási mértéke pedig azonos szinten maradt. A kutatás konklúziójában arra jutottak, hogy a visszaesés oka az lehet, hogy az intézmény biztonságot, struktúrát, csökkent drog- és alkoholhasználatot eredményez, illetve hozzáférhetővé teszi az elítéltek számára az egészségügyi szolgáltatásokat.

Érdemes kiemelni azonban, hogy a fent említett javulás csak a férfiaknál jelentkezett, a nők körében ez a ráta elhanyagolható volt. (Hassan et. al., 2011)

Egy egészen friss, 2023-as elemzésben vizsgálták azt a hipotézist, hogy a börtönbüntetésnek valójában vagy semmi, vagy pont hogy negatív hatása van a reintegrációs folyamatra, illetve kritikus következményei vannak az elítéltek mentális egészségére. Itt is hangsúlyozták, hogy a büntetésvégrehajtási intézetekben eleve magasabb arányban fordulnak elő mentális betegségek. Azt kutatták, hogy milyen hatásai vannak a bebörtönzésnek az elítéltek, illetve a szabadon bocsátottak mentális állapotára. Arra jutottak, hogy teljesen egyénfüggő az, ki hogy reagál a fogvatartásra, de általánosságban azért elmondható, hogy nagyobb a kár, amit okoz a mentális egészségre vetítve, mint amennyi elrettentő erővel bír. Az okozott negatív hatások közé sorolja a családtól, szociális hálótól való elszakítottságot, az autonómia hiányát, az élet értelmének elvesztését, az áldozattá válástól való félelmet, a környezet-közeg kiszámíthatatlanságát, az erőszak látványát és megélését, a rossz viszonyt a fogvatartott és az állomány dolgozói között. Hosszabb ítélet esetén pedig növekszik az egészségügyi kockázat és az ellátási igény is. Illetve arról is szó esik, hogy a bebörtönzés első hetében magasabb az öngyilkosság esélye is. (Cunhal et. al., 2023)

2-es interjúalanyom közel 30 éven keresztül járta a magyar börtönöket. Egészen fiatalon került be először, majd az ötvenes éveiben szabadult - remélhetőleg - végleg. Időközben megtért, kitanult egy népi kézműves fazekas szakmát, a Váci Fegyházban pedig Istent szolgálta. Legutolsó szabadulása óta missziós munkát végez, rendszeresen mozog és családot alapított, könyvet írt. Visszaad a társadalomnak, amennyit csak tud. A reintegráció szempontjából ő egy sikertörténet. A kérdés azonban az, hogy valójában minek köszönheti ezt a szó szerinti pálfordulást. Ő a következőképpen nyilatkozott a büntetés javító erejéről: *“Van egy alapfelfogás, egy gondolat, ez az én gondolatvilágom, de ez szerintem nem vitatható. De nem azért, mert én mondom, hanem ez tényleg így van. Az így hangzik: hogy a börtön nem szül jobb embereket. Tehát a börtönbe, ha valaki bekerül, az csak rosszabb lesz. Minden társadalomban a börtön egy szükséges rossz. Nincs jobb kitalálva. A társadalom egy része azt mondja, hogy meg kéne ezeket égetni egytől-egyig, de tudjuk, hogy a törvények nem ilyenek, nem adnak erre lehetőséget. És ha csak józan paraszti logikával gondolkodunk, de tényleg, ha sok rossz embert összezárnak egy kupacba, születhet abból valami jó?”*

Hogy a magyar viszonyokról se feledkezzünk meg, érdemes megemlíteni Lehoczki Ágnes cikkét a 2015-ös Bűnügyi Szemlében, melyben arról ír, hogy a befejezett öngyilkosságok tekintetében a fogvatartotti populáció különösen veszélyeztetett. A World

Health Organization szerint az inkarceráció¹⁶ során nem ritkán a leggyakoribb halálozási ok az öngyilkosság. Az előzetesben lévők között 7,5-szer, a letöltőházakban 6-szor nagyobb az öngyilkossági arány a civil populációkhoz képest. A magas rizikó ellenére Magyarországon azonban az ezzel kapcsolatos mutatók igen jónak mondhatók. 10 000 fogvatartottra vetítve a befejezett öngyilkosságok száma az európai mezőnyben stabilan a legalacsonyabbnak mondható, 2010-ben 4,3% volt. (5. sz. melléklet) A kutatás konklúziójában arra is rámutattak, hogy befejezett öngyilkosság szempontjából elsősorban az erőszakos bűncselekményekért bebörtönzött, férfi fogvatartottak a veszélyeztetettek. Ennek oka lehet a szigorú rezsim és a rendszeres produktív aktivitás, a munka vagy a tanulás hiánya, valamint az előzetessel járó bizonytalanság, illetve az, ha újra visszakérül az illető. (Lehoczki, 2015)

1-es interjúalanyom így nyilatkozott közvetlenül a bekerülést követő időszakról: *“Nagyon nehéz, nekem ez egész életemben egy olyan para volt, hogy be kell vonulnom, mi fog történni, meg ilyenek. Az első három nap az ilyen gyilkos volt, meg persze a bevonulás előtti éjszaka. Nekem olyan a tudatom, hogy egy ilyen valami rossz történik, akkor mondjuk ilyen három napig katarzis, vagy kettő és akkor utána fölállítom a tervet, hogy hogy fogom túlélni. Ilyenkor világvége hangulat, tehát hogy oké, magamba vagyok, de közben jár az agyam, hogy mi a megoldás.”* Azt gondolom, hogy ezek egy egészséges megküzdési mechanizmussal rendelkező ember szavai, aki egész életében rendszerben létezett sportolói múltja miatt. Egészen biztos vagyok benne, hogy a bevonuló emberek kisebb része tudja így felfogni az ott történeteket.

5-ös interjúalanyom így élte meg a börtönbe vonulásának időszakát: *“Hát akkor egy ilyen világvége hangulat van, tehát tényleg azt mondom, mint amikor a betegnek megmondják, hogy van még hátra 3 hónapod, és akkor úgy, akkor úgy végiggondolod az életedet, hogy mit csináltál eddig jól, hogy hol hibáztál. Legalábbis az én esetemben ezek voltak. Én már nem pánikoltam ezen, az én esetemben ott már csak a tehetetlenség... éreztem azt, hogy nem tudom én kézből tartani a dolgokat, itt már nem én irányítok. Tehát hagyod magad, hogy akkor történjen az ami, jöjjön, aminek jönnie kell. Én azt mondom, hogy összeomlás mindenféleképpen van, mert börtönnyelven ezt úgy mondják, hogy megreccsensz¹⁷. És recsegsz. Tehát rossz kedved van, melankólikus hangulatban vagy, tehát ilyenkor sokszor felhúzzák*

¹⁶ Inkarceráció: az incarceration angol kifejezés magyarosított formája, mely jelentése bebörtönzés.

¹⁷ Megreccsen: börtönszleng, azt jelenti, hogy összeroppan, mentálisan összeomlik.

magukat, megölik magukat, elvágják az ereiket, befalcolnak¹⁸, tehát valaki nem bírja ebbe az állapotba, tehát aki ilyen nagy ítéletre számít - tehát én se tudtam.”

Nem mindenki éli meg negatívan a börtönben eltöltött időszakot. 4-es interjúalanyom meglepően pozitívan nyilatkozott a híres, hírhedt szegedi bv-ről. *“Az ítéletem súlyossága miatt ugye elvittek Szegedre. Figyelj, az nagyon jó hely volt egyébként. Jó kaja... Nagyon nagy hiedelem van ugye, amikor lementem legelőször ugye haza tudtam telefonálni, ez körülbelül egy hónap volt és édesanyám zokogva vette fel a telefont és mondta, hogy jaj kisfiam, nem bántottak? És teljesen más ott ilyen... a szegedi hírhedt Csillag, vagy mi volt abban az időben a neve neki, hogy hú oda, ott tényleg nagyon, nagyon rossz minden. Hát én azt mondom, hogy nem. Jó mondjuk ugye, bent is ugye megtaláltam a barátaimat azért. És ugye az a szomorú, hogy amikor elkövettem egy ilyen dolgot, nem az volt bennem, hogy hova süllyedtem, hogy mit csináltam, hanem próbáltam túlélni. Próbáltam bent is megtalálni azokat a helyeket, amik nekem jók lesznek, és ugye itt is inkább a rossz oldalt választottam.”*

Saját elmondásuk szerint interjúalanyaim közül senki nem küzdött mentális betegségekkel, de egyiküknek még így is megfordult a fejében az, hogy öngyilkosságot követ el, miután elhagyta bentléte alatt a felesége. Ott ő hozott egy döntést arról, hogy nem teszi meg, és ez az elhatározás adta neki a motivációt arra, hogy végigcsinálja tisztességgel a büntetését.

3.3. A szabadulást követő nehézségek

A börtönben megáll az idő. Gondoljunk csak bele abba, hogy bekerül valaki 20 évesen, egy 15 éves letöltendővel, ami idő alatt a külvilággal annyi kapcsolata van, amennyit a látogatók jelentenek neki, vagy amennyit a telekommunikációs csatornákon lát, már ha erre van lehetősége. A bentléte alatt meg kell küzdenie mindazzal, amit ez a megváltozott körülmény az útjába tesz. Ha szerencséje van és élelmes, akkor kap valamiféle reintegrációt, majd egyszer csak kiteszik az utcára egy vizslát üzenettel és némi aprópénzzel. Visszakerül egy világba, mellyel nem találkozott 15 éve. Nehezen tudom elképzelni azt, hogy bárki is komfortosan érzi magát egy ilyen helyzetben. Főleg akkor, ha ráadásul senki nem várja a kapuk előtt, rögtön munkához jutni pedig nagyon viszontagságos.

¹⁸ Falcolás: önsértés, önvágás. Kutatási eredmények szerint olyan kémiai anyagokat tud aktiválni az agyban, amelyek egy rövid időre enyhítik az érzelmi zavart., <https://www.fileporsolyaveronika.hu/1/a-falcolas-onvagdosas-okairol-roviden/>, 2024.11.29.

“Volt olyan hely, ahol mentem, a főnököt lesokkoltam, de nagyon megköszönte azt mondja, hogy - ugye én emberölésért voltam bent, 15 évet kaptam érte - és amikor tudod elmondod, hogy ki vagy, honnét jöttél és most itt szeretnél dolgozni, és de nem tudtam ott dolgozni, mert nem vett fel a tulaj, de azt mondta, hogy nem azért nem vett föl, mert hogy én mit csináltam, csak ugye neki azzal is számolni kell, hogy az ott lévő dolgozói között nehogy probléma legyen.” (4-es interjúalany).

Az egyik jelentős probléma, amivel az exelítéltek szabadulást követően szembe találják magukat, az a munkavállalás kérdése. Mint ahogy az előbbi részletből is kiderült, számos oka lehet annak, hogy valakit miért nem foglalkoztatnak meglévő priusszal¹⁹. Viszont ha a frissen szabadultak nem kapnak lehetőséget arra, hogy hasznosan folytassák tovább az életet, miért várjuk tőlük, hogy majd sikeresen visszaintegrálódnak a társadalomba? Nyilván a benti oktatás és képzés segít abban, hogy legalább legyen megfelelő végzettségük ahhoz, hogy elhelyezkedjenek, de nagyon sokszor ez kevésnek bizonyul.

Albert Fruzsina és Bíró Emese kutatása a volt fogvatartottak szemszögéből vizsgálta a visszailleszkedés esélyeit. A szabadulást követő tervek között olyanokat találunk, mint a lakhatás, család, munka, de szerepel benne a „tisztta lappal kezdeni” elvárás, a külföldi munkavállalás, a továbbtanulás és a nyelvtanulás is. A vizsgált minta 40%-nak lett bejelentett állása, egy részük azonban csak alkalmi munkát tudott vállalni, 27%-nak pedig egyáltalán semmi jövedelme nem volt. A munkavállaláson kívül a másik kardinális kérdés az, hogy van-e hol lakni a szabadulást követően. A megkérdezettek 2/3-a mondta azt, hogy elfogadható lakhatási körülményei vannak, 34%-nál azonban a család is szerepet játszott a bűnelkövetésben, így nincs is erőforrásuk arra, hogy visszafogadják a szabadultat. A kutatás és az interjúalanyaim is említették a szociális háló fontosságát. Itt támogató/nem támogató közegről beszélhetünk. Míg utóbbiban nem ritka a bántalmazó, függő, elhanyagoló szülő, vagy kriminalizálódott rokonság, addig ezzel szemben áll a család, mint erőforrás, akik a büntetés letöltése alatt is tartották a kapcsolatot az elítélttel. A támogató környezet hozzájárul a proszociális identitás²⁰ kialakulásához, segítséget nyújthat a lakhatásban, munkában és az érzelmi szükségletek kielégítésében. A szociális háló fontos részei továbbá a párkapcsolat és a barátságok. A börtönbe vonulással csaknem minden 4. párkapcsolat megszakad. A barátokról pozitívan nyilatkoztak a kutatók által megkérdezettek, 60%-uknak ők segítettek munkához

¹⁹ Priusz: büntetett előélet

²⁰ Proszociális identitás: olyan kognitív változás, amelyben a bűnelkövető magatartás mellett az egyén “megváltozott személyként”, a “társadalom hasznos tagjaként” tekint önmagára. (Albert - Bíró, 2015)

jutni. Sok esetben előfordul azonban ezen kapcsolatok teljes megszakítása a rossz társaság, vagy az érdektelenség miatt. (Albert - Bíró, 2015)

2-es interjúalanyom is kiemelte a szociális háló fontosságát: *“A szabadulás után a szociális háló az nem lukas ezen a téren, hanem nincs is... Tehát én azt mondom, hogy aki hoz valamilyen szinten egy olyan élet döntést, amit ő azt komolyan gondolja, és odabent esetleg erre van neki lehetősége gyakorolni, tehát járni egy közösségbe, és utána kilép a börtön világából, nincs semmi azt lehet mondani - nyilván hit alapon én másként gondolkodom, mert az Isten megtartja, aki belekapaszkodik - de érték ez alatt félutas házakat²¹, vagy olyan jogszabályokat, vagy én nem is tudom, lehetőségeket, például egy vállalkozónál, aki azt mondja, hogy foglalkoztatok egy volt fogvatartottat mondjuk két évig, akkor én egy adókedvezményt kapok, tehát valami, ami ösztökélné a társadalmat is, hogy segítsenek, mert legyünk őszinték, ez a mai világ, amiben élünk, ez nem egy jóság orientált világ, hanem egy pénzorientált világ.”* *“Most 20 000 ember van a magyar börtönökben jelenleg. Ez nem mind a húszezerre vonatkozik, de mondjuk tegyük fel, hogy van 200 vagy 300 ebből a húszezerből, aki úgy gondolja, hogy ő szeretne valóban változást az életébe. És mondjuk gyökértelenné váltak. Tehát fel lett számolva, fel lett égetve minden. Nincsen szülő, nincsen feleség, a barátok elfordultak tőle, de ő mégis meg akar állni. És nincsenek olyan szociális intézmények, vagy egy olyan háló, ami őt képes lenne megtartani. Tehát igazából nem tud mihez menni, fog kapni egy segílyt, aztán mehet közmunkára, vagy én nem is tudom.”*

Külföldön egyre szélesebb kutatási területe van annak, hogy milyen mentális terhekkel lépnek ki az elítéltek a börtön kapuján. A post-incarceration syndrome (PICS) egy a poszttraumás stressz szindrómához nagyon hasonló szimptómákat produkáló tünetegyüttes. A PTSD-ként rövidített betegséget először 1980-ban mutatták be a DSM III.²² verziójában, mint szorongásos zavart, amit a következő fogalmakkal írtak le: folyamatos trauma újraélés, elkerülés, túlzott izgalmi állapot és érzelmi bénulás.

A Harward és a Leiden Egyetem kutatópárosa ehhez kapcsolódóan azt vizsgálta, hogy valóban van-e poszttraumatikus hatása a bebörtönzésnek a szabadon bocsátottak mentális egészségére. 25 már szabadult fogvatartottal készítettek mélyinterjúkat, akik átlagosan 19 évet töltöttek fegyházban. Azt vizsgálták, hogy milyen mentális betegségek halmozódtak fel náluk,

²¹ Félutas házak: a szabadult elítéltek számára létesült, feladata olyan komplex szolgáltatás biztosítása, melyben a visszaesés megelőzésének 4 alappillére (lakhatás, emberi kapcsolatok, munkaerőpiaci szolgáltatások, képzés/tanulás) együtt, komplexen jelentkezik, és amelyben a pszichoszociális támogatás/reszocializáció/reintegráció és a segítő munka hangsúlyos szerepet kap. <https://bv.gov.hu/hu/felutas-haz-program>, 2024.11.29.

²² DSM III: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders: Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve

különösképpen hangsúlyt fektetve a poszttraumás-stressz szindrómára, illetve a tünetekre, melyeket speciális csoportba lehet sorolni a vizsgálat szempontjából. Egyik ilyen klaszter a személyiséggel kapcsolatos tényezők, a másik a szociális életben való dezorientáció, a harmadik pedig az elidegenedés jelensége. Bár a feltárt tünetek nagy hasonlóságokat mutattak a PTSD tüneteivel, mégsem lehet egy az egyben ráhúzni ezt a szindrómát. Megegyeznek azonban a következők: nyomasztó álmok, illetve alvászavarok; felfokozott idegrendszeri állapot; az ingerek tartós kerülése és érzelmi bénultság. A szorongásos ismétlődő álmok többnyire a börtönélményekből fakadnak. A túlzott izgatottság főleg a zavart alvási szokásokhoz volt köthető a börtönben, illetve egy idő után teljes pánikrohamokká alakultak a tömegben, vagy nyitott helyeken. A negyedik jellemző, amit vizsgáltak, az valójában egy megküzdési mechanizmus: az érzelmi távolságtartás. Ennek folyamán egy állandó és áthidalhatatlan szakadékot alakítanak ki és tartanak fenn egymással és más emberekkel. Ennek oka többek között, hogy nem akarnak gyengének tűnni a benti társadalomban. Viszont amíg ez a "börtön maszk" hasznos önvédelmi stratégia lehet a büntetés-végrehajtási intézményben, addig a szabadulást követően gátolja a megfelelő alkalmazkodási folyamatokat. Az általuk készített interjúk során számtalanszor esett szó bebörtönzési következményként például a paranoiáról, vagy a bizalom hiányáról mások felé, arról a félelemtől, hogy bármikor megtámadhatják. A bizalmatlanság nyilván a szociális kapcsolatokra is erőteljesen kihat, a párkapcsolatokat is beleértve. Egy másik következménye a fogvatartásnak - az interjúk szerint - a nehéz döntéshozatal, vagy a döntéshozatali képtelenség, hiszen a börtönben nem igazán kell gondolkodni, és minden lényeges dolgot eldöntenek a rabok helyett. Egy újabb tünet (Social-sensory deprivation syndrome), amit az ingerszegény környezet kontójára is fel lehet írni, a térbeli tájékozódás teljes hiánya. A szorosabb emberi kapcsolatok elmaradása pedig ahhoz vezet, hogy képtelenek helyesen megítélni más emberek valódi szándékait. A fent említetteken túl a tanulmány behoz még egy jelentős tényezőt, méghozzá a társadalmi/időbeli elidegenedést a szociális élettől, illetve sokan arról számoltak be, hogy azt gondolják, a szabadulást követő jó helyzetük csak időszerű és a kellemes dolgokat bármelyik pillanatban elvehetik tőlük. (Liem - Kunst, 2013)

Az általam készített interjúk és a további kutatások is feltárták, hogy a szabadulást követően milyen nehézségekkel kell szembenézniük az elítélteknek. Korábban idéztem már azt a megjegyzést is, hogy kevés az intézményi apparátus ahhoz, hogy komolyan és sikeresen tudjanak foglalkozni a reintegrációval intézményen belül. Intézményen kívül pedig gyakorlatilag semmilyen segítséget nem kapnak a szabadultak. Interjúalanyaim három dologba tudtak permanensen kapaszkodni a bent töltött idő alatt, illetve az elbocsátást követően. Ezek

voltak a hit, a család, és nem utolsó sorban pedig a sport. Interjúim nagy részében arra voltam kíváncsi, hogy milyen módon játszotta ezt a szerepet a fizikai aktivitás.

3.4. A sport szerepe a reintegrációban

Kutatásom hosszú távú célja az, hogy miután több ízben is bebizonyosodott a sport jótékony hatása a mentális egészségre, ezt elismervén és felhasználva, egy olyan komplex program létrehozására inspirálja az erre nyitott szervezeteket, akik felméri az ezen három terület (mentálhigiéne - sport - reintegráció) összekapcsolásában lévő potenciálokat.

Egy hat főből álló görög kutatócsoport hazájuk börtöneiben vizsgálta azt, hogy milyen hatással van az edzés a bent raboskodók szorongási szintjére, hangulatára, önbecsülésére, életminőségére. A 2018-ban publikált kutatásban 60 random férfi fogvatartottat osztottak két csoportra, kísérleti és kontrollcsoportra. A kísérleti csoport egy 12 hetes edzésprogramban vett részt, amelyből a kontrollcsoport tagjai kimaradtak. A projekt végeztével az SF-12 elnevezésű "életminőségre" vonatkozó tesztet²³ és a Rosenberg önértékelési skálát²⁴ töltették ki mindkét csapattal, a program előtt és után. Kutatásukban kiemelték, hogy mivel a börtönökben limitált lehetőség van a sportolásra, ezért az elítélteknél eleve magasabb kockázattal jelentkeznek az inaktivitással kapcsolatos kóros állapotok, mint például kardiovaszkuláris betegségek, elhízás, magas vérnyomás, ízületi problémák és diabétesz. Ehhez társulnak még a pszichológiai faktorok, mint a szorongás, distressz, depresszió, alacsony önértékelés, agresszió, antiszociális viselkedés, unalom, magány, bizonytalanság. Ők is megerősítették, hogy bizonyítottan pozitív korreláció van a felügyelt fizikai aktivitás (kardió edzés, súlyzós edzés) és a fogvatartottak fizikai egészsége között, úgy mint az alacsonyabb testzsírszázalék²⁵, jobb kardiorespiratorikus edzettségi állapot²⁶, alacsonyabb vérnyomás, magasabb izomerő, rugalmasság, egyensúly és ügyesség. Ugyanez mondható el az életminőség-javulásukról is, illetve arról, ahogyan ők ezt

²³ SF-12 teszt: egy önbevallásos teszt, amely az egészséges állapot hatását vizsgálja az emberek mindennapi életében. Gyakran használják az életminőség mérésére. [https://www.physio-pedia.com/12-Item_Short_Form_Survey_\(SF-12\)](https://www.physio-pedia.com/12-Item_Short_Form_Survey_(SF-12)), 2024.11.29.

²⁴ Rosenberg önértékelési teszt: A széles körben alkalmazott Rosenberg Önbecsülés Skála az egyik legnépszerűbb globális önbecsülést mérő módszer, melynek megbízhatóságát és érvényességét számos tanulmány alátámasztja. https://www.researchgate.net/publication/270531789_A_Rosenberg_Onbecsules_Skala_Pszichometria_i_Jellemzoi_A_pozitiv_an_es_negativan_megfogalmazott_tetelek_mukodesenek_sajatossagai, 2024.11.29.

²⁵ Testzsírszázalék: megmutatja, hogy egy ember testtömegéhez képest mekkora a zsírszövetének az aránya.

²⁶ Kardiorespiratorikus edzettségi állapot: Az ember kardiorespiratorikus edzettségi állapota (cardiorespiratory fitness = CRF) fordított arányban áll a kardiovaszkuláris betegségek (cardiovascular disease = CVD) kockázatával, valamint a bármilyen okból bekövetkező mortalitással. https://otszonline.hu/cikk/edzett_ember_tovabb_el, 2024.11.29.

megélik. A sport segít például abban, hogy eltereljék vagy elirányítsák a figyelmüket a stresszes helyzetekről, javítja az alvásminőséget, csökkenti az agressziót. A kardióedzések²⁷ (aerob, anaerob²⁸) csökkentik a szorongást és a depresszió tüneteit. A jóga pedig segít a hangulat javításában és a stressz csökkentésében. A 12 hetes, szakember által felügyelt tréningprogram heti 3 db 60 perces edzést tartalmazott, három helyszínen: a börtönudvaron, az edzőteremben és a foci pályán. Eszközként jóga matracot, saját testsúlyt, szalagokat, medicin labdákat, fitness labdát és pingpong asztalt használtak. Minden edzés tíz perc bemelegítéssel kezdődött, ami kocogást, futást és nyújtást tartalmazott. Az edzések között volt funkcionális köredzés²⁹, csapatsportok (pl. futball, kézilabda, kosárlabda), zenei játékok és görög tánc. Minden edzést 10 perc levezetéssel fejeztek be, ami légzőgyakorlatokat és relaxációs gyakorlatokat is tartalmazott. A kontrollcsoport tagjai mindebből semmit sem csináltak, csak folytatták a mindennapi börtönéletüket. A kísérlet végeredményben pozitív korrelációt mutatott az elítéltek fizikai és mentális egészsége és a heti 3 órányi vezetett sport között. A kísérleti csoport tagjai a 3 hetes programot követően arról számoltak be, hogy kevesebb dolgot értékelnek problémának a mindennapi életben, sokkal energikusabbnak érzik magukat, nőtt az önértékelésük. (Psychou et. al., 2019)

Hasonló kutatási célokat fogalmaztak meg olasz kutatók, akik egy 9 hónapos, tudatosan felépített edzésprogram keretében vizsgálták a résztvevők mentális egészségét és jóllétét. 64 elítélt lett véletlenszerűen felregisztrálva 3 csoportra: az elsőben erő-állóképességi edzést (CRT- Cardio Resistance Training)³⁰, a másodikban magas intenzitású erősítő edzést (HIST- High Intensity Strenght Training)³¹, a harmadikban pedig semmilyen mozgást nem végeztek. A 9 hónapos program előtt és után is kitöltötték a Sympton Checklist -90- Revised (SCL-90-R)³² tesztet. Az eredmények között azt találták, hogy bármely edzésformát is művelték a fogvatartottak, a rendszeres mozgás csökkentette a depresszió tüneteit (depresszió skála pontjai) a kontrollcsoport tagjaihoz képest. A CTR csoportban lévőknel elmondható,

²⁷ Kardióedzés: intenzívebb testmozgás, ahol a cél a pulzus bizonyos szintre való emelése. A szív és a keringési rendszer edzését célozzuk meg vele.

²⁸ Anaerob edzésstartomány: a maximális pulzus (220-életkor) 85%-a fölé eső tartomány.

²⁹ Funkcionális köredzés: olyan edzés, ahol több állomást használnak fel, minden államason egy adott gyakorlatot teljesítenek a sportolók, majd pihenő nélkül, vagy kis pihenővel továbbhaladnak a következőre. Egy edzés attól funkcionális, hogy a test természetes mozgásmintáit fejleszti.

³⁰ Erő-állóképességi edzések (CRT): az erő-állóképesség a szervezet elfáradással szembeni ellenállásában fejeződik ki a hosszantartó, nagy erőfeszítésnél. Az ilyen training együttesen tartalmaz erőfejlesztő gyakorlatokat és kardió gyakorlatokat.

³¹ Magas intenzitású erősítő edzések (HIST): a kevesebb több elvet követve ezek a tréningek 5-10 gyakorlatot tartalmaznak és kevesebb mint 30 percig tartanak. Mindösszesen 4-8 edzést tartalmaz egy hónapban, melyben maximális súlyokkal és magasabb intenzitáson dolgoznak.

³² SCL-90-R teszt: a mentális, pszichológiai, pszichopatológiai problémák feltárására szolgáló, 90 kérdésből álló teszt. <https://en.eduolog.com/test/symptom-checklist-90-r-test/>, 2024.11.29.

hogy csökkent a GSI pondjuk (Global Severity Index), amely a teljes mentális distressz állapotát jelzi, és javulást jeleztek az interperszonális érzékenységi skálán (IPSM - Interpersonal Sensitivity Measure)³³ is. A HIST csoportban is javulást érzékeltek, főként a szorongás, fóbiák, ellenséges viselkedés csökkenése terén. (Battaglia et. al., 2014)

Minden általam feldolgozott ezzel foglalkozó tanulmány kiemelte ennek a ritkán kutatott területnek a fontosságát. Többek között azt hangsúlyozták, hogy nagyobb és heterogénebb mintával is érdemes lenne vizsgálni ugyanezeket az indikátorokat.

Én is azt gondolom, hogy mind a börtönpopulációban jelen lévő fizikai és mentális problémák csökkentése érdekében, mind a reintegrációs folyamat megkönnyítése, hatékonyabbá tétele végett, sokkal többet kellene Magyarországon is foglalkozni ezzel a témával.

³³ Interpersonal Sensitivity Measure: egy önbevallásos teszt, amellyel mérhető a személyek közötti (interperszonális) kapcsolatokban lévő tudatosság mértéke, a másoktól való visszaigazolás igénye, a szeparációs szorongás megléte és hogy mennyire félénk vagy törekény a belső én, énkép. <https://psycnet.apa.org/record/1990-03270-001>, 2024.11.29.

4. A REINTEGRÁCIÓ, A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A SPORT KAPCSOLATÁNAK FELTÉRKÉPEZÉSE SAJÁT KUTATÁS ALAPJÁN

A kutatásom alapvető célját egy gyakorlati elhívás motiválta. Szeretnék a jövőben összeállítani egy olyan komplex projektet, mely egyik oldalról tartalmazza a mentálhigiénés segítői beszélgetéseket, coachingot, másik oldalról pedig egy, a fizikai egészséget támogató edzésprogramot. Mindezt a reintegráció folyamatában elhelyezve. Az első gondolatom az volt, hogy ezt a bv. keretein belül valósítom meg, a kutatásom végére azonban ráébredtem arra, hogy a bürokrácia olyan kereteket szabna egy ilyen kezdeményezésnek - ha egyáltalán bármilyen szintig is eljutna a folyamat - amely szakmailag sértené magát a módszertant. Ezt átgondolva és átértékelve a megszerzett tapasztalatokat úgy vélem, hogy egy ilyen programot egyesületi, alapítványi, non-profit formában lehet kivitelezni. Erre a dolgozatom zárógondolataiban visszatérek még.

4.1. A kutatás módszertani háttere

A kutatásomhoz egy kvalitatív módszert, a félig strukturált mélyinterjút választottam, melynek vázlata mellékletként olvasható. (6. sz. melléklet) Ennek az egyik alapvető oka az volt, hogy kvantitatív kutatásokból több, nagyon értékes külföldi anyagot találtam, melyek egy részét szakirodalomként fel is használtam. Én szerettem volna ezek mellett egy olyan megközelítést, ami magát az embert, a történetet, a motivációt is bemutatja. Az interjúk lehetőséget adtak számomra, hogy feltérképezsem alanyaim teljes mentális- és fizikai állapotát, gyermekkoruk történetét, sportolói múltjukat, fizikai aktivitáshoz való hozzáállásukat, börtönbe kerülésük körülményeit, az ott átéltek hatását mentális - fizikai szinten, a reintegrációhoz való hozzáállásukat. A kapott információkat - az átláthatóság kedvéért - táblázatos formában összegeztem. (7. sz. melléklet). Az interjúk folyamán azt tapasztaltam, hogy alanyaim szívesen mesélnek saját történetükről, melyhez valószínűleg nagyban hozzájárult az, hogy elmondhatták pálfordulásuk történetét is. Fontos közös pontnak értékeltem, hogy mindannyian megtértek a börtönben és a mai napig is - különböző mélységekben - gyakorolják a vallást. Ezen kívül kutatásom szempontjából értékes információt képezett a sporthoz való hozzáállásuk.

4.2. Különböző élettörténetek, közös pontok

Az összefoglaló táblázatból is látszik, hogy bár különböző életkorú, élethelyzetű, büntetési idejű férfiak szólaltak meg az interjúkban, mégis számos közös ponton találkozunk az életük, az értékrendjük és az életfelfogásuk. A beszélgetésekben főként arra voltam kíváncsi, hogy milyen módokon szövődött bele a fizikai aktivitás az élettörténetükbe, de ezen túl számos fontos, személyes információt, gondolatot, érzést osztottak meg velem. Maguk az ülések bizalmas hangulatban teltek, amely nagyban megkönnyítette azt, hogy esetenként akár komolyabb, mélyebb érzelmi töltetű kérdéseket is feltegyek nekik. Ezekre is őszinte és egyenes választ igyekeztek adni nekem. Nagyon hálás vagyok a börtönlelkész úrnak a segítségével, mert az ő támogatásával leegyszerűsödött a folyamat. Úgy éreztem, hogy alanyaim - ezen kapcsolat által - megelőlegeztek számomra egy bizalmat, ezzel növelve a kutatásom hitelességét. De mik is voltak azok a közös pontok, amiket a legfontosabbnak tartok és melyek segítenek nekem a hipotézisem bizonyításában.

4.2.1. Szociális háttér

Bár az öt férfi különböző helyeken született, elmondható, hogy hasonló anyagi körülmények között nőttek fel. Főként dolgozó, munkás családokról beszélünk, ahol klasszikus szegénységről nincs szó, de nem is az a fajta élet volt, ahol mindig mindent megkaptak. Háromnál volt jellemző az apa alkoholizmusa, ez rányomta bélyegét a szocializációs folyamatukra. Négy ember élt meg már korai krízist az életében, háromnál ez a szülők függőségéhez, vagy az ehhez köthető váláshoz kapcsolódott, egy férfinél ehhez hozzáadódott a nővére öngyilkossága, a legfiatalabbnál pedig egy párkapcsolati szakítás súlyosbította a helyzetet.

Közös pont és a szocializációban igen jelentős esemény, hogy mindannyian “rossz társaságba” keveredtek, már egészen fiatal korban. Korán megismerkedtek a diszkók, alkohol, drogok világával és azzal, hogy bűnözői életvitellel könnyen lehet viszonylag sok pénzt keresni. A kortárs csoport hatása meghatározó szerepet játszott náluk abban, hogy végül börtönben végezték. A motivációra vonatkozó kérdésre mindannyian egyöntetűen azt hozták fel, hogy a pénz, a jó élet miatt kezdtek bele a bűnözői életbe, és mivel könnyen szerzett vagyonnak tűnt, így nehéz volt nemet mondani, kiszállni belőle egészen addig, míg a rendszer rá nem kényszerítette őket. A büntetést fegyveres rablás és drogterjesztés; rablás;

gondatlanságból elkövetett emberölés; gyilkosság; marihuána termesztés és drogbirtoklás miatt szabták ki rájuk. Mind fegyházások lettek, mely Magyarországon a legsúlyosabb büntetési fokozat. Ez volt élettörténetük következő meghatározó állomása.

4.2.2. Szocializáció a börtönben

Bár mindannyian azt nyilatkozták, hogy a bekerülést megelőzően semmilyen mentális problémával nem küzdöttek, azt azért bevallották, hogy a bebörtönzésüket követő pár napban “megreccsentek”. Úgy tűnt számomra, hogy ennek ellenére túlélő típusok, akik arra törekedtek, hogy a lehető legjobban jöjjenek ki az adott helyzetből, mindehhez nem feltétlenül a legális utat követve a fegyház falain belül sem. Közös pont az életükben, hogy a Váci Fegyház és Börtön lakói voltak a 2010-es években, ami megváltoztatta az életüket. A Református Egyház bent tevékenykedő lelkészei egy olyan közösségformáló munkát mutattak fel ebben az intézményben, ami példaértékűnek mondható mentálhigiénés szempontból is. Interjúalanyaim saját elmondásuk alapján is a hitnek tulajdonítják azt, hogy képesek voltak a változásra. Egyéb pszichológiai segítséget nem kaptak a börtönben, annak ellenére, hogy igényelték volna.

Arra a kérdésre, hogy milyen indíttatásuk volt bent az életben maradásra, hasonló válaszokat adtak. A túlélési ösztön, a hit, a család mint szociális háló és a sport voltak azok a tényezők, amik segítséget nyújtottak abban, hogy először csak túléljék a mindennapokat, majd később már az is fontos volt, hogy fejlődjenek. Ez a fajta hozzáállás viszonylag kevés százalékban jellemző a börtönpopulációra. Az általuk csak “dzsungelnek” nevezett nagytöbbségnél nem feltétlenül ezek voltak az alapvető motivációk.

Egy számottevő közös tényező volt az, hogy a hozzáállásuk, jó magaviseletük, dolgozni akarásuk és az egyházhoz való viszonyulásuk által olyan lehetőségeket kaptak, ahol fejlődhettek. Az egyik ilyen volt a vallási, vagy APAC részlegbe (Szövetség az Elítéltek Védelmére és Támogatására) való elhelyezés, ami a keresztény közösség a büntetés-végrehajtási rendszerben. A lényege ennek az, hogy azok, akik Krisztushoz megtértek egymás hitében támogatásra leljenek. Filozófiája teljesen keresztényi, működtethető, alkalmazható, csak tenni akarásra, jobbítani vágyásra van szükség.³⁴ 3-as interjúalanyom így mesélt az itt töltött időszakáról: *“És akkor én már APAC körletes voltam, az egy hívő körlet volt, ott megint csak olyan kivételességünk van - itt ilyen 7-8 ember lehetett ebben a körleten belül -, hogy 4 beszélő van egy hónapban, és az egyik beszélő az 4 órás, abból 2 óra istentisztelet, 2 óra*

³⁴ <https://bv.gov.hu/hu/vallasi-reszleg>, 2024.11.29.

beszélő, de végig ott vagy a családdal asztal mellett, és hozhatnak be bármilyen kaját. Bármilyen kaját, képzeld már el. Ha ezt kimondod ott a börtönben, akik nem ettek két éve, meg három éve, meg tíz éve otthoni kosztot. Mindenki oda akar bekerülni.”

A másik ilyen lehetőség a Kultúrkörletben való tevékenykedés volt. Ide tartozott a könyvtár, az akkor még működő Börtönrádió, és az edzőterem. *“És később, amikor már én már dolgoztam fent a kultúr részen, akkor már volt saját edzőtermünk. Mi rendeltünk be ilyen súlyok, olyan súlyok, emilyen súlyok, ez kell, az kell. 2016-ban már ez volt. Hát a rendszer az egyébként úgy volt, hogy a börtönben lévők, a másik 900 rab - mert mi itt ezen voltunk olyan 15-en, ebbe a körletbe, a munkahelyi körleten belülről beszélek, ilyen 15-en lehattunk - a másik 800 rab csak egy héten egyszer mehetett ki, ha rákerült a sor, mi mehattunk minden nap.”* (3-as interjúalany)

Mindezt nevezhetjük akár reintegrációnak is, amiről egyébként mindenki kijelentette, hogy ez az a dolog, ami nem létezik a börtönben. Az oktatást és a munkát tudták felhozni esetleges opciónak, ebből a munkát alapnak tartották, az oktatásban azonban ha lehetett részt vettek. Főleg szakmunkákat és angolt tanultak, bár bekerülésük idején négyen rendelkeztek már középfokú végzettséggel.

4.2.3. A reintegráció sikeressége

Ha nem tudnám azt, hogy ezek az emberek börtönben voltak, soha nem feltételezném magamtól azt, hogy bűnözői múlttal rendelkeznek. Mind dolgozó ember, sokaknak nem is munkája, hivatása van. Bár nem meglepő módon, mindannyiójuk saját vállalkozást visz, ami nem csoda, korábban már beszámoltak arról, hogy priusszal mennyire nehéz alkalmazottként munkát vállalni. A kikerülést követően semmilyen segítséget nem kaptak a bv.-től, sem a munkavállalás, sem lakhatási téren. De állításuk szerint szerencsájük volt, hiszen várta őket kint egy közösség, egy gyülekezet, ami befogadta őket, illetve család, akik kitarítottak a börtönévek alatt is mellettük. A visszaintegrálódásuk sikerét nem a bent lévő reintegrációs programoknak, vagy az erre szakosodott alapítványoknak tulajdonították, hanem annak, hogy voltak, akik nem engedték el a kezüket. Többen azóta családot alapítottak és példaértékű életet élnek, igyekeznek visszaadni a társadalomnak, a közösségnek. Visszajárnak a börtönökbe elmondani az élettörténetüket, oktatni, motiválni, reményt adni. Külső szemmel nézve is sikeresen visszatértek a mindennapokba, de az út hosszú volt. Többen nyilatkozták, hogy az

mentette meg őket, hogy börtönbe kerültek. Ha ez nem történt volna meg, már nem lennének életben.

4.2.4. Lehet-e a sport mentálhigiénés módszer a reintegrációban?

Mind az öt ember élettörténetét átszövi a sport. A börtönben a hit és a család mellett egészen végig jelen volt, - mégha nem is mindig tudatosan - az “ép” test igénye. Legkorábbi emlékük a testmozgásról egészen gyermekkorig vezethető vissza, és pozitív lenyomatot hagyott bennük. Akár csapatsportot - ketten például focit -, akár egyéni sportágakat - atlétika, judo vagy futást - műveltek. Ketten közülük már tinédzser korban komolyan versenyeztek, mint válogatott öttusázó és mint petanque játékos. Bár a versenysport nem akadályozta meg őket, hogy bűnözői pályára lépjenek, a sport által tanult fegyelem és kitartás segítette a börtönben való túlélést.

Mint minden, a mozgás is egy eszköz, és ha küzdősportról beszélünk, azt lehet jóra és rosszra is használni. Így játszott szerepet például 4-es interjúalanyom bűnözői karrierjében is. Az éjszakai életben és a bandák világában jó hasznát tudják venni annak, aki mer kiállni és az ereje, technikai tudása is megvan ahhoz, hogy elbánjon egy másik emberrel.

Beszélgetéseink során arra is kíváncsi voltam, hogy a bent töltött idő alatt milyen szerepet játszott a mozgás a mindennapjaikban. Mivel a szocializációjuk erős részét képezte a sport, így nem lepődtem meg azon, hogy a mozgás igénye a bekerülést követően sem szűnt meg, sőt mintha sokkal nagyobb jelentőséggel is bírt volna, mint a szabad világban. Ennek egyrészt az volt az oka, hogy a “gyengéket megeszik a farkasok”, tehát a börtöntársadalomban az marad talpon, aki jó fizikumot tudhat a magáénak, vagy valami olyan tehetsége van, amiért fel tudnak nézni rá a többiek, például jól boxol. Bár hivatalosan ilyen jellegű mozgásformát nem támogatott a rendszer, 4-es beszélgetőtársam mégis beszámolt arról, hogyan zajlottak a “nem hivatalos” box mérkőzések az óvó szemek figyelme alatt. Ez egy hallgatólagos megegyezés volt, amivel valójában mindenki jól járt. Kontrollált körülmények között tudták kiengedni a gőzt.

Edzésre hivatalosan az udvaron volt lehetőség, főleg rudak, állványok és a talaj állt rendelkezésre azoknak, akik mozogni szerettek volna. *“Az udvarra egy óra séta. Valaki boxolt, valaki gyúrt, én gyúrtam. Eleinte olyan eszközök voltak, mint kint a sétán, hogy húzódkodhattál, tolódkodhattál, ott lehet gyúrni, meg ott a talajon is, amit akarsz. Egy órában.”* (2-es interjúalany)

A zárkában be volt tiltva az edzés, de ezt nem mindig tartották tiszteletben. *“Már az előzetesbe is csináltam én, figyelj fiatalként, amikor életerős vagy, akkor be vagy zárva, és ugye a rendőrségi fogdán 23 órát be vagy zárva és egy óra szabad levegő van. És ugye ott is ugye emlékszem, hogy ilyen kis helyiségekbe voltak, nem lehattél mással, hanem csak egyedül sétálhattál egy órát. És akkor volt is bent ugye a fekvőtámasztól kezdve minden ugye. Amit így megtanultam, azt ott kamatoztattam. Nekem egész életemet végigkísérte a sport, a mai napig.* (4-es interjúalany)

Aki edzeni akart, az megoldotta bezárva is, bár 5-ös interjúalanyom beszámolt olyan időszakról, amikor azért is röpködtek a megrovások, ha nem voltak megfelelően megborotválkozva, úgyhogy ezzel azért vigyázni kellett. De valahogy mindig megtalálták a módját, a kiskapukat ahhoz, hogy csinálni tudják. 2-es interjúalanyom például a 80-as években a sátorlajújhelyi börtönben kezdett komolyabban a testépítésbe, amikor egy raktárban dolgozva talált néhány súlyzót. *“Sátorlajújhelyre mikor bekerültem, egy 8 hónapos ítéletem volt csak, és akkor nagyon fiatal voltam, egy ilyen 81 környékén lehetett és 8 hónapom volt és egy raktárban dolgoztam, egyedül voltam abban a raktárban, és ott voltak súlyok. És ott elkezdtem tornázni ezekkel a súlyokkal. Tolódkodtam, fekvőtámaszoztam, meg karoztam. És akkor ugye emlékszem rá, hogy tartós tejet vettem, akkor már volt dobozos tej, 81-82 környékén.”*

A Váci Börtön és Fegyházban az jelentette az áttörést, amikor megnyitották az edzőtermet, amelyben voltak már súlyok, kettlebell, bicikli és főleg köredzéseket tartottak. Bár külső segítséget nem kaptak hozzá, mindig volt bent egy-két olyan elítélt, aki értett a sport valamely formájához. Együtt összerakták azt a tudást, amit a bekerülésük előtt megszereztek a sportéletben. A lehetőség azonban nem volt mindenki számára korlátlanul elérhető. A már korábban említett “dzsungel” tagjainak jelentkezniük kellett, ha heti egyszer igénybe akarták venni a termet. A már említett körlet tagjai azonban akár minden nap használhatták. Arra a kérdésre, hogy kapott-e speciális segítséget az edzésben például az, aki valamilyen specifikus problémával küzdött, a válasz az volt, hogy nem. 3-as interjúalanyom két évig nem edzhetett, mert gerincsérv gyanús volt. Az ő problémája például megfelelő gyógytornával vagy jógával sikeresen kezelhető lett volna.

A börtönben tehát a saját testsúlyos edzés, a fegyencedzés, a súlyzós edzés és a köredzés volt a legszokványosabb. Volt egy időszak, amikor a váci intézmény engedte egy külsős jóga oktatónak, hogy órákat tartson, de egy idő után ez is elmaradt.

Amikor arról kérdezősködtem, hogy valójában mire is tanította őket a sport, vagy mire használták, olyan válaszokat kaptam, hogy az edzés növeli az önbizalmat, a kitartást.

Fegyelmeztette teszi az embert, mert rendszert visz a mindennapokba. Segít levezetni a stresszt és megakadályozza, hogy azt a másik emberen vezessék le. 1-es interjúalanyom mesélte, hogy amikor nagyon felidegesítették, keresett egy boxzsákot és rúgott ezret jobb, majd ezret bal lábbal. Addig hajtotta magát, amíg a dühe el nem szállt. Ezek is az ő szavai: *“Köredzés volt, amit nyomtunk. Én ott kezdtem el igazából a vasakkal foglalkozni, tehát gyúrni. Meg csomószor ki tudtunk menni focizni. Meg ilyenek. De a sport az, figyelj az az egy óra volt az, hogy akkor nem éreztem magam börtönben.”*

3-as interjúalanyom bent is folytatta a testépítést. Elmondása szerint mindig is hiú ember volt, szeretett jól kinézni. Miután a sérve nem okozott több problémát, ismét elkezdett edzeni, kettlebell-el dolgozni a teremben, majd futni. Amikor szabadult, az első dolga az volt, hogy átfutott a szomszéd faluba. Azt mondta, ez jelentette neki a szabadságot.

4-es beszélgetőtársam bent is tovább folytatta a lehetőségekhez képest a küzdősportot, mellette elkezdte a fegyencedzést és a súlyzós edzést is. Ezekhez könyvekből tanulta meg az alapokat, mert azt mondja, hogy elméleti ismeret nélkül komoly sérüléseket tud okozni magának az ember. A mai napig ezt vallja. Amikor a 14 éves fia nemrég eldöntötte, hogy terembe szeretne járni, elküldte egy személyi edzőhöz, aki tudja, hogy egy tinédzser korban lévő fiatalnak milyen gyakorlatokat érdemes és miket tilos csinálnia.

“Ép testben ép lélek” - vallotta 1-es alanyom, aki jelenleg 65 éves, 10 éve szabadult és a mai napig minimum heti négy otthoni edzést végez azért, hogy karbantartsa magát.

Mint mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő felfigyeltem a történetekben arra is, hogy milyen közösségformáló ereje van a kollektív mozgásnak. Az, hogy egy szervezett, csoportos edzésen vehettek részt az elítéltek, formálta őket, az egymáshoz való hozzáállásukat, kommunikációjukat. A köredzés keretein belül lehetőség van egymás motiválására, tanítására, ösztönzésére. Az együtt töltött idő által jobban megismerhették egymást, mert már adott volt egy közös érdeklődési kör, a sport. Mi ez, ha nem reintegráció? Több fronton is arra tanít, hogyan viszonyuljunk egymáshoz, akár teljesen idegen emberekhez, kontrollált körülmények között.

A szabadulásukat követően mindenki igyekezett a lehető legjobban boldogulni az életben, a sport továbbra is a mindennapjaik fontos részét képezi. 1-es alanyom azóta edző lett és jelenleg élete első maratonjára készül. De szakmájában minden nap hasznosítja fizikumát kaszkadőrként. A legidősebb 65 éves korához képes napi szinten edz és gyermekeit is arra ösztönzi, hogy megtalálják azt a mozgásformát, amivel le tudják kötni az energiáikat. A legfiatalabb élete jelenleg elég hektikus, de igyekszik saját testsúlyos edzéssel karbantartani magát. 4-es beszélgetőpartnerem ismét visszatért a küzdősportokhoz, miután pár év kihagyás

után derék- és térdfájdalmai lettek, azóta mindez helyre is jött. Utolsó alanyom pedig visszatért a petanque-hoz és továbbra is külföldi versenyeken képviseli hazánkat. Mindannyian arra tanítják gyermekeiket, hogy mennyire fontos a sport, az egészséges életmód és a megfelelő táplálkozás. Próbálnak jó példát mutatni remélvén, hogy utódaik nem követik el ugyanazokat a hibákat, amiket ők fiataalként.

5. ÖSSZEGZÉS

Jelen szakdolgozatomat egy alapozó munkának számom. Gyakorlatorientált embernek tartom magam, de azt vallom, hogy minden jó projektnek szüksége van egy erős elméleti háttérre. A felsorakoztatott kutatásokkal és a saját interjúimmal is ezt szerettem volna megteremteni. Hipotézisemet, miszerint a sport igenis használható mentálhigiénés eszközként a reintegrációban, sikerült alátámasztanom. Viszont úgy vélem, hogy országunkban a témával nagyon kevesen foglalkoznak érdemben. Több ezzel kapcsolatos vizsgálatot kellene folytatni.

A kérdés számomra azonban mindig a következő lépés. Mit ér az elmélet, ha nem tudom azt gyakorlatban hasznosítani? Mint már korábban említettem, végső célom egy olyan komplex program kidolgozása, és a megvalósításában való részvétel, ami ötvözi az általam is vizsgált három fő szegmenst: a sportot, a mentálhigiénét és a reintegrációt. Rendkívül jó szakemberek dolgoznak mindhárom területen, és biztos vagyok abban, hogy olyanokat is “kitermelt” az élet, akik a háromból legalább kettőben minőségi munkát végeznek. Az biztos, hogy egy ilyen projekt nem működhet anyagi haszonszerzés céljából. De meggyőződésem, hogy vannak még a világon olyanok, akik hivatástudatból, segítési vágyból és elköteleződésből is csatlakoznának hozzám.

De addig is, számtalan olyan szabadon bocsátott él a kinti világban, akik a mai napig küzdenek a társadalmi kirekesztettséggel, megbélyegzéssel, mentális problémákkal, mindennapi küzdelmekkel, saját belső csatározásaikkal. Biztos vagyok benne, hogy léteznek azok az alapítványok, egyesületek, akik próbálnak tenni értük, de minden bizonnyal az ő dolguk sem lehet egyszerű. Csatlakozni hozzájuk egy lehetőség, de elképzelhető, hogy ezzel csak plusz terhet vennének magukra. Így abban látom a jövőt, hogy egy olyan egyesület keretén belül lehetne megvalósítani a projektet, ami tiszta lappal kezd, teljesen függetlenül működik, de mégis van valamiféle beágyazottsága a büntetés-végrehajtásba.

Ehhez kell egy jó program, ami használja a fizikai aktivitást, mint eszközt a jóllét megteremtéséhez és képes összekapcsolni a sportot a mentálhigiénés foglalkozás bármilyen formájával, akár a coaching-al. Ezeken túl reményt és jövőképet ad azoknak a szabadultaknak, akiknek arra szükségük van. Rendkívül nagy munka lenne ez. És mint látjuk ez a fajta nézőpont országunkban igen gyerekcipőben jár.

Számomra a kérdés az, hogy vajon az így elért sikerek, az újrakezdett emberi életek és ismét működő családok látványa ad-e olyan erőt és motivációt, hogy ezt a segítői munkát néhány lelkes és önzetlen ember képes legyen csinálni egy életen át.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Hajdú Judit (2013): Börtönrádió a magyarországi fegyintézetekben, Projekt dokumentum, Adj hangot - Társadalmi Csoportok Kommunikációs és Médiatevékenységét Támogató Egyesület
2. Németh Péter (1937): Bűnözők javítása, in.: Gyermekvédelem, 3. szám 38-39. o.

INTERNETES HIVATKOZÁSOK

1. A büntetés-végrehajtás honlapja: Reintegráció, prevenció, <https://bv.gov.hu/hu/reintegracio-prevencio>, 2024.10.20.
2. Albert Fruzsina - Bíró Emese (2015): A sikeres reintegráció, in.: Életkeretek a börtönön innen és túl. Szubjektív reszocializációs esélyek kutatás, 2015/2, MTA, 143-165. o. https://szociologia.tk.hu/uploads/files/2015/albert_borton.pdf, 2024.10.27.
3. Bolgár Judit (2018): Reintegrációt segítő tevékenységek a Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégia tükrében a büntetés-végrehajtás területén, in.: Magyar Rendészet 2018/1. 109-125., 113. o. <https://folyoirat.ludovika.hu/index.php/magyrend/article/view/1384/710>, 2024.10.12.
4. Börtönstatisztikai Szemle (2020), https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai_Szemle_2020.pdf, 2024.10.14.
5. Börtönügyi Szemle, 2015/1, 67. o., <https://bv.gov.hu/sites/default/files/B%C3%B6rt%C3%B6n%C3%BCgyi%20Szemle%202015%201.pdf>, 2024.11.27.
6. Bűnügyi Statisztikai Rendszer: Regisztrált bűncselekmények száma az elkövetés helye szerint, <https://bsr.bm.hu/Document>, 2024.03.31.
7. Claudia Battaglia, Alessandra di Cagno, Fiorilli Giovanni, Arrigo Giombini, Paolo Borrión, Francesca Baralla, Marco Marchetti, Fabio Pigozzi (2014): Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25106026/>, 2024.11.08.
8. Eoconomus Gazdaságkutató Alapítvány, 2021, <https://www.oeconomus.hu/oecofocus/deficites-bortonok-a-buntetes-vegrehajtas-gazdasagi-oldala/>, 2024.10.14.
9. Hassan Lamiece, Luke Birmingham, Mari A. Harty et al. (2011): Prospective cohort study of mental health during imprisonment. in.: British Journal of Psychiatry, 1981: 37-42. p. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british->

journal-of-psychiatry/article/prospective-cohort-study-of-mental-health-during-imprisonment/76CC2340DD5DB3D2723EE81D91276020, 2024.10.26.

10. Hollósvölgyi Máté (2020): Szocializáció és deviancia az erőszakos bűncselekményt elkövetettek iskolai életútjának vizsgálata egy vidéki fegyház és börtönben, ACTA Universitatis, Sectio Paedagogica, Tom. XLIII., <https://real.mtak.hu/117616/>, 2024.10.09.
11. Központi Statisztikai Hivatal, 11.1.1.7. A büntetés-végrehajtási intézetekben lévők a fogvatartás jellege és nemek szerint [fő], https://www.ksh.hu/stadat_files/iga/hu/iga0007.html, 2024.10.09.
12. Lehoczki Ágnes (2015): A magyar büntetés-végrehajtásban történt befejezett szuicidumok elemzése, in.: Börtönügyi Szemle 2015/1, 64-75. o. <https://bv.gov.hu/sites/default/files/B%C3%B6rt%C3%B6n%C3%BCgyi%20Szemle%202015%201.pdf>, 2024.10.26.
13. Legfőbb Ügyészség (2023): Tájékoztató a bűnözés 2022. évi adatairól, Dr. Szathmáry Zoltán mb. főosztályvezető ügyész, ISSN: 2732-107X, <https://ugyeszseg.hu/wp-content/uploads/2023/11/tajekoztato-a-bunozes-2022.-evi-adatairol.pdf>, 2024.10.09.
14. Magyar Helsinki Bizottság (2023): Az elmúlt 33 évben nem voltak ennyien börtönben Magyarországon, <https://helsinki.hu/az-elmult-33-evben-nem-voltak-ennyien-bortonben-magyarorszagon/>, 2024.10.14.
15. Marieke Liem, Kunst Maarten (2013): Is there a recognizable post-incarceration syndrome among released “lifers”? International Journal of Law and Psychiatry, https://www.researchgate.net/publication/236636420_Is_there_a_recognizable_post-incarceration_syndrome_among_released_lifers, 2024.11.01.
16. Olga Cunha, Andreia de Castro Rodrigues, Sónia Caridade, Ana Rita Dias, Telma Catarina Almeida, Ana Rita Cruz, Maria Manuela Peixoto (2023): The impact of imprisonment on individuals’ mental health and society reintegration: study protocol, BMC Psychology 11., 215. p. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01252-w>, 2024.10.27.
17. Pallo József (2015): Egyre jobban a seb... A túlsúlyfolság csökkentésének lehetséges módjai, in.: Börtönügyi Szemle 2015/1, 18-25. o., <https://bv.gov.hu/sites/default/files/B%C3%B6rt%C3%B6n%C3%BCgyi%20Szemle%202015%201.pdf>, 2024.10.14.
18. Ranga Attiláné c. bv. alezredes, Vörös Erzsébet c. bv. őrnagy (2018): Büntetés-végrehajtási Reintegrációs Ismeretek, Büntetés-végrehajtási Szervezet Oktatási, Továbbképzési és Rehabilitációs Központja, Budapest, <https://bv.gov.hu/sites/default/files/Alapfok%C3%BA%20%20reintegr%C3%A1ci%C3%B3%20jegyzet.pdf>, 2024.10.20.

19. Rutkai Kata bv. százados - Sánta Livia bv. őrnagy szerk. (2020): Börtönstatisztikai Szemle, ISSN 2416-088, Kiadja: BvOP Hivatal, https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai_Szemle_2020.pdf, 2024.10.13.
20. Schmechl János (2015): A neveléstől a reintegrációig: a fejlődés útja a legjobb gyakorlatok tükrében, in.: Börtönügyi Szemle 2015/1, 1-4. o., <https://bv.gov.hu/sites/default/files/B%C3%B6rt%C3%B6n%C3%BCgyi%20Szemle%202015%201.pdf>, 2024.10.25.
21. Seena Fazel, Katharina Seewald (2012): Severe mental illness in 33 588 prisoners worldwide: systematic review and meta-regression analysis. British Journal of Psychiatry, 200(5): 364-373. p., <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/severe-mental-illness-in-33-588-prisoners-worldwide-systematic-review-and-metaregression-analysis/18239F7903DAB0571892799999C58F33>, 2024.10.26.
22. Szigethy-Ambrus Nikoletta (2023): Deficites börtönök - a büntetés-végrehajtás gazdasági oldala, Oeconomus Gazdaságkutató Alapítvány, <https://www.oeconomus.hu/oecofocus/deficites-bortonok-a-buntetes-vegrehajtas-gazdasagi-oldala/>, 2024.04.02.
23. Svecz Miklós bv. Alezredes (2020): A fogvatartotti létszámadatokban megfigyelhető tendenciák, Börtönstatisztikai Szemle, https://bv.gov.hu/sites/default/files/Bortonstatisztikai_Szemle_2020.pdf, 2024.05.02.

HIVATKOZOTT JOGSZABÁLYOK JEGYZÉKE

- 1. 1966. évi 21. számú törvényerejű rendelet**
- 2. 2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről: 33. §, 46. §, 111. §, 459. § (1) 31. pont**
- 3. 2013. évi CCXL. törvény a büntetések, az intézkedések, egyes kényszerintézkedések és a szabálysértési elzárás végrehajtásáról**
- 4. 2017. évi XC. törvény a büntetőeljárásról: 281. § (1)**
- 5. 13/2022. (IV. 29.) BM rendelet a büntetés-végrehajtási intézetben fogvatartott elítéltek és egyéb jogcímen fogvatartottak ételmezési ellátásának ételmezési szakmai és táplálkozás-egészségügyi követelményeiről**

BIBLIOGRÁFIA

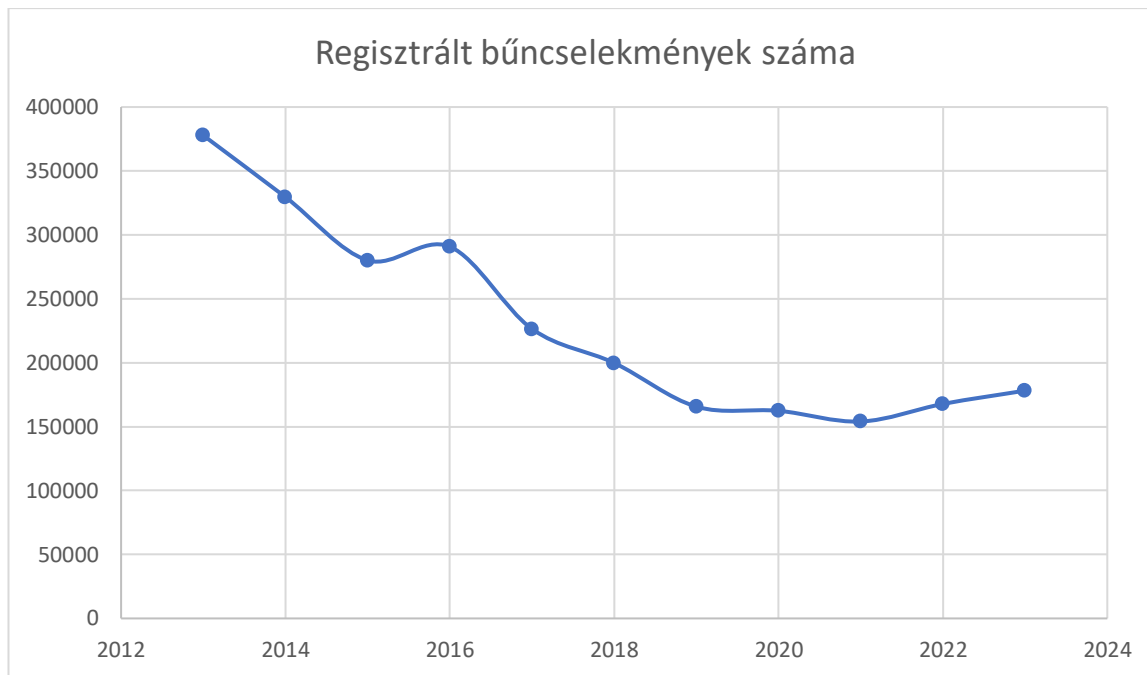
1. Andorka Rudolf, Buda Béla, Cseh-Szombathy László (1974): A deviáns viselkedés szociológiája, Gondolat, Budapest
2. Buda Béla (2012): A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései (Újabb tanulmányok), Animula Kiadó, Budapest
3. Cesare Lombroso by Mary Gibson and Nicole Hahn Rafter (2006): Criminal man, Duke University Press, Durham
4. Dr. Molnár József (1971): Galeribűnözés: Antiszociális fiatalkori csoportok, a fiatalkori csoportos bűnözés, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest
5. Dr. Petrika Erzsébet (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata, Egyetemi doktori értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola
6. Edwin Hardin Sutherland (1960): Principles of Criminology, Lippincott, Philadelphia
7. Gönczöl Katalin, Kerezsi Klára, Korinek László, Lévy Miklós szerk. (2016): Kriminológia – szakkriminológia, Complex, Budapest
8. Howard Becker (1974): Labelling theory reconsidered, in: Rock P & McIntosh M: Deviance and social control, Tavistock Publications, London
9. Kiss Tibor (2020): A kriminológia tudománytörténete, in.: Alkalmazott kriminológia (Barabás A. Tünde szerk.), Dialóg Campus, Budapest
10. Liselotte Baijaert - Anton Stellamans (2019): Reziliens emberek, reziliens csapatok: Útmutató a változások hatékony kezeléséhez, Solutionsurfers, Budapest
11. Peter Szabó - Daniel Meier - Hankovszky Katalin (2016): Rövid és tartós coaching: Megoldásközpontú beszélgetések, Solutionsurfers, Budapest
12. Popper Péter, Rihmer Zoltán, Tringer László (2014): Rosszkedv, szomorúság, depresszió, Sziget Könyvkiadó, Budapest
13. Robert K. Merton (1938): Social Theory and Anomie, in.: American Sociological Review Vol. 3. 672-682. p.
14. Selye János (1965): Életünk és a stressz, Akadémia Kiadó, Budapest
15. Selye János (1976): Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest
16. Szakály Zoltán (2011): Táplálkozás-marketing, Mezőgazda Kiadó, Budapest

17. Az Európai Unió Tanácsa, Mentális egészség, <https://www.consilium.europa.eu/hu/policies/mental-health/#state>, 2024.09.18.
18. Az Európai Unió Tanácsa: Mentális egészség (2023): a tagállamok több szinten, ágazatokon és életkoron átívelő intézkedéseket hoztak, <https://www.consilium.europa.eu/hu/press/press-releases/2023/11/30/mental-health-member-states-to-take-action-across-multiple-levels-sectors-and-ages/>, 2024.09.20.
19. Az Európai Unió Tanácsa (2023): A tanács következtetései a mentális egészségről, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/hu/pdf>, 2024.09.22.
20. Constituion of the World Health Organization (1948), <https://www.who.int/about/governance/constitution>, 2024.09.13.
21. Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, Shannon S.D. Bredin (2006): Health benefits of physical activity: the evidence, CMAJ, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/>, 2024.10.06.
22. Európai Bizottság (2023): Eurobarométer gyorsfelmérés a mentális egészségről, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032>, 2024.09.22.
23. HVG (2024): A belügyminisztérium elárulta, miért jó, hogy kiengedték a börtönökből az elfogott külföldi embercsempészek 90 százalékát, https://hvg.hu/itthon/20240812_A-Belugyminiszterium-elarulta-miert-jo-hogy-kiengedtek-a-bortonokbol-az-elfogott-embercsempeszek-90-szazalekat, 2024.10.16.
24. Jákó Péter (2012): Sport, egészség, társadalom, in.: Magyar Tudomány, 2012/9, http://www.epa.hu/00600/00691/00105/pdf/EPA00691_mtud_2012_09_1081-1089.pdf, 2024.10.02.
25. Keceli Danica (2020). A sport, mint a depresszióval szembeni védőfaktor, in.: Acta Medicinae Et Sociologica, 11, 5-17. o., <https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/Kulonszam/1>, 2024.10.09.
26. Kovács Kristóf (2016): FoMO, <https://mindsetpszichologia.hu/fomo-tenyleg-mindenrol-lemaradunk>, 2024.11.15.
27. Központi Statisztikai Hivatal, 11.1.1.7. A büntetés-végrehajtási intézetekben lévők a fogvatartás jellege és nemek szerint [fő], https://www.ksh.hu/stadat_files/iga/hu/iga0007.html, 2024.10.09.
28. Központi Statisztikai Hivatal (2021): Szubjektív jóllét, mentális egészség, 2019, https://www.ksh.hu/apps/shop.kiadvany?p_kiadvany_id=1067765&p_temakor_kod=KSH&p_lang=HU, 2024.09.15.

29. Központi Statisztikai Hivatal (2019): Testmozgás, https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas_2019/testmozgas_2019.pdf, 2024.10.01.
30. Panyor Ágota (2019): A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata, in.: Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok, XIV. évfolyam, 2. szám, 99–107. o. http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/20643/1/jelenkori_014_002_099-107.pdf, 2024.10.01.
31. Prof. dr. Horváth Csaba (2002): A csontritkulás felismerhető és megállítható, in.: Világgazdaság, <https://www.vg.hu/kozelet/2002/11/a-csontritkulas-felismerhető-es-megallithato>, 2024.10.06.
32. Tóth Miklós (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban, Magyar Gerontológia, 13 (Különszám), 7-8. o., <https://doi.org/10.47225/mg/13/Kulonszam/10568>, 2024.09.30.
33. World Health Organization: Mental health, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1, 2024.09.13.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet



Forrás: Bűnügyi Statisztikai Rendszer (<http9>)

2. sz. melléklet



Forrás: KSH (<http21>)

3. sz. melléklet

Az egyes büntetés-végrehajtási intézetek telítettségének mértéke

<i>Éves átlagtelítettség mértéke (%)</i>		<i>(Záró) Átlagtelítettség mértéke (%)</i>	
Év	(%)	Év	(%)
2017.	129	2017.	124
2018.	122	2018.	113
2019.	112	2019.	110

Forrás: Börtönstatisztikai Szemle, 6. o. (<http7>)

4. sz. melléklet

Visszaesési mutatók (2019.12.31.)		
Visszaesési fok	fő	%
Első bűntényes	7351	45
Nem visszaeső	509	3,12
Visszaesőnek nem minősülő bűnismétlő	1127	6,9
Visszaeső	1239	7,59
Többszörös visszaeső	2963	18,14
Erőszakos többszörös visszaeső	449	2,75
Különös visszaeső	2051	12,56
Többszörös különös visszaeső	41	0,25
Nincs megállapítva	604	3,7
Összesen	16334	100

Forrás: Börtönstatisztikai Szemle, 10. o. (<http7>)

5. sz. melléklet

Befejezett szuicidumok aránya európai országok büntetés-végrehajtásában

	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Franciaország	21,2	16,1	14,6		17,6	15,5
Finnország	10,5	8,1	13,8	11,3	2,8	12,1
Ausztria	6,8	11,4	13,5		8,3	14
Anglia és Wales	10,2	8,6	11,5	7,2	7,3	6,8
Szlovákia	4,3	4,6	10,9	9,6	5,5	7
Németország	10,3	9,6	9,2	9	8,7	8,1
Magyarország	2,4	3,2	4,7	4,6	3,8	4,3

Forrás: Börtönügyi Szemle, 2015/1, 67. o. (<http8>)

6. sz. melléklet

A szabadon bocsátottakkal folytatott mélyinterjúk vázlata

1. Mi az első olyan emléke, ami a sporthoz köthető?
2. Hány éves jelenleg?
3. Hol született, hol nőtt fel?
4. Milyen volt a gyermekkori család összetétele?
5. Milyenek voltak az otthoni körülmények, amikor gyermek volt?
6. Jellemző volt-e a függőség a családban?
7. Volt-e lehetősége sportolni?
8. Milyen élmények kapcsolódtak a sporthoz gyermek, fiatal felnőtt korában?
9. Milyen iskolai végzettséget szerzett meg a bekerülést megelőzően?
10. Miért került be a börtönbe, melyik intézménybe?
11. Mi volt a motivációja a büntett elkövetésére?
12. Meddig volt bent és mikor szabadult?
13. Milyen mentális állapotban volt, amikor bekerült?
14. Előtte volt-e mentális betegsége?
15. Milyen volt a fizikai, mentális állapota bent a börtönben?
16. Volt-e lehetősége bent sportolni?
17. Milyen reintegrációs programokban vett részt a fegyházban?
18. Mi motiválta bent arra, hogy túlélje a büntetés időszakát?
19. Volt-e szociális hálója? Megmaradt-e ez a háló a szabadulást követően?
20. Sportol-e jelenleg?
21. Van-e jelenleg családja?
22. Sikeresnek gondolja-e a saját visszailleszkedését a társadalomba?
23. Milyen nehézségekkel nézett szembe a szabadulást követően?
24. Lát-e összefüggést a sport és a mentális, fizikai egészség között?
25. Van-e, vagy volt-e a börtönben olyan fizikai problémája, amelyen segítené egy jól összeállított edzésprogram?
26. Ösztönzi-e, fogja-e ösztönözni gyermekét arra, hogy sportoljon?
27. Ön szerint változtatna-e a fogvatartottak mentális, fizikai egészségén egy következetes, akár személyre szabott edzésprogram?

7. sz. melléklet

A mélyinterjúk elemzése adott szempontok alapján

	1-es interjúalany	2-es interjúalany	3-as interjúalany	4-es interjúalany	5-ös interjúalany
Életkor	42 év	65 év	35 év	47 év	46 év
Gyermekkori családi összetétel	- teljes család: alkoholista apa, skizofrén anya - nem volt jó kapcsolat	- csonka, majd mozaik család - korai válás, alkoholista apa, - anya újraházasodott	- teljes család: magyar apa, roma anya - összetartó	- tinédzser korban elvált szülők - alkoholista apa	- rendezett családi háttér
Szülők társadalmi státusza	- építész apa	- munkás család	- átlagosnál picit magasabb	- munkás család - szegényebb réteg - katolikus	- munkás család - édesanya raktáros, édesapa kazánfűtő
Fiatalkori trauma megléte	- szülők mentális állapota - függőségek	- nővér öngyilkosság	- párkapcsolati szakítás - autóbaleset	- 15 éves korban szülők válása	- nem volt
Gyermekkori sport megléte	- válogatott öttusázó	- futás, judo	- foci, gyúrás	- atlétika - kempo	- foci a Vasasban - petanque - kerékpár
Bekerülés előtti sportélet	- kaszkadőrség	- semmi - 14 éves korában abbahagyta	- edzőterem - súlyzós edzés	- kempo: bíbor öv	- petanque profi szinten
Bekerülés előtti iskolai végzettség	- gimnázium - gép. technikum - mixer	- általános iskola	- szakmunkás képző	- szakmunkás	- épületgépész
Bűnözésre való motiváció	- pénz - anyagi jólét	- pénz - anyagi jólét	- pénz	- pénz - anyagi jólét	- „Minden kell nekem”: pénz
Elkövetett bűncselekmény	- drogterjesztés - fegyveres rablás	- betörés, rablás	- gondatlans. elkövetett emberölés	- emberölés	- marihuána termesztés eladás - drogterjesztés
Mentális betegség, függőség a bekerülés előtt	- nem tudott róla	- alkohol	- alkohol, drog	- nem tudott róla	- nem volt
Bv. Intézményben töltött évek száma	- 7 hónap+5 év	- összesen 1977 óra 30 év	- Kedvez. 5 év 3 hónap	- 15 év	- 5 év

Mentális-fizikai állapota a fegyházban	- bekerülés követő krízis - öngyilkossági gondolatok	- változó - voltak időszakot, amikor rálátott a saját gyengeségeire - sokáig szenvedélybet.	- gerincsérv - nem engedték sportolni - a börtön megváltás	- túlélési ösztön bekapcsolt - megtérés	- összeomlás - elveszettség - kétségbeesés - büntudat - kilátástalanság - bűnbánat - pálfordulás
Edzés a börtönben	- végig - sajáttestsúlyos - köredzés - funkcionális edzés	- végig - 1981-ben kezdett sportolni - főleg súlyzós edzés	- udvaron saját testsúlyos - edzőterem megnyitása után súlyzózás - kettlebell - futás	- végig - fegyencedzés - küzdősport - súlyzós edzés - box	- fegyencedzés az udvaron - főleg korlátokon
Kapott-e bármilyen szakmai segítséget ehhez?	- nem - egy ideig külsős jógaoktató - saját berkekben	- nem emlékszik rá	- egy bent lévő elítélttől	- nem	- nem
Kaptak-e mentális segítséget?	- istentisztelet	- nem nagyon	- istentisztelet	- istentisztelet	- börtönlelkész
Reintegrációs programban való részvétel	- kultúrkörlet - vízszelő munka -börtönrádió főszerkesztő	- képzés - fazekas munka - segédlelkész	- fazekas képz. - nyomdagép-kezelő, raktáros munka - lelkessegéd	- érettségire való felkészítés - ételosztó, takarító munka	- csőszelő munka - angolnyelv tanfolyam
Motivációs tényezők a bent töltött évek alatt	- az életet szeretete - hit - sport - rendszer megléte - önismeret - kijárás kedv.	- tanulás - hitélet - mozgás	- család - hitélet	- túlélés - 2009-ben megtérés - családalapítás - sport - ő is motivált másokat	- család - barátnő - hitélet
A reintegráció sikerességének megítélése	- nem érdek - „kamu” programok - saját életében igen, a saját motivációi miatt	- saját életében igen - főleg a hit miatt	- sikeres - főként a lelkipendozás miatt	- nem igazán működik - nincs utánkövetés - a jó szakemberek nem maradnak	- zsákutca - nem működik az elítéltek nagy részén
Szabadulást követő szociális háló	- barátok	- gyülekezet	- család	- édesanya - gyülekezet	- család - barátnő

Reintegráció sikerességének mértéke	- sikeres - főleg karrier téren	- sikeres - család - missziós tevékenység	- sikeres - munka - menyasszony	- sikeres, de viszontagságos - munka - család	- sikeres - munka - család - gyermek
Szabadulást követő sportszokások	- edzői végzettség - futás - lovaglás	- heti 4 sport - otthoni 1 órás - tudatos edzés	- fegyencedzés - saját testsúlyos edzés - séta	- harcművészet	- petanque
Jelenlegi iskolai végzettség	- Photoshop tanfolyam - videós tanfolyam	- népi kézműves-fazekas - lángvágó - forrasztó - targoncavez. - gépjárművez.	- népi kézműves-fazekas	- szakmunkás	- ugyanaz, mint bekerülésnél
Jelenlegi családi állapot	- párkapcsolat	- házas - két gyermek	- menyasszonya van	- feleség - 3 gyermek	- házas - egy gyermek
Jelenlegi mentális-fizikai állapota	- rák túlélő - többezer szeretne a hittel foglalkozni - jól van	- jó fizikai és mentális állapot	- jó fizikai és mentális állapot	- jó - derékfájás - sporttal karban van tartva	- jó fizikai és mentális állapot
Ha gyermek van, támogatja-e a sportolási szokásait	- nincs - ha lesz, mindenben	- igen - most keresik a 8 éves gyermeknek a sportolási lehetőséget	- nincs - de ha lesz, akkor igen	- igen - fiúk szintén küzdősport, személyi edzés - egészséges táplálkozásra nevelés	- igen - tornázik - minden versenyén ott van
Mire tanította a sport	- rendszer - állandóság - keret - alázat	- fizikai egészség fenntartása - közösség - stresszlev. - tartás	- önbecsülés növelés a testkép által	- önfegyelem - tisztelet	- a közösség szeretete
Indokolt lehetne egy komplex mentális-fizikai program a reintegráció folyamatában?	Igen, de az elítéltek nagy része erre nem alkalmas. A kultúrkörletben például jó lett volna. Gyermekkorban működhet.	Igen, a sport hasznos, a hitélettel együtt.	Igen, abszolút összefüggenek. Fontos a harmónia kialakítása.	Igen, „ép testben, ép lélek”. Ebben az országban ez nagyon nehezen kivitelezhető.	Igen, mert vannak olyanok, akiknek szüksége lenne rá. Illetve akár sportban tehetséges embereket is ki lehetne nevelni, célt adni nekik.