

Van más választásod?

Segédanyag Julie Anne Peters: Amikor ezt olvasod, én már nem leszek című regényének megvitatásához

Összeállította: C.J. Bott, nevelési tanácsadó

A könyvről

Daelyn évek óta az iskolai kegyetlenkedés céltáblája. A gonosz szavak és tettek számos lelki sérülést okoztak neki. Egy sikertelen öngyilkossági kísérlet következtében nem tud beszélni, ezért a némaság magánya veszi körül, amelyet örömmel fogad, és igyekszik fenntartani. Szeretne elmenekülni az iskolától, a szüleitől, az életétől... Korábbi öngyilkossági kísérletei kudarcot vallottak, de miután rátalál az „Át-a-fényen”.com elnevezésű honlapra, amely az öngyilkosságot tervezők számára készült, már tudja: ezúttal sikerrel jár majd.

A segédanyagról

Ehhez a regényhez felesleges közhelyes kérdéseket, szómagyarázatot vagy feldolgozási útmutatót csatolni. Ennek a könyvnek a hatása azokban a kérdésekben mutatkozik meg, amelyeket az olvasó tesz fel önmagának. Olyan kérdések ezek, amelyekre csak felkavaró válaszokat lehet adni, a könyv mégis arra készíti az olvasót, hogy feltegye őket – mi több, a válaszokat is igyekezzen megtalálni.

Megvitatásra érdemes kérdések

1. Daelyn legutóbbi öngyilkossági kísérlete során károsodott a nyelvcsöve, valamint a hangszalagja. Nem tud beszélni, a diáktársai azt hiszik róla, hogy néma. Daelyn és a hallgatása között különös kapcsolat áll fenn.
 - Hogyan szigeteli el Daelynt a hallgatása?
 - Szerinted Daelyn a hallgatás foglya?
 - A könyv végére kiderül, hogy Daelyn tud beszélni, ha akar. Miért dönt úgy, hogy megszólal?
 - Daelyn nem beszél – az olvasó mégis ismeri minden gondolatát. Milyen írói módszernek köszönhető ez?
 - Sorold fel Daelyn hallgatásának előnyeit és hátrányait!



2. *Az a legrosszabb, amikor magadhoz térsz a kórházban. A szülők ott zokognak. Vagy anyád épp ordítzik az orvossal és a nővérekkel. Pocsék állapotban térsz vissza. Mindenkinek rossz napja lesz miattad.*

Többé nem fordul elő.

Ígérem. (38. oldal)

- Mit ígér meg Daelyn?
- Szerinted reális Daelyn elképzelése arról, hogyan fogja érinteni a szüleit a halála?
- Daelyn úgy látja, a szülei haragszanak rá, amiért életben van. Fel sem merül benne, hogy esetleg örülnek neki. Mi lehet ennek az oka?
- Daelyn minden tőle telhetőt megtesz, hogy ez az alkalom az utolsó legyen. Módszeresen megtervez, előkészít mindent. Magyarázd el, miért cselekszik így!

3. *Sérült, elkeseredett emberek időnként rátalálnak más sérült és elkeseredett emberekre.*

- Mi lehet ennek az oka?
- Mondj példát erre a könyvből!
- Tudnak segíteni egymásnak ezek az emberek a problémák megoldásában és abban, hogy újra egészségesek legyenek?

4. *Titkok. Nem vihetem magammal őket. Mert ha igen, akkor a végső célállomáshoz érkezésemkor tisztátalan leszek. Nincs más választásom, el kell hinnem, hogy ez tényleg szuperbiztonságos. (86. oldal)*

- Azt mondják, a titok megbetegít. Hogyan alakítják Daelyn sorsát a titkai?

5. *Mire tízéves lettem, már tudtam, mi a sorsom. Mire felsős lettem, megvolt a menekülési tervem. Mindig van kiút. Csak el kell indulni rajta. (133. oldal)*

- Mit ért Daelyn „menekülési terv” alatt?
- Bizonyos értelemben Daelyn feladja, más oldalról nézve viszont eltökéltté válik. Miért igaz mindkét állítás?

6. *Miért jelentkezik Daelyn az énekkarba?
Miért fogadja el, sőt támogatja döntését a tanár?*

7. *A lányok rosszabbak, mint a fiúk. A fiúk kegyetlenek. A lányok gonoszak. (138. oldal)*

- Miért gondolja Daelyn, hogy a lányok a rosszabbak?



8. *Megszorítja a vállamat, és azt mondja:*

– *Olyan nagyon szeretünk.*

Tudom. Tudom, hogy szeretnek. A maguk gyámoltalan módján.

Ilyen pillanatokban hálás vagyok, amiért nem érzek szeretetet. (147. oldal)

- Mi változna meg Daelyn számára, ha érezne szeretetet?

9. – *Ugye, érted, mi a gond? – Az ajtó felé fordul, tekintete elfelhősödik. – Csak én vagyok neki, és ha ezúttal nem hat a kezelés...*

Megteszed az utat át a fényen.

Lelkifurdalásom támad. Kimnek és Chipnek meg csak én vagyok. Ám a különbség az, hogy nekik jobb lesz nélkülem. (184. oldal)

- Daelyn is, Santana is aggódik a szüleiért. Miben különbözik az aggodásuk?

10. *Santana azt mondja: Le akarom győzni ezt a rohadt kórt, úgyhogy ha az kell hozzá, hát jöjjön a kemo. Bármit megteszek, hogy életben maradjak. (158. oldal)*

Santana is, Daelyn is „élet-halál helyzet”-ben van.

- Miben különbözik a két helyzet? Miben hasonlítanak?

11. *Miért kezdeményez Santana kapcsolatot Daelynnel?*

12. *Félős vagyok, na. Mindig is az voltam. Életem minden egyes napján rettegve ébredek. Azon tűnődöm, ma vajon ki fogja feltétlenül szükségesnek érezni, hogy engem levadásszon. Alig várom, hogy megszabaduljak ettől az érzéstől. (187. oldal)*

- Megmagyarázza ez az idézet a kegyetlenkedések miatti öngyilkosságok hátterét?
- Hihető, hogy emberek valóban érezhetnek így?

13. *Bárcsak tudnál beszélni! Érdekelne, mi a véleményed a panteizmusról. Tudod, az egész világot egységesnek fogja fel. Azt mondja, ha magunknak ártunk, azzal ártunk mindenki másnak is. Mert mind szorosan kapcsolódunk egymáshoz. Minden mindennel összefügg. (199. oldal)*

- Ki sérül még, ha Daelyn kárt tesz magában?
- Hiszel a panteizmusban?



14. *Santana a mellkasához szorítja a fejem. Egész testemet rázza a sírás.*
– *De aztán rendbe is jön minden. Én gyógyítalak téged, te gyógyítasz engem. Meglátod, nem lesz semmi baj. Én mondom, a második Santana Lloyd Girard, a közismert nőfaló. Ettől csak még keservesebben sírok.*
A fejét az enyémre hajtja, és hagyja, hogy jól kisírjam magam. Azt hiszem, bele fogok fulladni az önsajnálataiba. (225. oldal)
- Santana felbukkanásával Daelyn nincs többé egyedül. Későn jött ez a barátság?
15. *Mármint, ha még köztiünk leszel. Ha nincsenek más terveid holnapra, például, hogy veszélyes hulladékot iszol vagy ollóval rohangálsz, akkor nagyon, nagyon szeretném veled tölteni a születésnapomat. (226. oldal)*
- Miért olyan nagy jelentőségű ez a meghívás?
 - Mit gondolsz, Daelyn megkérdőjelezi Santana őszinteségét? Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?
16. Az „Át-a-fényen” honlap segít Daelynnel megtervezni az öngyilkosságát.
- Etikus ez?
 - Ezt nevezik szólásszabadságnak?
 - Ha nem létezne ez az oldal, Daelyn nem próbálná többé megölni magát?
17. Ebben a könyvben nagyon rossz dolgok történnek Daelynnel.
- Valamelyik zaklatóját több felelősség terheli, mint a többit?
 - Szerinted valóban azt akarja Daelyn bármelyik zaklatója, hogy ölje meg magát?
18. Szerinted gyakran lesznek emberek öngyilkosok azért, mert kegyetlenkednek velük, zaklatják őket?
19. A Döntés Időpontjának napján Daelyn belép az oldalra, válaszol az utolsó kérdésekre, és ellenőrzi, hogy semmi olyasmit nem hagy maga után, ami a múltjából maradt. Kinéz az ablakon, lát egy embert a kutyájával, és azt kívánja Santanának, hogy kapjon egy kutyát. Aztán eldönti, hogy beteljesíti a sorsát. Az utolsó mondat ez: *Eltökéltem, céltudatosan indulok a fény felé.*
- Szerinted mi történik ezen a napon?



Iskolai kegyetlenkedés, zaklatás

Egy nemrég készült amerikai közvélemény-kutatás szerint a diákok 70%-a mondta azt, hogy részese volt már iskolai kegyetlenkedésnek, zaklatásnak. A legfrissebb kutatások szerint az iskolai kegyetlenkedés elfogadott definíciója a következő:

- Ismétlődő jellegű viselkedésforma.
- A kegyetlenkedő egyértelműen ártani akar, legalább kellemetlen helyzetbe akarja hozni az áldozatot.
- A kegyetlenkedő és az áldozat között jelentős erőegyenlőtlenség van.

Nem létezik pontos jellemrajz sem a kegyetlenkedőről, sem az áldozatról. Bárki lehet kegyetlenkedő vagy áldozat. Ha úgy véled, hogy kegyetlenkednek veled, ellenőrizd a fenti meghatározásokat, hogy eldönthesd, igazad van-e! Ha a viselkedésed felzaklat valakit, ellenőrizd a fenti definíciót, hogy eldönthesd, a tetteid nem mutatnak-e arra, hogy kegyetlenkedő vagy! Amit te bolondozásnak, ugratásnak gondolsz, más talán kegyetlenkedésnek érzi. A másik félre gyakorolt hatás a döntő.

A fenti meghatározás ismeretében gondold át, miféle kegyetlenkedő viselkedésformákat láttál a televízióban, a hírekben, az iskolában! Csoportosítsd őket típusok szerint (pl. kinézett miatti csúfolódás, homofóbia, rasszizmus, szexuális zaklatás stb.)!

A csúfolódás a kegyetlenkedés első formája, amelyet a legtöbben megtapasztalunk. Készíts listát a sértő szavakról, amelyeket kisgyerekek használnak, amikor csúfolódnak! Készíts listákat azokról a szavakról is, amelyeket az általános iskola alsós és felsős, illetve középiskolás tanulói használnak! Hogyan változnak a szidalmak? Mikor és hol hangzanak el ezek a szavak a leggyakrabban az iskolában?

A kegyetlenkedéseknek a legtöbb esetben háromféle szereplője lehet: a kegyetlenkedő, az áldozat és a tanú. Beszéljétek meg mindhárom szerepet, helyzetet! Gondoljatok ki néhány kegyetlenkedési szituációt, és önkéntesek játsszák el a kegyetlenkedő, az áldozat és a tanú(k) szerepét. A játékot követően a szereplők mondják el, vajon mit érez szerintük az a figura, akinek a bőrébe bújtak. Olyan jeleneteket is játsszatok el, amelyekben tanár a kegyetlenkedő, illetve az egyik tanú!

Gondoljátok át, milyen viselkedéssel tudnak a tanúk pozitívan hatni a szituáció végkimenetelére! Az egészséges és segítőkész reagálások között feltétlenül legyenek egyszerű tettek, cselekedetek is (pl. rámosolyogni az áldozatra a folyosón, elkísérni az osztályteremhez, meghívni az asztalodhoz ebédkor stb.).

Kutatások bizonyítják: a felnőttek 70-80%-a nem tesz semmit, ha kegyetlenkedés tanúja lesz, sőt, gyakran észre sem veszik, hogy mi történik a szemük előtt. Gondoljátok át, hogyan kellene a tanároknak és az iskola többi felnőtt dolgozójának reagálnia a kegyetlenkedésekre! Az áldozatok miért nem szólnak a felnőtteknek?



Játsszatok nyomozósdit! Rajzoljatok térképet az iskoláról és a hozzá tartozó külső területekről (pl. játszótér, sportlétesítmény, iskolabusz stb.). Legyen nálatok a térkép egész nap, és ha kegyetlenkedést tapasztaltok, jelöljétek meg a helyszínt!

A tapasztaltakat beszéljétek meg az osztállyal. Miért épp ezeken a területeken történnek az atrocitások?

A kegyetlenkedés speciális esete, amely műszaki cikkek használatával (telefon, laptop, fényképezőgép, webkamera stb.) történik. A kiberkegyetlenkedés az ilyen típusú agresszió egyik fő típusa. Kérdezd meg osztálytársaidat, volt-e már bármelyikük hasonló kegyetlenkedés áldozata! Nézz utána, milyen jogi következményei lehetnek!

Mindenkinek el kell döntenie, hogyan akar viselkedni, ha kegyetlenkedés áldozata vagy tanúja lesz. Beszéljétek meg, milyen lehetőségeitek vannak iskolán belül és kívül! Ha nincs az iskolában senki, aki segíteni tud, kihez fordulhattok?

Ha nincs kifüggesztve az iskolában az a szabályzat, amely az egymással szemben elvárható tisztelettudó viselkedést rögzíti, készíts ilyet a társaiddal! Jelentessétek meg az iskolai lapban! Az egyik általános iskola illemkódexe csupán egyetlen mondatból áll: „Sem testileg, sem lelkileg nem bántunk senkit.”

Ne feledd: mindig tisztelettel viseltess mások iránt, és várd el, hogy mindenki tisztelettudóan viselkedjék veled szemben!

Öngyilkosság

Amerikában a 15-24 éves fiatalok halálának okai között harmadik helyen szerepel az öngyilkosság. 1992 óta az öngyilkosok száma lassú csökkenést mutat, de így is rendkívül magas. Vajon miért vetnek fiatalon véget az életüknek ilyen sokan?

Ha egy barátod elmondja neked, hogy az öngyilkosságon gondolkodik, mit teszel? Hova fordulhatsz az iskolában és azon kívül?

A titok megbetegít. A titok akadályozza a gyógyulást. Ha egy barátod megígérteti veled, hogy senkinek nem mondd el az öngyilkossági szándékát, mit teszel? Megtartod az ígéretedet? Mi a jobb: egy halott barát, aki megbízott benned, vagy egy élő barát, aki dühös rád?

Daelynt egész életében csúfolták, zaklatták, kínozták. Szerinted másképpen kellett volna tennie valamit, és akkor nem kerül ilyen helyzetbe? Cserbenhagyták őt a felnőttek?

Van, aki úgy gondolja, ha öngyilkosságot követ el, akkor majd lelkipurdálsa lesz a zaklatóinak. Miért téves ez a gondolat?

Sok fiatal, akit foglalkoztatott az öngyilkosság gondolata, beszámolt arról, hogy reménytelennek érzi a helyzetét, jelentéktelennek, elszigeteltnek önmagát. Éreztél már ilyesmit? Ha igen, mit csináltál, hogy ez az érzés megváltozzon? Melyek az efféle érzéseket egészségesen kezelő viselkedésformák? Melyek az efféle érzéseket egészségtelenül kezelő viselkedésformák?



Öngyilkosság előjelei

Elképzelhető, hogy ismerősünknek szándékában áll önkezével véget vetni életének, ha

- arról beszél vagy azzal fenyegetőzik, hogy kárt tesz magában
- öngyilkossági módszerekről, eszközökről gyűjt információt – hozzáférés lőfegyverekhez, gyógyszerekhez stb.
- halálról, öngyilkosságról beszél vagy ír, holott ez eddig rá nem volt jellemző
- reménytelennek találja a helyzetét
- harag, csillapíthatatlan düh tölti el, bosszút akar állni valakin
- vakmerővé válik, meggondolatlanul nagy kockázatot vállal
- úgy érzi, sarokba szorították, nincs kiút
- a megszokotthoz képest (jóval) nagyobb mennyiségben fogyaszt alkoholt, gyógyszert
- a megszokotthoz képest feltűnően keveset kommunikál barátokkal, családtagokkal, más emberekkel
- idegessé, szorongóvá válik, nem tud aludni, vagy épp túl sokat alszik
- drámai hangulatváltásokat produkál
- úgy érzi, nincs célja az életének, oka a létezésének

Ha ismerősödnél ezen jelek bármelyikét tapasztalod, azonnal fordulj segítségért szakértőkhöz! Jobb kellemetlen helyzetbe kerülni, mint nem tenni semmit, és ezért elveszíteni egy barátot. Öngyilkosok ismeretségi körébe tartozóknál általánosan megfigyelhető a gyötrő bűntudat.

Krízishelyzettel, öngyilkosság-megelőzéssel foglalkozó telefonszámok, honlapok

Összefogással átvészelhetjük a nehéz időket. Ha úgy érzed, jó lenne beszélni valakivel, aki segít, vedd fel a telefont! Ne félj! Mindent, amit mondasz, bizalmas információként kezelnek. Ha kegyetlenkednek veled vagy az ismerősöddel, és segítségre lenne szükséged a probléma megoldásához, telefonálj!

Kék Vonal (gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat)

116-111

Éjjel-nappal vezetékes számról hívható. Ingyenes.

www.kek-vonal.hu

Ifjúsági Lelki Elsősegély

137-00

Hétfőtől szombatig 9-21 óra között vezetékes számról és 30-as mobiltelefonról hívható. Ingyenes.

www.pecs.gyitosz.hu



Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok

116-123

Éjjel-nappal mobiltelefonról vagy vezetékes számról hívható. Mindkettőről ingyenes.

<http://www.sos-116-123.eoldal.hu/>

NANE - Bántalmazott nők és gyerekek segélyvonala

06-80-505-101

Vezetékes számról hívható. Ingyenes.

(06-1) 267-4900

Mobiltelefonról vagy vezetékes számról hívható szerda kivételével este 6-tól 10-ig.

Normál tarifás.

www.nane.hu

Meleg Háttér Telefonszolgálat

06-80-505-605

Vezetékes számról hívható. Ingyenes.

(06-1) 329-3380

Mobiltelefonról vagy vezetékes számról hívható minden nap este 6 és 11 közt. Normál tarifás.

www.hatter.hu

