

Személyes érintettség - tanuló közösség

Beszélgetés az Evangélikus Hittudományi Egyetemen elindult Mentálhigiénés Közösség- és Kapcsolatépítő mesterképzésről

Szerző: Varga Gyöngyi
2023. október 26.

Levelezős munkarendben idén szeptemberben elindult egyetemünkön a [Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterképzés](#). A képzésről két oktatóval és két hallgatónkkal beszélgettem. Dr. Németh Krisztina szociológust, az EHE adjunktusát (Vallás- és társadalomtudományi tanszék), a Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Regionális Kutatások Intézetének munkatársát, valamint Johann Gyula mesteroktatót, mentálhigiénés szakembert, a Diakóniai Képzési Központ vezetőjét friss benyomásaikról kérdeztem.



A [képzés](#) oktatóiként milyenek az első tapasztalataitok a képzés rendjéről, hangulatáról, a hallgatók motiváltságáról?

Németh Krisztina szociológus, az EHE Vallás- és Társadalomtudomány Tanszékének adjunktusa, a Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Regionális Kutatások Intézetének munkatársa: – Nagyon jók a tapasztalataim, és ahogy hallom, ez egybecseng a kollégák véleményével is: „egyben van” van a csapat, az órák jó hangulatúak, a hallgatók motiváltak és érdeklődők.

Johann Gyula evangélikus lelkész, mentálhigiénés szakember, az EHE mesteroktatója, a Diakóniai Képzési Központ vezetője: – Oktatóként minden évfolyam indulására várakozással tekintek. Vajon kikkel találkozom, megtaláljuk-e a közös hangot, tudjuk-e motiválni egymást... Sok kérdés, amelyek a közös út során kapnak válaszokat. Egy új képzés azonban ennél is különlegesebb számomra, hiszen amíg együtt terveztük a képzési tartalmat, csak

elképzeléseink lehetnek arról, hogy kik számára lesz fontos a szak, kik hallják meg a hívást? Nagyon megnyugtató, hogy olyan tagokat látok a csoportban, akikben megérett a vágy arra, hogy segítő hivatásukat mind professzionálisabb keretek között végezzék.

Hogyan látjátok a képzésben a saját szakterületek relevanciáját, a társadalomtudományos illetve a mentálhigiénés ismeretek helyét? Hol, hogyan találkozik össze ez a két terület?



N. K.: – A szociológia a társas viszonyokba, a társadalomba ágyazott egyént vizsgálja, alapkérdése az egyén és társadalom viszonya. A szociológia emellett „a modernitás tudománya”, az ipari forradalommal, az urbanizációval és a tömegtársadalmak kialakulásával járó átalakulásokat vizsgálva vált önálló szaktudománnyá. Így egyik alapkérdése a hagyományos közösségek átalakulása és az individualizáció erősödése – persze ezek a folyamatok komplexek, mindkettő mozgásban van, sokféleképpen alakulhat.

Úgy gondolom, hogy a közösségépítéssel és – fejlesztéssel foglalkozó szakembereknek olyan ismereteket és látásmódot, módszertani eszközöket is próbálunk nyújtani ebben a képzésben, amivel képesek lesznek tágabban is szemügyre venni, hogy milyen társadalmi környezetbe, lokális kontextusokba, illetve milyen nagyobb, akár globális, ökológiai összefüggésekbe ágyazódik az a közösség,

amiben és amivel dolgoznak.

Sokféle tudást igyekszünk nyújtani, amivel képesek lesznek a közösséget belülről látni, ugyanakkor kicsit abból kilépve, kutatói szemmel is értelmezni, hogy milyen és merre tart az adott közösség, miben gondolkodnak a tagjai és miért. Bízom abban, hogy ezzel a ki-belépegetéssel, azaz a nézőpontváltás képességével felvértezve talán könnyebb lesz felismerniük, hogy mik lehetnek a közösség belső erőforrásai, amikre építve akár változásokat is el lehet érni.



J. Gy.: – A mentálhigiéné, a lelki egészség kérdései az utóbbi évtizedekben egyre nagyobb érdeklődésre tartanak számot. Feltűnő az is, hogy az elmúlt 10 évben mintha egyre többen keresnék a válaszokat a saját életük kérdéseire a „mentális” képzéseken. Úgy látom, ez összefüggésben áll az elmúlt évek történéseivel (Covid-19, háborúk, gazdasági kihívások), amelyek erősítik az individualista útkeresést: az ember felruházza magát (vagy másokat) olyan jellemzőkkel, amelyek hangsúlyozzák az egyéni út relevanciáját, és inkább eltávolítják a közösségi életformáktól. A mentálhigiéné szemléletmód abból indul ki, hogy reflektálunk a bennünk lezajló érzésekre, élményekre,

tapasztalatokra, és értő szemmel és figyelemmel próbáljuk magunkat kompetens módon elhelyezni azokban a „hálózatokban”, amelyeknek a saját természetes közösségeinket, a családot, barátokat, munkahelyi közösséget tekintjük. Azt gondolom, a társadalomtudományok ebben az elengedhetetlen kapcsolódásban adnak olyan alapvető támpontokat, amelyekkel nem csak a hálózat részeként, hanem a közösség szervezőjeként is képesek lehetünk működni.

Vajon mit tud ez a képzés nyújtani BA-szakot végzett, fiatalabb korosztályból jövő hallgatók számára?

N. K.: – Nagyon izgalmas és gazdagító volt együtt gondolkodni a képzésről a kollégákkal. Úgy érzem, igazi bölcsész-szak ez, amit társadalomtudományok is fűszereznek, és nagy hangsúlyt kap benne az önismeret és a spiritualitás. Eközben az egész képzés szemlélete gyakorlatorientált. Erre a legjobb példa és garancia a csoportban tanulás, csoportmunka és az önismereti modul, ami fejlődést és reflexiót feltételez. A bölcsészképzés lényegét a sokféleségben és a komplexitásban látom. Ebben az a szép, hogy a különféle modulok és a szemléletmódok majd a közösségfejlesztő személyiségében kezdenek összeérni. Így az a váromlásom, hogy mindenkinek egyéni útja, egyéni hangsúlyai lesznek aszerint, hogy mire érzékenyebb és nyitottabb, milyen a személyisége. Ez azt is jelenti, hogy a képzés – reményeink szerint – jól illeszthető alkotóelemeket kínál, amiből mindenki maga „barkácsolja” össze a személyes, önismereti úton kifejlődő szemléletét. Ami persze nem a „végleges”, hiszen ez is változni fog idővel, ahogy a közösségfejlesztőt új ingerek érik, ahogy más-más közösségekkel találkozik. Ilyen módon a képzés minden korosztálynak újat tud nyújtani.

J. Gy.: – Azt látom, hogy egyre nehezebben, lassabban megy az elköteleződés a fiatalok életében. Elköteleződni egy társ mellett, egy hivatás mellett, megelégedni azzal, ami elegendő lehet egy „elég jó” élethez. Szaladnak az évek, és a felnőtt élet első szakaszában sokan keresik a maguk kompetenciáit, lehetőségeit. Felteszik a kérdést: mivel tudom értelmesen eltölteni az életemet? A képzési folyamatunk során a hallgatónk találkozik különféle társadalmi csoportok működési jellegzetességeivel, a közösségi életre jellemző dinamikákkal. Ezzel párhuzamosan olyan önismereti úton halad, amely a maga szakmaiságával – segítő kapcsolati attitűdök, csoportdinamika, konfliktuskezelés, asszertív kommunikáció, krízisintervenció – fokozza a kompetencia érzését, megélését. E többlételemű segítségük segítik a hallgatót a személyiségfejlődés során, ahol az egyensúlyra törekvés különféle szintjeihez is kaphat támogatást.

Hogyan látjátok a képzésünk helyét a segítő hivatásokban dolgozók számára hirdetett sokféle tréning, továbbképzés között? Mik a sajátos vonásai, mi az esetleges többlete ennek a képzésnek?

N. K.: – Remek szociológiai munkák, elemzések mutatják, hogy segíteni nem könnyű és egyáltalán nem magától értetődő. A segítség egy komplex folyamat, ami egyszerre kíván önismeretet, a másokra való ráhangolódást és határtartást. Eközben nincs a segítségnek egy univerzális receptje; ahány helyzet, ahány ember, annyiféle segítségi igény és mód van. Minél többféle társas, társadalmi, vallási és etikai kontextusát tudjuk megmutatni a segítségnek, és minél több önismeretet tudunk vinni a képzésbe, a végzett hallgatók annál reflexívebbé válnak. Ebben az a remény is benne van, hogy olyan ismereteket, szemléletet és reflexiós képességet tudunk nekik adni, amivel egyre tudatosabbá válnak, például időben megérik, amikor fáradni kezdenek. A mentálhigiénés, spirituális tudással felvértezve a végzett szakemberek remélhetőleg jobban tudnak magukra is figyelni, mert csak így tudnak majd hosszabb távon mások segítségére lenni.

J. Gy.: – Azon én is sokat gondolkodom, hogy mi az, amit mi az EHE-n – látásunk szerint – hozzá tudunk tenni pluszként ehhez a képzéshez, elhelyezve azt a sokszínű kínálati palettán. Úgy látom, hogy a képzés egyik erőssége az a fajta reflektív, csoportmunkára építő közös fejlődési folyamat, amelynek erőteljes integratív közege az úgynevezett „spirituális önismeret” tanegység, ahol egyénileg és csoportban is megismerkedünk a spiritualitás, lelki élet különféle, életet adó interakcióival. Így elhelyezhetjük magunkat egy olyan, az emberi életet felülmúló hálózatban, amely valódi segítséget jelenthet a mindennapokban.

Az Evangélikus Hittudományi Egyetem (EHE) a tervek szerint 2024 februárjában nappali képzésként is indítja az idén ősztől levelezős munkarendben folyó [mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterképzést](#). Olyan fiatalokat várnak erre a négy féléves kurzusra, akik rendelkeznek már alapképzésben (BA) szerzett diplomával bármilyen képzési területről. Az intenzív képzés tanítási napjai minden héten hétfőn, kedden és szerdán lesznek, így részmunkaidőben, diákmunka jelleggel munkavállalásra is lehetőségük lesz a hallgatóknak. Jelentkezni központi eljárásban a [Felvi.hu](#)-n keresztül lehet. Határidő: 2023. november 15. Az EHE november 6-án 17.30-tól [online információs estet](#) szervez a képzés iránt érdeklődők számára.



Füzesi Blanka: – A Semmelweis Egyetem Pető András Karán végeztem, konduktorként dolgozom. Stroke-on átesettek rehabilitációjával, valamint szenzomotoros mozgásfejlesztéssel foglalkozom. Azzal a reménnyel kezdtem el a képzést, hogy olyan gyakorlati ismereteket szerzek, amelyekkel a fizikai rehabilitációra szorulóknak és családtagjaiknak az őket ért traumák és kényszerű életmódváltozás után mentális segítséget is tudok nyújtani, és ezzel is segíteni tudom a felépülésüket.

Habány Marianna: – Végzettségem szerint katekéta – lelkipásztori munkatárs vagyok. Katolikus teológusként tanulmányokat írok és fordítok, az Artisjus Magyar Szerzői Jogvédő Iroda Egyesület online- és médiaforgalom- feldolgozási csoport vezetőjeként dolgozom. Egyrészt szerettem volna az alapképzést folytatni, másrészt a Covid-járvány miatt a munkahelyem lényegében online munkavégzésre váltott, és azt tapasztalom, hogy a mentálhigiéné nélkülözhetetlen a kor és a jövő kihívásainak tükrében.



Mi motivált benneteket abban, hogy beadjátok jelentkezéseteket az EHE Mentál MA képzésére?

F. B.: – Szeretném, hogy holisztikusabb legyen a tudásom. Segítő szakmában dolgozom, és azokra a felmerülő mentális és érzelmi nehézségekre, amelyek nem a fizikális rehabilitációval állnak szorosan kapcsolatban, nem tudok érdemi választ nyújtani az érintetteknek és a hozzátartozóknak. Számos esetben tapasztaltam, hogy - jellemzőbben a hozzátartozók - ezen a területen is várnának tőlem, tőlünk segítséget. Szakmai tapasztalataim alapján úgy látom, az érintetteknek az eredményes rehabilitáció szempontjából nagyon fontos a mentális kiegyensúlyozottság megközelítése; az, hogy a kérdéseikre választ és megoldási lehetőségeket kapjanak.

H. M.: – Több motivációm is volt. Egyrészt szerettem volna az alapképzést folytatni; a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskolán végeztem Katekéta-lelkipásztori munkatárs szakon. Mivel nem találtam a főiskolán olyan mesterszakot, ami igazán megfogott volna, körülnéztem más hittudományi intézményekben. Ekkor találtam rá az Evangélikus Hittudományi Egyetem képzési kínálatára. Nagyon megtetszett mind a kínálat, mind az aktív egyetemi légkör (szabadegyetem, könyvbemutatók, konferenciák). Nem akartam még egy hitéleti képzést elvégezni, de olyat sem, ami teljesen kívül esik a témán. A meghirdetett mentálhigiénés mesterképzés pontosan ezért, mert nem hitéleti, de hangsúlyt helyez a spirituális dimenzióra, felkeltette érdeklődésemet. Már csak azért is, mert a covid-járvány miatt a munkahelyem lényegében online munkavégzésre váltott, és tapasztalom, hogy nagy igény van vagy lenne mentálhigiénés „pontokra”. Csoportvezetőként külön kihívás az online munkavégzés miatt a csoportkohézió fenntartása, ám ennek a képzésnek a közösség- és kapcsolatépítés is része. Így találkozott az alapvégzettségem, a közvetlen tapasztalataim alapján megfogalmazott igény és az érdeklődésem is.

Milyen várakozásokkal, előzetes elképzelésekkel indultatok neki a képzésnek?

F. B.: – Azzal a reménnyel indultam neki, hogy olyan gyakorlati ismereteket szerzek a képzés során, amikkel a fizikai rehabilitációra szorulóknak és családtagjaiknak az őket ért traumák és kényszerű életmódváltozás után mentális segítséget is tudok nyújtani, így segítve a felépülésüket.

H. M.: – Az egyik felvételi feladat az volt, hogy egy Andorka Rudolf-fal készült életinterjút kellett elemezni, amihez kapcsolódott számos szakirodalom. Úgy voltam vele, akárhogy is sikerül, már ezért megérte, annyi hasznos, új információ volt benne. Ugyanakkor pontosan ezért vártam, hogy elinduljon a képzés. Majd, amikor megkaptam az órarendet, láttam, mennyire jó a tárgykínálat. Szerepel benne sok minden az önismereti kurzustól kezdve a lélektanon át egészen a szociológiáig. Helyet kapott a spirituális önismeret és a Biblia társadalmi kérdései kurzus is: így aztán tudtam, hogy jól választottam. Lelkes érdeklődés és kíváncsiság volt bennem, hogy mit is fogunk főzni ebből a sok alapanyagból, és az is érdekelt, hogy milyen közletről az Evangélikus Egyetem és társadalma, ami teljesen idegen terep volt számomra.

Milyen személyes tapasztalatokat szereztek, milyen új meglátásokkal gazdagodtak eddig, a képzés első félévében?

F. B.: – A gyakorlatorientált képzésnek köszönhetően, az új szakmai ismereteket gyorsan és hatékonyan tudom beépíteni a munkámba. Mindeközben egy olyan csoport része lehetek, akikkel nagyon izgalmas a közös fejlődés. Bár különböző területekről jöttünk, a célunk közös. Számomra nagyon jó érzés ezt megélni, velük és általuk tanulni.

H. M.: – Az első tapasztalatom, hogy az Egyetem küszöbét bátran át lehet lépni, nem haragnak, sőt kifejezetten barátságosak és kedvesek. Ami pedig a képzést illeti, nagyon jó érzés, hogy személyes odafigyelést kapok, az előadók felkészültek, és nem csak „leadják az órát”. Az a cél, hogy máshogy hagyjam el a képzés végén az épületet, mint ahogy első napon beléptem. Fontos felismerés volt, hogy valójában milyen nehéz az önreflexió, az érzelmekről való megnyilatkozás. E rohanó világban megfeledkezünk magunkról és arról, hogy egészében lássuk egymást, beleértve a társadalmi környezetet is. Mélyítem magamban ezt az érzékenyebb látásmódot, ami a képzés egy intellektuálisan nem elsajátítható, de meghatározó része. Ez már rögtön egy olyan dolog, ami kihatással van az életem minden területére, munkára, magánéletre. Remélem a férjem is tapasztalja, mennyivel kedvesebb lettem...

Hogyan látjátok most, menet közben a képzés hasznosságát saját hivatásotokra nézve?

F. B.: – Személy szerint sokszor úgy érzem, elveszem a munkámban. Az én mentális jól-létem gyakran háttérbe szorul. A képzés során értettem meg igazán, hogy rám is vonatkozik, fontos az én számomra is a mentális és érzelmi jólét, hogy a munkámat minél jobban tudjam ellátni. Ebben a képzésbe beépített önismereti órák sokat segítenek.

H. M.: A felvételi során is motivációm volt, hogy olyan eszközöket ismerjek meg, amelyek csoportvezetőként segítik a munkámat. Most az első lépésnél vagyok: magamra és a környezetemre is kezdek jobban odafigyelni, teljesebben tekintek rá egy helyzetre. Ebben segítséget adnak a társadalmi önismeret, a társadalomtörténet, a szociológiai alapok és a pszichológia alapfogalmai kurzusok, hiszen valahonnan jöttünk és valahová tartunk (egyébként ezt a gondolatot is a képzés során kaptam). Úgy érzem, nyitottabb és figyelmesebb lettem. Felismertem, hogy bizalmas, odafigyelő légkörben sokkal jobban érzi magát mindenki, és hogy apró gesztusokkal sokat változtathatók környezetem jóllétén. Egyúttal a saját, belső énemmel is jobban tudok törődni. Az önreflexió fejlesztése hosszú folyamat, de erre is figyelmet fordítanak a képzés során. Azt is jó újra és újra tapasztalni, hogy a spiritualitás milyen fontos erőforrás a mindennapokban. Erre is a képzés hívta fel ismét a figyelmemet.

Ajánlanád ezt a mesterképzést másoknak? Ha igen, miért?

H. M.: Jó szívvel ajánlom a képzést. Egyrészt, mert fontosnak tartom az egész életem át tartó tanulást. Másrészt, mert a mentálhigiéne egy olyan átfogó szemlélet, ami az élet minden területére kihatással van, igazi szellemi, lelki és spirituális fejlődés. Legalábbis itt, az Egyetem képzésében mindhárom szempont jelen van. Mivel nem szükséges hozzá hitéleti alapképzés, sem hitbéli, felekezeti elkötelezettség, a messziről jött ember is bátran belefoghat: a spiritualitással fog találkozni, nem a dogmatikával. Sokféle módon keressük az önkitaljesedést, ezeket az energiákat jótékonyan lehet itt kamatoztatni a magunk és a környezetünk, a közösségünk javára. Ráadásul egy olyan „szakmát” sajátíthatunk el, ami nélkülözhetetlen a kor és a jövő kihívásainak tükrében.