

Megerősödni a szolgálatra

Katekéták mentális egészségének támogatási lehetőségei az Esztergom–Budapesti Főegyházmegyében

*A katekéta, a hitoktató foglalkozásánál fogva vonzza a segítséget kérőket, és e szolgálat lelki-
leg egészséges embert kíván. A gyerekek, a fiatalok és a felnőttek közül is sokan mély fájdal-
makat, rossz döntések következményeit, kudarcokat, bánthatalmazásokat, elmérgesedett kap-
csolatokat, sok sebet hordoznak, és ha megérik a katekéta nyitottságát, elfogadó szeretetét,
bizalommal tárják fel nehézségeiket, félelmeiket, elakadásait. Kérik és igénylik a személyes
beszélgetéseket, az odafigyelést. A családi, emberi értékek válsága miatt egyre nehezebb hát-
térből jönnek. Nagy szükségük van az életvezetésre, lelki kísérésre, és ez lelki-egészséges
katekétát kíván. A tanulmány feltérképezi az Esztergom–Budapesti Főegyházmegyében szol-
gáló katekéták mentális egészségének helyzetét, és ismerteti az ennek javítását célzó rend-
szerszerű támogatási programot.*

Kulcsszavak: katekéta, egyház, mentális egészség, kiégés, prevenció, kompetenciafejlesztés,
tekintélyforrások.

BEVEZETÉS

1. Személyes háttér

„Ha Istennek nem lenne rád szüksége ott, ahová helyezett, nem rendelt volna oda.” Kamasz voltam, amikor *Paul Claudel*nek ez a mondata sorsfordítóná vált számomra. A sok bennem lévő kérdésre – miért élek, miért most élek, mi a célja az életemnek, mi az Isten terve az életemmel – kaptam válaszul. E kérdések ott dübörögtek bennem, és amikor a legerősebben, akkor (egy ifjúsági lelkinap végén) húztam ezt az idézetet. Megtapasztaltam, hogy Istennek van válasza az életemre, komolyan vesz, és válaszol is. Nagy istenélmény volt ez számomra, és ekkor vált élővé a hitem, az istenkapcsolatom, és született meg a hivatásom. Megfogalmazódott bennem, hogy azt az éltető életet, amelyet az egyházban, az istenkapcsolatban tapasztalok, szeretném továbbadni. Ezért jelentkeztem a teológiára.

1991 óta szolgálom katekétaként az Esztergom–Budapesti Főegyházmegyében, illetve a Budai Ciszterci Szent Imre Plébánián. Férfimmal közös a hivatásunk, ő is katekéta és plébániánk diakónusa. Sok területen összekapcsolódik a szolgálatunk – nemcsak plébániái, hanem egyházmegyei szinten is. Mindketten örülünk azoknak az alkalmaknak, amikor együtt dolgozhatunk, ez nagy erőforrás számunkra.

Húsz évig a plébánia területéhez tartozó önkormányzati iskolákban is tanítottam hittant, délutáni fakultáció keretében. Az elmúlt években fokozatosan változott a szolgálati területem, jelenleg plébániai ifjúsági, illetve fiatal felnőtteknek, felnőtteknek tartott katekéziscsoportjaim vannak. Fontos számomra, hogy azokat, akiket az Úr rám bízott, a közösség

életén keresztül, a plébániai közösség életébe kapcsolva vezessem hozzá, hogy megtapasztalják a közösség életét, megtartóerejét.

Ezt segíti, hogy a plébánián közel húsz éve kialakítottuk azt a rendszert, hogy felsős kortól minden katekéziscsoportot teamben fogunk össze, a katekéta mellett két-három fiatal vezetővel. Ahhoz, hogy jól tudjunk együttműködni, az adott csoport vezetőivel közösen dolgozzuk ki a témákat, együtt tervezünk. Ez a közös munka számomra nagy ajándék. Lelkigondozói szemmel nézve egészen más így vezetni, mint egyedül; a kölcsönös támogatással, visszajelzéssel, motiválással, közös reflexióval, imádságos háttérrel erőforrás vagyunk egymás számára.

Katekétai szolgálatom szívét azoknak a felnőtt megtérőknek a kísérése jelenti, akiket a katekumenátusban segíthetek. Hatalmas ajándék számomra, hogy részese lehetek annak a csodának, ahogy egy kereső ember rátalál Isten szeretetére, és megszületik benne a válasz, az elköteleződés. Az ő kérdéseik, vágyaik, fájdalmaik, örömeik, formálódásuk a saját életem, hitem részévé válnak.

2003 óta, plébánosom felkérése nyomán kiemelt terület a szolgálatomban a katekézis megszervezése a hozzánk tartozó tíz oktatási intézményben és a plébánián, illetve a katekéták vezetése, szakmai támogatása.

Fontosnak tartom a szakmai fejlődésemet. Kiváló mestereim voltak, akik sokat formáltak a látásmódomat, ember- és egyházképeimet. A tőlük kapott szakmai segítség hívta elő bennem annak felelősségét, hogy továbbadjam, amit kaptam. Így az elmúlt tíz évben egyre többet szolgálok egyházmegyei és országos katekéta-továbbképzéseken.

A főegyházmegye hitoktatási felügyelőségének megbízásából tagja vagyok annak a stábnak, amely szervezi és vezeti az egyházmegye katekétáinak szakmai programjait, továbbképzéseit a hitoktatási felügyelő és a szakmai főmunkatárs vezetésével.

2015-ben jelentkeztem a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének lelkigondozóképzésre. Belső motivációm volt, hogy személyi kompetenciámban¹ formálódjak, a segítőhivatásban szakmailag fejlődjek, és ezáltal másokat úgy tudjak segíteni, ahogy arra szükségük van.

„Hermann Stenger (1988) [...] megkülönbözteti a kompetencia két aspektusát: az illetékeséget és a képességet. Felteszi azt a fontos kérdést, hogy bár a lelkészek, hitoktatók, szerzetesek illetékesek, azaz felhatalmazottak az evangélium továbbadására, vajon képesek-e az emberek felé jelenlétükkel és szavaikkal az evangélium jó hírét úgy közvetíteni, hogy az az emberek számára életükhöz kapcsolódó, jelentőséggel bíró és segítő legyen a különböző élethelyzetekben.”²

2. Témaválasztás

Az elmúlt évek során beleláltam egyházmegyénk katekétáinak, hitoktatóinak szolgálatába, megismertem problémáikat, küzdelmeiket. A katekéta-hitoktató szolgálat egész embert kíván. E munkatársak nemcsak a krisztusi tanítás átadói, hanem ezt hitelesen, vonzón kell tenniük a környezet reflektorfényében és lelkiismeretük tükrében.

¹ TÖRÖK G. – JOÓB M.: A mentálhigiénés szemlélet jelentősége és integrálása a lelkigondozásba, in ITTÉZS G.: (szerk.): *Mentálhigiéné a társadalom szolgálatában*, SE EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest, 2013, 421. ■ 2 Uo.

A kötelező hit- és erkölcsstan bevezetése előhívott, felerősített olyan területeket, amelyek nagyobb kihívás, nehézség elé állítják a hitoktatókat, és még több belső stabilitást, erőt igényelnek. Látom, hogy a kollégák mennyire kiszolgáltatottá válnak a kudarc, elkeseredés, kiégés érzésével és valóságával szemben, ha nem figyelnek erőforrásaik utántöltésére, illetve a kimerülés megelőzésére.

Az elmúlt másfél évben a kiégést a saját bőrömmön is megtapasztaltam. Nem figyeltem magamra, csak a szolgálatomra, a tanítványaimra, a megoldandó nehézségekre, elvárásokra koncentráltam, hogy mindenben megfeleljek, és egyre mélyebbre nyeltem a stresszt. Az Úrnak való szolgálatban ott tud lenni az az önmagunknak épített csapda, hogy nincs megállás, még többet, még jobbat *kell*, és még mi mindent tehetnék Isten országáért... Egy idő után már nem találtam örömet a munkámban, csak tettem a dolgomat, kezdett szürke és terhes lenni a szolgálat. Képzésünk során *Tomcsányi Teodóra* vezette fel a kiégésről szóló előadását a következő mondattal: „Ma arról fogok beszélni, hogyan lesz egy tevékeny ember életének a nézőjévé.”³ Határozott léptekkel haladtam ezen az úton, viszont jókor voltam jó helyen: a lelkigondozói képzésen. Ahogy tanultam a mentálhigiénés lelkigondozást, s ezzel párhuzamosan láttam, hogy mi történik velem, képes voltam felismerni a tüneteket, s tudtam segítséget kérni és kapni. Azt is megtanultam, mennyire fontos a megelőzés, hogylétünk gondozása, és nem kell eljutni a teljes kimerülés, kiégés stádiumába. Tanulmányomban a prevencióról, illetve a nehézségek feldolgozásáról írok.

„A segítségnyújtás szempontjából bizonyos foglalkozások ősidők óta kitüntetett helyzetben voltak, mint például a régi időkben a varázsló, a sámán vagy a jós, mai kultúránk kialakulása után pedig a pap, a tanár, az orvos, a jogi ismeretekkel rendelkező szakember. Mind a mai napig e foglalkozások képviselői vonzzák leginkább a segítséget kérőket.”⁴

A katekéta, a hitoktató foglalkozásánál fogva szintén vonzza a segítséget kérőket. A gyerekek, a fiatalok és a felnőttek közül is sokan mély fájdalmakat, rossz döntések következményeit, kudarcokat, bántalmazásokat, elmergesedett kapcsolatokat, sok sebet hordoznak, és ha megérik a katekéta nyitottságát, elfogadó szeretetét, bizalommal tárják fel nehézségeiket, félelmeiket, elakadásaikat. Kérik és igénylik a személyes beszélgetéseket, az odafigyelést. A családi, emberi értékek válsága miatt egyre nehezebb háttérből jönnek. Nagy szükségük van az életvezetésre, lelki kísérésre, és ez lelkileg egészséges katekétát kíván. Mi is ez a lelki egészség? „...*pozitív életérzéssel járó belső folyamatgyensúly és ebből következő viselkedés, mely jelentősen hozzájárul az egyén belső stabilitásának biztosításához. A lelki egészség segítséget ad ahhoz, hogy az egyén – nehézségek, zavarok, terhelések, sőt olykor szomatikus betegségek és fenyegetettség közepette is – megtalálja helyét a társadalomban, és megfelelően tudja kezelni azokat a nehézségeket és változásokat, melyeknek ki van téve.*”⁵

Mindez alátámasztja és sürgetővé teszi számomra a katekéták mentális egészségének segítését.

3 Tomcsányi Teodóra előadása, SE Mentálhigiéné Intézet, 2016. január 15. ■ 4 CSÁKY-PALLAVICINI R. – ITT-ZÉS A. – HARMATTA J. – EGRI L. – SZABÓ T. – TOMCSÁNYI T.: Mentálhigiénés szemléletű emberszolgálat, *Pszichoterápia*, 2008/2., 99. ■ 5 TOMCSÁNYI T.: *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*, Animula – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2002, 8–9.

ELMÉLETI MEGALAPOZÁS

1. A segítőfoglalkozásuk a személyüket is használják munkájuk során

*Mi az, amiért élek, és mi tart vissza attól, hogy egészen azért éljek, amiért élni akarok? Ez a kérdés a *Spiritualitás a lelkigondozásban* órán hangzott el, és egy reflexiós dolgozatban kellett megválaszolnunk. Zseniális kérdés, amely mélyen megmozgatott. „Mi az, amiért élek?” A legátfogóbb válaszom az, hogy *éltető emberré* váljak, azzá az emberré, akivé Isten a létbe hívott. Ezt értelmekkel és őszinte vággyal ki tudom mondani, a személyes életemben, katekéta hivatásomban mégis egyszer csak megfakult a vágy, megjelent a megfáradás, az energiavesztés... Mi van ennek a hátterében? Félelmek? Megfelelések? Megalkuvások? Kudarok? Torz istenkép? Bizonytalanság? Sodródás? Rossz időgazdálkodás? Rossz életvezetés? A választ akkor kapom meg, ha megtanulok reflektálni, feltárni a hátteret, önmagam, elakadásaim forrását. Ez hosszú út, hiszen szembe kell néznie önmagammal, és elfogadnom, aki vagyok vagy akivé váltam.*

„*Amit az ember nem fogad el, azt nem tudja megváltoztatni*” (C. G. Jung).⁶ Ahhoz, hogy eljussunk az elfogadásig, szükség van a felismerésre, belátásra.⁷ Akkor történik változás az életemben, ha megtanulok reflektálni. Sokáig ezt nem tettem meg, csak azt éreztem, hogy valami nem megy, ezért még nagyobb energiát fektettem bele, és semmi nem lett jobb, sőt... Sok katekéta, segítőfoglalkozású szembesül ugyanezekkel a nehézségekkel.

A „segítő foglalkozást gyakorló személyek többféle okból is jobban ki vannak téve a kiegész veszélyének, mint mások. Ők nemcsak a szaktudásukat, hanem a személyüket is használják a munkájukban. Nem tehetik meg, hogy kívül maradnak a segítségre szoruló problémáján, bizonyos mértékig osztozniuk kell sorsán. Számukra lelkiismereti terhet is jelent, hogy az ő állapota javul, stagnál vagy éppen romlik. Ha ez kiegészül még azzal, hogy valaki a foglalkozását hivatásnak is tekinti, és gyakorlásáról Istentől származó indítást is érez, egyszerűbben szólva hívő emberként végzi a feladatát, akkor a lelkiismereti teher gyakran még súlyosabb. Nemcsak embereknek, hanem Istennek is elszámolással tartozik a munkája minőségével kapcsolatban. Ugyanakkor hívő emberként nem hétköznapi erőforrásokra támaszkodhat: Isten Lelkének erejére az embert próbáló helytálláshoz, a lelkiismereti feszültségeket feloldó bűnbocsánatra, a minden teljesítménykényszer felülíró kegyelemre, valamint a hívők támogató közösségére. Ezért a hívő munkatársnak elvileg minden más segítőfoglalkozású személynél védettebbnek kellene éreznie magát a megfáradástól vagy kiegészztől.”⁸

A *katekézis általános direktórium*a ezt mondja a katekéta szerepéről: „Semmiféle módszer, a legkipróbáltabb sem független a katekéta személyétől, a katekézis bármely szakaszában. A katekéta Szentlélektől kapott karizmája, a megalapozott lelkiség és az élet egyértelmű tanúsága éltet minden módszert, és csak az ő emberi és keresztyény erényei biztosítják a szövegek és minden más segédeszköz jó használatát.”⁹

6 H. STENGER: A (lelki)pásztori kompetencia három jellemzője, *Embertárs*, 2003/1., 22. ■ 7 Vö. uo. ■ 8 NÉMETH D.: Egyházi foglalkozásuk és a kiegész, *Embertárs*, 2011/4., 319. ■ 9 Szent István Társulat, Budapest, 1998, 156.

A segítőfoglalkozásúak munkája tehát nem ér véget a munkaidővel, hiszen „munkaeszközüket” s vele együtt a munkahelyen szerzett pozitív és negatív élményeket, tapasztalatokat, a megoldatlan feladatokat, a kudarc, a konfrontálódás, a tehetetlenség érzéseit egyaránt hazaviszik. Ezek hatnak személyiségükre, életük minden területére, önmagukkal, másokkal és Istennel való kapcsolatukra.¹⁰

Katekétákkal folytatott beszélgetéseim során sokszor tapasztaltam, hogy ha egy-két csoportjukkal nehezen találják a közös hangot, fegyelmezési problémáik vannak, akkor a kudarc tapasztalata mélyen bennük marad a hittanóra után is, tovább hordozzák magukban. Elkezdenek éjszakába nyúlóan még többet készülni a hittanórára, fáradtabbak, kimerültebbek, türelmetlenebbek lesznek, és ezt viszik magukkal a következő hittanórára. Ez így göngyölödik tovább, és ez az esetek sokaságában nem hoz eredményt. Ez a család olyan mélyen át tudja járni a szakmaiságukat, személyiségüket, hogy már ezen keresztül szemlélik önmagukat, kompetenciájukat, és beléjük ivódik a gondolat: „rossz katekéta vagyok, nem értek a gyerekekhez, talán más hivatást kellene választanom...”

Ez a gondolkodás előhívhatja a szégyen bénító érzését, és ez nehezítheti, hogy a katekéta kimondja kudarcát, segítséget kérjen, mivel azt éli meg, hogy az önértékelése forog kockán. „Ha nem jutunk dűlőre a szégyenünkkel, a küzdelmeinkkel, akkor elkezünk abban hinni, hogy valami nagy baj van velünk – hogy selejtesek vagyunk, nem elég jók –, és ami még rosszabb: eszerint is kezdünk cselekedni.”¹¹

Sokszor tanítanak a katekéták, hitoktatók nehéz körülmények között, ahol a környezet nem változtatható, és ez felerősíti a hittancsoportban lévő problémákat. Ezekben a helyzetekben sokszor „tűzoltáshoz” folyamodnak, jobb módszereket, eszközöket keresnek arra, hogy a nehézség megoldódjon. Ez nem mindig célravezető. Ideig-óráig van egy kis változás, de a hosszú távú változáshoz, változtatáshoz ez kevés. Szükséges a hozzáállásuk megváltoztatása vagy a jó hozzáállás kialakítása a helyzethez, ami lassabb út, sok belső munkával jár, de ez tud megoldást hozni.¹²

2. A mentális egészség támogatásának fontossága a segítőfoglalkozásúak körében

Mi tud segíteni megfáradás idején, a jó hozzáállás kialakításában, a kudarcok feldolgozásában? Fontos megvizsgálni, mi hiányzik az elégedett hivatásgyakorláshoz, és mit tudunk tenni a pótlásáért. A teljesség igénye nélkül emelek ki fontos tényezőket, amelyek segítenek, segíthetnek a katekétáknak:

- Önvizsgálat, de nemcsak a kudarcokra, hanem a pozitív eredményekre is fókuszálva.
- A személyes kompetencia fejlesztése, elfogadva, hogy nem vagyunk tökéletesek.
- Nemcsak a problémát kell észrevenni, hanem a mögötte lévő személyt, az ő történetét is.
- Tudatos szakmai fejlődés, amely növeli az eszköztárunkat, kreatívabbá tesz, szélesíti látókörünket, megtanít nagyobb képből gondolkodni.

10 NÉMETH D.: Egyházi foglalkozásúak és a kiegészítés, i. m. 323. ■ 11 B. BROWN: *Bátraké a boldogság*, Bookline, Budapest, 2013, 73. ■ 12 NEMES Ö. SJ: *Szabodon, örömmel, szeretettel*, Harmat, Budapest, 2008, 77.

- Csoportban dolgozás, melynek során megtapasztalható a kölcsönös segítség, támogatás, a közös felelősségvállalás, egymás gazdagítása.
- Megtanulni elfogadni, hogy nem minden rajtunk múlik, nem vagyunk mindenért felelősek. Sok katekéta magára veszi annak felelősségét, terhé, hogy heti negyvenöt percben meg kell oldania a rábízottak egész életét. Összekeveredik a segítség és a megmentés.
- Szupervízió, amely abban segít, hogy megálljak, és rátekintsek a helyzetemre, önmagamra. Célja a szakmai személyiség fejlesztése, karbantartása, hogy ránézzek kapcsolati működési képességeimre, elakadásaimra, vakfoltjaimra.

A szupervízió a segítők segítése, konkrét szakmai tapasztalatból kiinduló és oda visszacsatoló tanulási folyamat.

A szupervízióban történő tanulás elősegíti a változást: az egyének szakmai helyzetének alakítását, a munkahelyi együttműködést és kommunikációt, a szervezeti feltételek változását, a hétköznapi munkafeltételek változását.

A témák mindig a szupervíziót igénybe vevő által hozott eset kapcsán bontakoznak ki: motiváció, szükségletek tisztázása; a szakmai identitás megmunkálása; személyes készségek és lehetőségek felismerése és fejlesztése; a munkatársi kapcsolatok problémái; értékek és választások tudatosabbá tétele; mindaz, ami hivatásunk gyakorlása közben megnehezíti mindennapjainkat.¹³

- Önszupervízió szerepcserével és hangos beszéddel, illetve automatikus írással.¹⁴ Ez a módszer akkor tud nagy segítséget jelenteni, ha a katekéta nem tud eljutni szupervizorhoz vagy csoportos szupervízióba.
- Az elakadt istenkapcsolaton, hitbeli megújuláson dolgozni. Itt szeretném kiemelni az istenkép fontosságát, „amely az istenkapcsolatunkat, emberi kapcsolatunkat és az önmagunkkal való kapcsolatunkat is alapjaiban meghatározza. [...] az önismereti, kapcsolati és életvezetési problémák gyökerében nagyon sokszor valamilyen istenképi torzulás, sérülés áll.”¹⁵ Ezek a torzult istenképek (az ítélkező, a bürokrata, a tétlen, a bosszúálló, a teljesítményváró, a halálisten, az erőtlen, a kiszámíthatatlan és önkényes) a hitre való képességet, az istenkapcsolatot és a helyes cselekvésre való képességet egyaránt megsebzik.¹⁶ A bennünk élő istenkép megismerése, felfedése a katekéta szolgálatában kulcsfontosságú, mert önkéntelenül is ezt a képet fogja átadni tanítványainak, valamint szakmai hozzáállását, döntéseit, motivációját is meg fogja határozni.
- Prioritások felállítása. „A legfontosabb dolgok soha ne essenek áldozatul a kevésbé fontosaknak” (*Johann Wolfgang Goethe*).¹⁷ Gyakran előfordul, hogy időnk javát krízisek kezelésével és a mások feladataival töltjük, mindent meg akarunk csinálni; ötletszerűen vagy egyáltalán nem tervezünk, és megadjuk magunkat az idő nyomásának. Ehelyett

13 Berkecz Franciska SSS előadása, SE Mentálhigiéné Intézet, 2016. március 17. ■ 14 TÖRÖK G. – MARLOK Zs.: Segítség segítőknek. Az önszupervízió lehetősége, *Embertárs*, 2013/4., 332–337. ■ 15 BÉRI L. R. OCD: A Te arcodat keresem... Az istenképek szerepe az egyén önismereti fejlődésében, *Embertárs*, 2016/2., 119. ■ 16 PÁL F.: *Tükör által világosan*, Kairosz, Budapest, 2009, 94–149. ■ 17 FRANKLIN COVEY MAGYARORSZÁG: *A kiemelkedően eredményes pedagógusok 7 szokása, szemléletformáló program 4.0*, 64.

a fontos dolgokra fókuszáljunk, hetente tervezzünk és „a legfontosabb, hogy a legfontosabb dolgot tartsuk a legfontosabbnak” (*Stephen Covey*).¹⁸

- Tervezett időgazdálkodás. „Ha megkérdeznék tőlem, mi az az egyetlen dolog, amivel a legtöbbet tehetnénk az életgyensúlyunk megteremtéséért és a teljesítményünk növeléséért, azt mondanám: minden hetünket még annak megkezdése előtt megtervezni.”¹⁹
- Örömforrásaink megkeresése, éltetése. Rendszeressé tenni a lelki feltöltődés és kikapcsolódás alkalmait. Ezeket is előre tervezve, mert a sűrűtő munkák elsodorhatják a feltöltődés, megállás, megpihenés idejét.
- Megtanulni elfogadni mások szeretetét mint ajándékot.
- Megtanulni hálás szívűnek lenni, ami a boldogság forrása.²⁰

A megfáradás akkor gyógyul meg igazán, ha az érintett személy újra értelmet talál munkájában, azaz megerősödik küldetésében.²¹

A KATEKÉTÁK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK TÁMOGATÁSI LEHETŐSÉGEI A FŐEGYHÁZMEGYÉBEN

1. A helyzet feltárása és elemzése

a) A hitoktatás jelen helyzete az egyházmegyében

A kötelező hit- és erkölcsstanoktatás bevezetésével a hitoktatási felügyelőség és a hitoktatók korábban nem ismert helyzetbe kerültek. Lehetőséget kaptak a misszióra egy olyan helyszínen, mely korábban nehezen volt elérhető számukra. Azonban a hitoktatás kötelező jellege és a tanulók nagy részének hitbeli járatlansága új, speciális körülményt hozott létre, mely a felügyelőség munkatársait mihamarabbi tervezésre indította. Így fogalmazódott meg a felügyelőség 2016–2020-ra vonatkozó stratégiai terve.

„Célunk egy megújulásra kész, dinamikusan fejlődő, együttműködő, krisztusi katekétaközösség létrehozása, mely az egyház küldetésével egységben, a főpásztor vezetésével, egy jól működő szervezeti háttérrel a kor kihívásaira válaszolva gyümölcsöző, a szakmaiságra hangsúlyt fektető katekétizist folytat.

A munkatársak igyekeznek közösen választ keresni az új helyzet adta nehézségekre, és rátekinteni a jövő évek hitoktatására. Tervező csapatunk egy kérdőív segítségével felmérte a hitoktatás jelen helyzetét az egyházmegyében. A bejövő adatok értelmezése és adatfeldolgozása (2016. március) segítségével kezdték el megfogalmazni, hogy melyek legyenek a négyéves terv sarkalatos pontjai, melyek támogatást és hangsúlyt igényelnek.”²²

A felmérésből szeretnék bemutatni pár adatot, mely segít értelmezni a katekéták helyzetét:

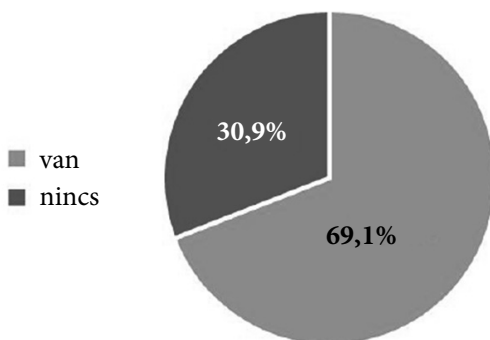
18 Uo. 61–63. ■ 19 Uo. 71. ■ 20 David Steindl-Rast *Boldog akarsz lenni? Légy hálás!* című TED-előadása, 2013: https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=hu ■ 21 NÉMETH D.: Egyházi foglalkozásúak és a kiégés, i. m. 322. ■ 22 Az Esztergom–Budapesti Főegyházmegye Hitoktatási Felügyelőségének stratégiai terve, 2016–2020 (felügyelőségi munkapéldány 2017. április). Várható kiadása: 2018. ősz.

– Az elmúlt néhány évben sok olyan új katekéta került a főegyházmegye szolgálatába, akiknek elenyésző mértékben volt pedagógiai tapasztalatuk. Az alábbi két ábra ezt mutatja.

1. A szolgálati évek elosztása



2. Pedagógiai tapasztalatok

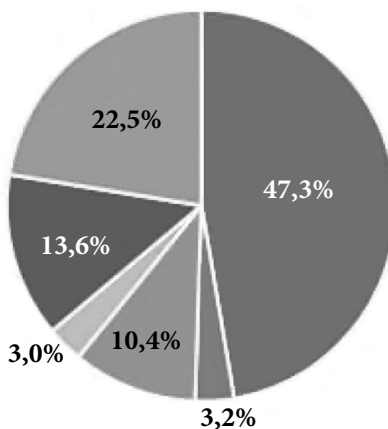


A mellékelt diagramban (lásd a 3. ábrát a következő oldalon) szerepel, hogy a hitoktatásban részesülők 47,3 százaléka vesz részt *csak* kötelező hit- és erkölcsoktatásban (HE) úgy, hogy közben nincs állandó kapcsolata a plébániával és így az egyházzal sem.

Mire mutatnak rá ezek az adatok? Arra, hogy a katekéták egyharmada *kezdő* azon a pályán, amelynek pár éve a *terepe is új*. Ez nagy kihívás, sok támogatást, segítséget, új látásmódot igényel.

3. A hitoktatás helyszínei

- csak HE (47,3%)
- csak plébánia (3,2%)
- HE és plébánia (10,4%)
- katolikus iskola és plébánia (3,0%)
- csak katolikus iskola (13,6%)
- csak szerzetesi iskola (22,5%)



Kezdőnek lenni egyik hivatásban sem könnyű. Sok idő, mire kialakul az az új életforma, gondolkodásmód, hozzáállás, amely az új hivatáshoz szükséges.

Az *új terep* a hit- és erkölcsstan oktatása. De miért új terep, hiszen 1990 óta jelen vagyunk az iskolákban! Korábban a hittanóra fakultációjellegű volt. Az erkölcsstan, illetve a hit- és erkölcsstan szabadon választható, de kötelező volta miatt a hittanóra jellege megváltozott. Egyrészt fakultációból tantárgy lett, másrészt a vallásos családi háttérrel nem rendelkező gyerekek aránya közel nyolcvan százalékra nőtt. Ez feszültséget, nehézséget hord magában, mert a hittan *tantárgy* lett, de *preevangelizációra* lenne szükség.

4. Az Ansoff-mátrix

		Célcsoport	
		Meglévő	Új
Szolgáltat	Meglévő	BŐVÍTÉS	CÉLCSOPORT-BŐVÍTÉS
	Új	SZOLGÁLAT- FEJLESZTÉS	TELJESEN ÚJ TERÜLET

E nehézség súlyára mutat rá az Ansoff-mátrix is, amely a stratégiai tervezés egyik fontos eszköze. Segítségével tehetjük láthatóvá, hogy a tervezett lépések mekkora kihívást jelentenek majd a szervezet számára. A hit- és erkölcsstan bevezetésével lényegében egy új szolgálat jelent meg egy új célcsoport számára a hitoktatásban. A szolgálat és a célcsoport együttes újdonsága jelentős kihívásokat jelent.

Hogy e kihívások mennyire reálisak, az is mutatja, hogy a főegyházmegyében szolgálót végző katekéták *egyharmada* az elmúlt három esztendőben évről évre kicserélődött.

A 2016/2017-es tanévben négyszázhetvenen végeztek katekétikai szolgálatot a főegyházmegyében. Ebből hetven fő egyházi személy (pap, szerzetes), kétszáznyolcvan megbízásos (óraadó) katekéták, akik hetente legfeljebb tíz órában tanítanak. Százhuszan munkaviszonyos katekéták, ami azt jelenti, hogy heti 11–22 hittanórájuk van.

A katekéták hetven százaléka egy plébániához tartozó több intézményben (1-4), a maradék harminc százalék pedig két-három plébániához tartozó intézményekben (3-5 helyszínen) tanít.

b) A katekéták munkavégzési körülményei

A katekéták munkavégzési körülményeinek bemutatására szeretnék megosztani egy külső tapasztalatot arról, hogy az iskolában, „*az új terepen*” hogyan látják a hitoktatók helyzetét. Kovács Nikolettának, a Kontyfa Középiskola Szakiskola és Általános Iskola igazgatóhelyettesének, élménypedagógusának beszámolója a hit- és erkölcsstan tanításának körülményeiről:

„Mit is tudok én a hittantanárokról, hogyan végzik a munkájukat? Aztán rájöttem, hogy nekik, nekik aztán végképp nem jó. Hát gondoljuk csak végig.

- Egyrészt egy hagyományos iskolában nem részei a tantestületnek.
- Általában több osztályból szednek össze egy csoportot, amiből heti egy alkalommal, tanórai keretben kell igazi csoportot kovácsolniuk.
- A kutya nem foglalkozik velük az iskolában, én magam sem, azon kívül, hogy tudom kik ők, és amikor termet keresek, akkor bosszankodom, hogy hova rakjam őket két-három gyerekkel. S ha foglalkozik is, gyakran türelmetlen, hiszen mi ez ahhoz képest, hogy...
- Aztán az se könnyít a helyzetükön, hogy a hittanóra alkalmával kiveszik a gyerekeket a saját osztályukból. Van az óra elején egy kiválasztás, a perc, amely feledhetetlen lehet számukra. »Te ide állj, mert katolikus vagy, te meg református, te a hites, s a többiek maradnak, mert ők erkölcsstanra járnak.« Sokszor amíg ők hittanon vannak, a többiek, az osztálytársaik a játszótéren mulatják az időt.
- S hogy éppen hol kapnak helyet az intézményben, az mindig rejtély, már az is szerencsés, ha teremben lehetnek (sok iskolában a folyosón, a portán tartanak órát), s külön szerencsének tartják, ha minden héten ugyanabban a teremben.
- Mindent ők visznek magukkal, mert nincs terem, ahol leemelem a Képes Bibliát, vagy eszközök, amelyekkel érdekesebbé tehetem az órát. Nincs helyük a tanáriban, hogy letegyék a cuccaikat.
- Egyszerre több iskola több évfolyamát, van olyan, hogy több száz gyereket tanítanak. Sok-sok pedagógussal kellene kapcsolatban lenniük. Szinte mindegyik osztályfőnökkel.

- Kiszámíthatatlan órarend, általában az iskola mondja meg, mikor legyen hittanóra, és sokszor ez a nap végére kerül, és akkor is gyakran kimenetel helyett. Vagy két-három lyukasórája is van egy nap, mert azon az évfolyamon nincs olyan vallású.
- Az osztályzás sem könnyű helyzet, hiszen mit osztályozzon? Hogy mit tud a vallástánból, a tárgyi tudását, vagy azt, hogy mennyire hívő?
- Nincs eszköztárunk. Van-e olyan, hogy beírnak egy intőt, mert tiszteletlenül viselkedett a gyerek? Van-e következménye annak, ha nem viselkednek jól az iskolában? [...]
- Ráadásul nem nagyon van idejük kommunikálni a pedagógusokkal, így kimarad az a visszajelzés, hogy hogyan viselkedik a hittanórán a gyerek, erről senki nem tud semmit, kivéve, ha a hittantanár van olyan lelkes két óra között, hogy odaszalad a két, három vagy négy pedagógushoz, ahonnan hozzá járnak a gyerekek.
- Soha egyetlen rendezvényről sem tudnak, ami az iskolában zajlik, hiszen elfelejtjük értesíteni őket, azaz odajön, és mondjuk nincs órája, mert aznap projektnap van. A rendszernek igen picinyke falatjai ahhoz, hogy adott esetben eszünkbe jussanak.
- S valami emelkedett üzenetet átadni negyvenöt percben.

Ebből a helyzetből szép nyerni. S igen, pedagógustársaim, ha ezt végiggondoljuk, hálát adhatunk annak, amiért mi nem ebben a helyzetben vagyunk. S ha a helyükbe képzeljük magunkat egy kicsit, akkor talán megértőbbek, toleránsabbak leszünk, s megpróbáljuk segíteni a mindennapi munkájukat. Én köszönöm, több lettem és jobban figyelek, vagy legalább azt megkérdem, hogy hogy vannak, biztosan jól fog esni nekik.”²³

c) A katekéták mentális egészségének állapota az egyházmegyében

Egyházmegyénkben öt óralátogató és nyolc mentor végez szolgálatot a hitoktatók támogatására. Az óralátogatás célja, hogy a hitoktatósi felügyelőség megbízásából a főegyházmegye katekétáinak szakmai kompetenciáit és munkakörülményeit megismerve és ellenőrizve az óralátogatók támogassák és erősítsék meg őket, reflektálva a Krisztus-központú és a katolikus egyház tanításával egyező katekézisre, amely a plébániára való begyökereztetésre irányul. A mentorok egy éven keresztül kísérik a katekétát, segítve szakmai fejlődését.

A mentor feladatai:

- gondot fordít saját személyes és szakmai fejlődésére, megerősödésére;
- képes értő és érző figyelemmel meghallgatni mentoráltját;
- példát mutat, és támogatja a rábízott katekéta szakmai beilleszkedését;
- gyakorlati szaktudást közvetít; vezet, ugyanakkor felelősségben tartja mentoráltját;
- segíti katekétai identitása megerősítésében;
- részese a mentorálttal közös tanulási folyamatnak, amelyben a folyamat irányításáért a mentor felel;
- mentoráltját rendszeres önreflexióra hívja, mely a fejlődés alapja; felismeri, illetve megnevezi mentoráltja erősségeit, és segít ezek kibontakoztatásában;
- rámutat mentoráltja fejlesztendő területeire, és támogatja fejlődését.

²³ KOVÁCS N.: *Hitoktatók helyzete az iskolában* (blogbejegyzés), 2017. március: <https://aranycipello.com/2017/03/19/2359/>

A mentorok és óralátogatók gazdag tapasztalattal rendelkeznek a katekéták helyzetéről. Látják erősségeiket, küzdelmeiket, hiányosságait, elakadásukat. A nehézségek elsődlegesen a hit- és erkölcsstanórákon jelentkeznek. Idézem az egyik óralátogatót: „Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a plébániai hitoktatásban nem tapasztaltam még elakadást.” A hit- és erkölcsstan bevezetése sok új kihívás elé állítja a katekétákat, ami kihat a mentális egészségükre is. Ennek felmérésére készítettem 2017. február–március folyamán beszélgetéseket, illetve írásos interjúkat az óralátogatók, mentorok és a felügyelőség szakmai vezetőjével. A következő kérdések mentén összegzem tapasztalataikat:

Milyen elakadásaik vannak a katekétáknak?

Elsődlegesen szakmai, fegyelmezési nehézségeket fogalmaztak meg:

- Hogyan tegyék élvezetesebbé az órákat, a témákat, hogyan keltsék fel és hogyan tartásuk fenn a hittanosok figyelmét, hogyan motiváljanak?
- „Mit kezdjenek az érdektelen, fegyelmezetlen gyerekekkel? A kezdők nincsenek felkészítve arra, hogy a teremben nem »laborkörülmények és csendben egyenesen ülő gyerekek fogadják őket csillogó szemmel«. Nem tudják, hogyan reagáljanak egy-egy magatartászavaros, gyengébb képességű... tanulóra vagy olyan konfliktushelyzetre, ami a több osztályból egy hittanóra összerelt tanulók között lehet.”
- „Aki több iskolában tanít, annak nincs lehetősége vagy nehézkes a gyerekeket személyesen megismerni, és ez feszültséggel tölti el.”
- „A gyerekcsoportokra is többet fognak rá a kudarcaikból, mint amennyi reális. Ebbe a sorba én is beletartozom talán, de annyi módosítással, hogy addig keresem hétről hétre a megoldást, amíg meg nem találok. Többen már belefásultak.”
- „Azt látom, hogy az elakadás oka sok esetben az, hogy hitoktatásra készültünk, és missziós feladatokkal állunk szemben. Egyfelől nagyon sok gyereket tanítunk, akik megpróbálják ellehetetleníteni az órát. Sem a játékra, sem a kedvességre nem nyitottak egykönnyen. Olyan nehézségekkel küzdünk, amik sokszor pedagógusvénát igényel(né)nek. Ezen belül is a problémás (például sajátos nevelési igényű) gyerekek általános(!) iskolába való integrálása hatalmas kihívás, és pluszfelkészültséget igényel. Másfelől a katekéta személye, lelki labilitása is nagy veszély, ami szintén elakadáshoz vezet.”

Gyakoriak a személyes elakadások:

- „Önértékelési zavarok, kisebbségi komplexus; bizonytalanság; a kontroll hiánya. Hogyan lépjenek át az egyéni küzdelmekből a teammunkába?”
- „A kritikát többen többféleképpen kezelik. Van, aki nem akar vele szembenézni, így engem (a mentort) hibáztat, de nem fejlődik.”
- „Önbizalomhiány – nehéz kiállni a jogaikért vagy a rájuk bízottakért (például ha el akarja vinni az osztályfőnök a hittanóráról a gyerekeket...)”
- A tervezetlen időgazdálkodás miatt kimerültség, kapkodás, fáradtság.
- „A szabályok és következetes betartatásuk elmaradása gyakran eredményezi játszmák kialakulását katekéta és tanítvány között.”

Mi okoz kudarcot?

- „Az eltervezett óra másképp alakul, és nem tudja megvalósítani; nem találja a hangot egy-egy csoporttal; teljes ellenszélben dolgozik az iskolában, esetleg évről évre kevesebb gyerek jár a csoportjaiba.”
- Ha a fegyelmezetlen gyerekek veszik át az irányítást az órán, és ezt nem tudják megakadályozni.
- „A kisebbségi, hátrányos helyzetű, magatartás-problémákkal küzdő gyerekek szakszerű tanítása, fegyelmezése, integrálása a hittanórán.”
- „Leggyakoribb kudarcaik: a gyerekek érdektelensége, figyelmetlensége, fegyelmezetlensége, a szülők közömbössége, az óra »szétesése«, a gyerekek lemorzsolódása.”
- „A sikertelenség, az elutasítás, a tisztelet hiánya (például imádságot tartalmazó papír a szemeteskosárba kerül, vagy papírrepülőt hajtogatnak belőle...)”
- A gyerekek hozzáállása, nehéz őket motiválni.
- „Egymás (hitoktatók) összehasonlítását is okozhatja, de főként azok helyzetében, akik nemigen akarnak tenni a fejlődés érdekében.”
- „Másodlagos szerepük, meg nem értettségük az adott iskolában. Sértődésre veszik a dolgot, ha valami gond adódik, akár a diákok megjelenése, akár például a külső körülmények (terem, eszközök) miatt.”
- „Nem elfogadott tagok a tanárban – a nem keresztény pedagógusok »elejtett« beszélgetéseivel többen nem tudnak mit kezdeni.”

Milyen jellegű segítséget várnak, illetve fogadnak el?

- „Sokan azonnal alkalmazható, gyakorlati segítséget, módszertani ötleteket, fegyelmezési »csodaeszközt« várnak.”
- „Komplett óravezetési segítséget kell nyújtani, mentorság vagy kísérés formájában.”
- „Hogyan lehetne fejlődni?”
- „Vágnak a megerősítésre, elismerésre, problémáik értő és érző figyelemmel történő meghallgatására. Elfogadják az építő kritikát.”
- „Konkrét problémára konkrét megoldást, ötleteket; van igény személyes (lelki) beszélgetésekre is.”
- „Hogy valaki meghallgassa, megértse a személyes panaszait, megdicsérje őket a sikerükért.”

Hogyan kezelik a konfliktusokat?

- „A panaszkodás közismert. A gyerekekkel a kiabálás, fenyegetőzés. Olykor a megelőzés.”
- „Sok katekéta leblokkol ilyen esetben, nem meri felvállalni a konfliktust.”
- „Néhányan bántóan beleállnak, bántóak lesznek. Ugyanakkor olyat is láttam, akit behívnak osztályfőnöki órára vagy beszélgetni négy szemközt az osztályfőnökkel, mert híresen jól kezeli a konfliktusokat.”
- „A tanárban adódó konfliktusok miatt többször nem szólnak vissza.”
- „A diákok között többnyire alkalmat adnak a megbeszélésre.”
- „A felügyelőség felé sokan nem merik felvállalni, de az óralátogatókkal (alkalmanként név nélkül) szívesen üzennének.”

Hogyan kezelik a váratlan helyzeteket?

- „Néhányan kreatívan, mert van a tarsolyukban néhány tartalék, amit elő tudnak húzni. Mások lebénulnak.”
- „A legtöbben már fel vannak vértézve erre, nem esnek kétségbe. Néhányan kimondottan készülnek erre, hiszen túl gyakran keresztülhúzza valami a számításukat.”
- „Aki kellő magabiztossággal rendelkezik, azt még az én jelenlétem (óralátogató) sem hátráltatja a helyes kezelésben.”

Milyen az időgazdálkodásuk?

- „Sokan nagyon szoros időbeosztásra kényszerülnek, és van, akinek ez könnyebben megy, viszont elgépiesedik. Kevés a teljesen átélhetően szabad idő, mert elég zaklatott a munkabeosztásuk. Nagyon fegyelmezettnek kell lenni, és tudatosnak, és ez nehezen megy.”
- „A kezdőkkel előfordul a túlkészülés esete. Nyilván több napig készülni az órákra túlzás lehet [...] lejjebb csillapodik majd ez bennük, beáll a megfelelő szintre.”
- „Összességében szinte mindenkinek van »küzdelleme« ezen a területen.”

Milyen erőforrásaik vannak?

- „A továbbképzések sokaknak adnak erőt.”
- „Az elhivatottságuk: »Nem adom fel...«”
- „Elkötelezettség, imádságos lelkület, hitelesség, szakmai felkészültség, kedvesség.”
- „Órára való rendszeres, alapos készület.”
- „A saját belső határozottságuk, hogy tisztában vannak magukkal. Mind a helyzetükkel (jogaikkal akár), mind a szakmai hozzáértésükkel, mind a nagy módszertani gazdagságukkal.”
- „Ha belső biztonságban vannak, akkor mély nyugodtság jön át rajtuk.”
- „Erőforrás, ha valaki nagyon otthon van abban a korosztályban, amit tanít. (Szívesen tanítanának főként a nekik való korosztályokban, de az óraszám miatt kénytelenek elvállalni mást is.)”
- „A felügyelőség támogatása is fontos és érezhető sokaknak.”
- „A plébánia háttere is számít, a plébánossal való jó kapcsolat, a támogató szülői/hívó háttér.”
- „Saját családjuk (férj, feleség) elfogadása a munkájuk iránt. Hogy elnézik nekik a sok különprogramot, jó esetben együtt tudják ezeket végezni.”
- „A katekéták többnyire komoly lelki életet élnek; nem találok olyan katekétával, aki más katekétával ne tartana kapcsolatot; szeretik a rájuk bízott gyerekeket. Él bennük a vágy a fejlődésre, és szinte minden katekéta elmondta a látogatás alkalmával, hogy igyekszik tanúságot tenni a személyes kapcsolatáról Istennel.”

A felmérés, a mentorok, óralátogatók és a saját tapasztalataim alapján a főegyházmegye katekétáinak jelen mentális egészségi állapotával kapcsolatban a következők emelkedtek ki:

Sokan élnek meg a katekéták közül a külső nehézségeket, problémákat folyamatos stresszként. Nem könnyű a helyzetük, hiszen napról napra szembe kell nézniük a kihívásokkal. Azok a katekéták, akiknek erősebb a lelki egyensúlyuk, önbizalmuk, sikeresebben veszik fel

a küzdelmet a folyamatos stresszorral szemben, viszont akik nem, azok megfáradnak, kimerültek, túlterheltek lesznek. Ebben az állapotban nehéz kezelni a váratlan helyzeteket, konfliktusokat, motiválónak és vonzónak lenni. Energiáik nagy részét elveszi, hogy az adott problémára fókuszálnak, ami ezáltal még nagyobbnak tűnik, még görcsösebbé válnak, így nem találnak megoldókulcsot, tehetetlenséget élnék meg... és a kör előlről kezdődik.

A váratlan hittanórai helyzetek megelőzésére és a hiányos önbizalom megerősítésére sok esetben a túlkészülést választják. Ez is oka tud lenni a kimerülésnek.

A stressz belső konfliktusukból adódhat. A munkaviszonyos katekétáknál még erősebben jellemző ez a helyzet, mivel több száz gyermeket tanítanak hetente. Szeretnének jó kapcsolatban lenni velük, és megtenni értük mindent, beleértve a gyerekek otthonról hozott problémáinak gondozását is. Ez olyan, mintha több száz gyermek „osztályfőnökének” kellene lenniük, ami lehetetlenség, ugyanakkor a katekétákat a keresztyény szeretet erre ösztönzi, és emiatt komoly belső feszültséget élnék meg. Sokan bevonódnak játsszákba, a megmentő szerepébe. Egyre több súlyos helyzettel találkoznak: tanulási és magatartási zavarok, bántalmazott gyerekek, szétment családok, sokadik párkapcsolatban lévő szülők, depressziós, étkezési és testképzavaros, falcoló kamaszok... E fájdalmas állapotok mélyen megérintik a katekétákat, és nehéz megtalálniuk, hol van az ő felelősségük határa. Több száz gyerek tanításával ezek a helyzetek is hatványozódnak.

Sok katekéta fogalmazza meg, hogy eszköztelennek, képzetlennek érzi magát a tanulási zavarral küzdő (sajátos nevelési igényű, illetve beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségekkel küzdő) gyerekekkel szembesülve. Ezek a gyerekek nem képesek a szociális követelményeknek megfelelően szabályozni a viselkedésüket. Nem elfogadók másokkal. Előfordul, hogy ellenségesen, indulatosan viszonyulnak társaikhoz. Alacsony a toleranciaszintjük. Gyenge a tanulási érdeklődésük, és nem aktívak az órai munkában. Önértékelésük hibás, szoronganak, érzelmileg labilisak. Mindezek azt eredményezik, hogy nehezen illeszkednek be az osztályközösségükbe, hittan csoportjukba. Ugyanakkor a katekéta-gyermek viszony alapvetően meghatározza a gyermek hittanórához (s ezen keresztül az istenkapcsolatához) és társaihoz való hozzáállását. Ez az eszköztelenség, a tehetetlenség megélése sok kudarcuk forrása. Mélyen bennem maradt az egyik katekéta mondata: „*Még azt sem tudom megmutatni, hogy szeretem őket és jó fej vagyok, mert egy perc alatt totál káosz van. Kiabálnom kell, hogy csend legyen, pedig ez nem én vagyok.*”

Másrészt a katekéták szakmai nehézségei mögött sokszor nem a szakmai tudás hiánya áll, hanem a személyiségükből fakadó nehézségek. Nagy kihívás a hittan csoportban a harmónia, az együttműködés megteremtése, ami szakmai kompetenciákat kíván. Azonban a nehézség sok esetben abból adódik, hogy a katekéta vagy nincs tisztában a belső erőforrásaival, nem tudja, hogyan kell vagy nem meri használni a képességeit, „nem tölti be a teret”. *Claude M. Steiner* a vezetőik tekintélyének hét forrását azonosította be: stabilitás, szenvedély, kontroll, szeretet, kommunikáció, tudás/szakértelem, transzcendencia/egység tudat. Az ezekhez való megfelelő hozzáférés biztosítja a vezető számára az ideális működést, hogy a munkatársai kövessék.²⁴ Ugyanezek a tekintélyforrások segíthetik a katekétát

24 MÁRTON M.: *A vezetői tekintély hét forrása* (blogbejegyzés), 2015. február–április: <http://legacy.hu/blog/a-vezetoi-tekintely-het-forrása>

is, hogy a tanítványait vezetni, segíteni tudja a krisztusi úton. Amennyiben egy forrás nem áll a katekéta rendelkezésére, nem tudja más forrásokkal helyettesíteni. Bizonyos források lehet, hogy alulműködnek vagy túlműködnek. Sokszor ennek az eredménye, hogy a katekéták kudarcot élnek meg, megfáradnak, örömtelenné válik a szolgálatuk.

Kevés az olyan plébánia, ahol a plébános vagy egy munkatársa összefogja a katekétákat. Akik nem tapasztalják meg a társaikkal való közösséget, elszigetelten tanítanak, egyedül kell küzdeniük, nem kapnak buzdító szavakat, nem érzik az együtt szolgáló, támogató közösség megtartóerejét. A továbbképzéseken való találkozások nem tudják megadni ezt a közösségi jelleget. Az egy szolgálatban lévő kollegialitás nagy erőforrás, amelyet a magányosan szolgáló katekéták nem kapnak meg. Nem részei az iskolai tantestületnek, „kívül-állók”, az otthonos plébániai közegben pedig nem kapnak ilyen jellegű támogatást. Ebben a helyzetben hamar meg lehet fáradni, nagy elszántság és kitartás kell hozzá, hogy megmaradjanak hivatásukban.

Fentebb már írtam, hogy a főegyházmegye katekétáinak hetven százaléka egy plébániához tartozó több intézményben, a többiek pedig két-három plébániához tartozó intézményekben tanítanak. Ez azt jelenti, hogy akár három-öt helyszínen is végzik a hitoktatást. Ennyi intézményhez kötődni, kapcsolatot építeni, jelen lenni az iskola, a plébánia életében nagy kihívás. Megélik annak kettősségét, hogy egyszerre felelősek sok helyen, de ezeknek igazából nem tudnak teljesen a részévé válni. Sok energia szétforgácsolódik ebben a helyzetben, és bizonytalanságot, kapkodást von maga után, hogy sok hitoktató csak „tűzoltásnak” éli meg a munkáját. Épp csak a „legszükségesebbekre” jut energia, az éltető kapcsolatok építésére, a közösségépítő programokra már csak nagyon kevés.

A katekéta személye meghatározó a katekézisben. Ő a krisztusi üzenet elsődleges megjelenítője. Ahogy jelen van, kommunikál, viszonyul a környezetéhez, mindezzel az evangélium hirdetőjévé válik. Nem mindegy, hogy milyen állapotban vannak a katekéták, sem a személyük, sem a hivatásuk miatt. Fontos, hogy megkapják azt a támogatást, amellyel hozzá tudnak férni külső-belső erőforrásaikhoz, és meg tudjanak újulni, erősödni, képesek legyenek éltető emberré válni.

d) A katekéták támogatási rendszere és a mentális támogatás

„Korunk jellemzői megkívánják, hogy katekétáink, a Felügyelőség és a hitoktatás, az új helyzetre válaszoljon és új módszereket és hozzáállást sajátítson el. Fontos, hogy a mindennapi nehézségekre értő szemmel tekintsünk, és közös megoldást találjunk rájuk. Ehhez a tervezés folyamán számos segítséget és lehetőséget nyújtunk a katekéták számára, mint például a szakmai napok és továbbképzések struktúrájának megreformálásával, a személyes odafigyelésre fektetett hangsúllyal, valamint a szupervíziós csoportok megalakításával. Ezek az újítások hozzásegítenek bennünket, hogy szakmaiságunkat elmélyítsük, és mindinkább gyümölcsöző katekézist folytassunk az egyházmegyében.”²⁵

Mindezek alapján dolgozták ki a főegyházmegyében a hitoktatási felügyelőség támogatási rendszerét, szakmai, mentális, lelki és anyagi támogatás, valamint eszközök formájában.

²⁵ Az Esztergom–Budapesti Főegyházmegye Hitoktatási Felügyelőségének stratégiai terve, 2016–2020, i. m.

Szakmai támogatás:

- Személyes szakmai támogatás óralátogatók és mentorok segítségével.
- Négy szakmai nap, melyek témáit a katekéták visszajelzései alapján állították össze, hogy azokhoz a szakmai területekhez kapjanak segítséget, ahol leginkább érzik ennek szükségét.
- Az elmúlt két évben egyházmegyénkben megduplázódott a munkaviszonyos katekéták száma. Ők foglalkoznak a legtöbb gyerekkel és fiatallal, így ők tudják elérni a legtöbb családot. Fontos, hogy egységes szemléletben, egymást támogatva tudják végezni ezt a szolgálatot. Ennek segítésére dolgozott ki a felügyelőség továbbképzésekért felelős csapata egy kétnapos szemléletformáló képzést (Claude M. Steiner hét tekintélyforrása alapján). Fontosnak tartottuk, hogy minden érintett katekéta részt tudjon venni ezen a képzésen, ezért két alkalommal lett meghirdetve.

Lelki támogatás:

- lelkigyakorlatok szervezése;
- zárándoklat szervezése;
- tanévnyitó és tanévzáró ünnepi szentmise.

Segédeszközök:

- A katekéták igényesebb munkavégzését eszközök (játéksomagok, laptop, vetítővászon, projektor) biztosításával is segíti a hitoktatási felügyelőség.

Anyagi támogatás:

- Idetartozik a katekéták alapbére,
- a továbbképzések, tréningek díjmentes biztosítása,
- a lelkigyakorlatok anyagi támogatása,
- ezenkívül a missziós támogatási rendszer. Ezt a hit- és erkölcsstan bevezetésével létrejött új missziós helyzet hívta életre. Olyan családok sokaságával kerültünk kapcsolatba, amelyek eddig az egyházon kívül vagy annak „peremén” éltek. Az ő megszólításuk sok esetben új hozzáállást kíván, amelyből új feladatok születnek. A missziós támogatási rendszere a hittanórákon túli missziós feladatokat is végző munkaviszonyos katekéták megbecsülésének kifejezése anyagi támogatással. Tudva, hogy ennél jóval sokrétűbb a katekétikai szolgálat. Azok a tevékenységek lettek beemelve a támogatási rendszerbe, amelyek a jelenlegi, kihívásokkal teli helyzetben bizonyos szempontok szerint kiemeltek tekinthetők: saját tanítványaink begyökereztetése a plébániai közösségbe, a szülők támogatása, a katekéták szakmai együttműködése, tanítványaink lelki támogatása, segítők bevonása a szolgálatunkba. Azok a tevékenységek számítanak ide, amelyekben kiemelt szervezői szerepe van a katekétának, vagy amelyek esetén szervezésében, megvalósításában aktív segítőként van jelen.

Mentális támogatás:

A 2016/2017-es tanévben a hitoktatási felügyelőség elindította a katekéták mentális egészségének támogatását, ennek rendszere azonban még nem lett kidolgozva. (E munka elvégzésével bízott meg a felügyelőség szakmai vezetője.)



- A hét szokással foglalkozó háromnapos FranklinCovey-tréninget hirdettünk meg azoknak a katekétáknak, munkatársaknak, akik a katekézisen kívül is végeznek szakmai szolgálatot a főegyházmegyében. Összesen negyven fő vett részt a kétszer is meghirdetett képzésen, amely a következő kompetenciák erősítését foglalta magában:
 - felelősségvállalás, döntés, megbízhatóság, kezdeményezés, leleményesség;
 - jövőképzés, elköteleződés, céltudatosság;
 - fókusz, integritás, önfegyelem, rangsorolás;
 - kölcsönös nyereség, igazságosság, bőség;
 - tisztelet, kölcsönös megértés, empátia, bátorság;
 - kreativitás, együttműködés, sokszínűség, alázat;
 - megújulás, folyamatos fejlődés, egyensúly.
- Külső szakember bevonásával, húsz fő részvételével volt egy egész napos gyakorlati képzés, *A segítőbeszélgetés főbb szempontjai* címmel. Sok katekéta küzd azzal, hogyan tudja valóban meghallgatni a másik felet, és miként segítsen úgy, hogy az rátalálhasson saját erőforrásaira. Ne menjen bele játszmákba, meg tudja őrizni felnőtt állapotát. A képzésen részt vevő katekéták közül sokan megfogalmazták, hogy milyen nehéz úgy jelen lenni egy beszélgetésben, hogy „ne akarjam megmondani, mi a jó, ne tanácsot adjak, hanem visszatükrözök”. Többen jelezték vissza a képzés végén, hogy nemcsak a munkájukhoz, hanem a személyes életükhöz (például a családon belüli kommunikációhoz) is sok segítő szempontot kaptak, és máskor is szívesen részt vennének hasonló képzésen.
- Az idei tanévben megvalósult kilenc csoportos szupervízió, melyeken összesen negyvennégy munkaviszonyos katekéta vett részt, illetve mentoroknak, óralátogatóknak is volt csoportos szupervízió.

A katekéták mentális egészségének támogatásához nagyon fontos a szupervizorok eddigi tapasztalata, mivel ők mélyebben tudtak foglalkozni azokkal a területekkel, amelyekre a katekéták elakadást élnek meg. Az alábbi beszámolóból az is kiderül, hogy a szupervízió által megvalósuló segítség mennyire gazdagító, megerősítő és gyógyító volt a katekéták számára.

e) *A szupervizorok meglátásai, tapasztalatai a katekétacsoportok szupervíziója nyomán*²⁶

Tapasztalatok a csoportos szupervízió folyamatában:

- A szupervíziós csoport szupervíziójellegét a résztvevők „egymástól való távolsága” adta (*stranger group*) – ez lassan oldódott, a szupervíziós munkához szükséges bizalmi együttműködés és nyitottság a második ülés végére alakult ki.
- A csoporttagok érzelmi intelligenciájának különböző szintje nem nehezítette a közös munkát, sőt több esetben erősítette a csoportdinamikát és a tapasztalati tanulás folyamatát.

²⁶ Írásbeli beszámoló a *Hitoktatási Felügyelőség* részére, 2017. március 25.

- Az érzelmekkel végzett munkára lassan állt rá a csoport, sokkal inkább akartak beszélgetni, tanácsot adni egymásnak.
- Több csoporttag működésére jellemző volt, hogy igyekeztek megfelelni a vélt vagy valós elvárásoknak – a szupervízió eleinte képzésként, teljesítendő képzési feladatként közelítették meg, és nem individuális fejlődési és tapasztalatszerzési lehetőségként.
- Újdonságot jelentett számukra a szupervíziós munka lélektani munkára emlékeztető volta.
- Felmerült a segítőtbeszélgetés és a szupervízió közti különbség.
- Előkerült az esetmegbeszélés és a szupervízió különbözősége is – a szakmai-módszertani-módszeralkalmazási tanácsadásnak nem adott teret a csoportos szupervízió, de az üléseket követően és e-mail-kapcsolatban is tudtak egymásnak ilyen jellegű segítséget nyújtani a résztvevők.
- Az ötödik ülésen spontán módon jelent meg a „valódi párbeszéd” témája a csoportban. Megfogalmazták, mit jelent számukra a szupervízió: a valódi párbeszéd lehetőségét. Ez a szervezeti tanulás, a tanulószervezeti működés szempontjából volt fontos pillanat. A többi tanulási és képzési alkalommal kapcsolatosan fogalmazódott meg, hogy nagy szükségük van az ilyen emberi találkozásokra, amelyek során valóban tudnak beszélgetni a tapasztalataikról, és elfogadást, társas támogatást kaphatnak.
- A szupervíziós esetmunka fókuszai: a katekétaszerep és a többi szakmai szerepem; a katekétaszerep elvárásai; a katekétaszerep szakmai képviselője az iskolában; katekétai tevékenységem bemutatása, láthatóvá tétele a vezetőim felé; katekétai hivatásom; a kihívásaim katekétaként (tanítványok, oktatási körülmények, feltételek).
- Elsősorban a kliensekkel (tanítványok, szülők) való viszonyból származó elakadásokat és a hierarchiához (lelkivezető, plébános) kapcsolódó személyes nehézségeket, illetve a katekétai identitáshoz fűződő „érzelmi letapadásokat” oldottunk fel módszertani intervenciós eszközökkel.
- A szervezeti működéshez, lojalitáshoz kapcsolódó nehézségek nem merültek fel.

f) A szupervíziós folyamat szóbeli és írásbeli visszajelzések alapján felismerhető eredményei

Szakmai kompetenciák:

- Oktatás- és tanulásmódszertani támogatást adtak egymásnak a résztvevők: az üléseket követően tapasztalatszere, tanácsadás, tudásmegosztás, szakmai kérdések közös megvitatása volt egymás között.
- Mások példáján keresztül is elsajátították a felelősségteljes szakmai működés képességét.
- Egyes résztvevők újból büszkéek arra, hogy katekéták.
- Mások szakmai szerepe erősebben tudatosult.
- Bátrabban bánnak a kreatív oktatási képességeikkel.

Személyes kompetenciák:

- Önkifejezési képesség: fejlődött a saját érzelmek megfogalmazásának, a saját megélesek megosztásának és a saját történetek elmondásának a képessége.

- Biztonságos és támogató légkörben megtanulták az énkifejezések szerinti kommunikációt.
- Érzelmi intelligencia: fejlődött az érzelmek megfogalmazása és a saját érzelmek kifejezésének képessége, az empátia a csoporttársak iránt, a saját és a társak története közötti hasonlóságok és különbözőségek, az érzelmek, gondolatok, testi érzetek tudatosítása.
- Sokat fejlődött a megélt érzelmeik beazonosítása, megfogalmazása.
- Egyesek szerint már alkalmazni tudják a saját gondolatok és érzelmek differenciálását.
- Jobban megértik, mi és miért zajlik bennük.
- Az aktív hallgatás képessége: fejlődött az egymásra való empátikus figyelem képessége és a reflektivitás a csoportos tanulási helyzetben (reflexió, összefoglalás, visszatükrözés, reflektív kérdések adása a csoportos szupervízió során).
- Aktív részvétel a csoport működtetésében: együttműködés, felelősség, csoporton belüli szerepek (csoportszervezés, egymásra figyelés, bizalom).
- Konkrét konfliktusmegoldási mintákat kaptak.
- A koncentráció képessége; mivel a résztvevők óráról érkeztek, ezzel kapcsolatban kihívást jelentett a váltás a katekétaszerepből és a pedagógiai működésből a szupervízanti szerephez és az önreflektív szupervíziós működésmódba.
- A katekétaidentitás fejlődése: tudatosult a szakmai szerephez való személyes viszonyuk, a katekétatársak személyes története, megélései, szakmai kihívásai, kérdései reflektív tanulási lehetőséget jelentettek szakmai identitásuk megoldozásához. Például a szakmai szereppel kapcsolatos szocializáció különböző állomásain lévő kollégák tapasztalatmegosztása segítette a katekétaszerep pályaképének kirajzolását, az individuális fejlődési célok megfogalmazását és a szakmai szerephez kapcsolódó tapasztalatok rendszer- és fejlődési szemléletű megközelítését valamennyi résztvevő számára – függetlenül „szakmai életkoruktól”, rutinjuktól.
- A szakmai proaktivitás fejlődése: tudatosult a szakmai szerepük rendszerszemlélete, az együttműködés, a közös cél, a kommunikáció jelentősége és felelőssége a szakmai partnerekkel (például mentorok, pedagógusok, vezetők), fejlődött és hangsúlyossá vált a szakmai kapcsolatok proaktív szemlélete.
- A felelősség és az autonómia fejlődése: a szupervízió folyamatjellegeből adódóan az esetfeldolgozások során az egyénileg megfogalmazott fejlődési és problémamegoldási lépések folyamatos önreflexiójára, reflektálására volt lehetőség. Ez a tapasztalati tanulás útján lépésről lépésre tette képessé önálló cselekvésre a résztvevőket. A szakmai helyzetek s ezeken belül a saját megéléseik, gondolataik és cselekedeteik elemzése felelősségvállalásra érzékenyítette őket a szakmai személyiségük fejlődésében és annak „munkaeszközként való használatában”.
- „Jobban látok Krisztus szemével.”

2. Tervezés

A tervezéshez – a katekéták mentális egészségének támogatásához – szem előtt tartottam, hogy az egyház dokumentumai mit mondanak a katekétáról és képzéséről, milyen szempontokra helyezik a hangsúlyt.

A *Magyar kateketikai direktórium* a következőt emeli ki a katekéta személyével kapcsolatban: „A katekéta legyen alapvetően becsületos, kiegyensúlyozott, kulturált és művelt ember. Legyen imádságos lelkületű és áldozatkész – olyan, mint a jó szülő. Közösségi lelkületű, együttműködésre képes, tanúságtevő, hitében megalapozott és szakmailag megfelelő, fogékony az újra, befogadó és kezdeményező. Legyen missziós lelkületű, olyan, aki képes az evangelizációra, a kapcsolatteremtésre, közösségteremtésre, a gyerekek, a fiatalok, a felnőttek és a szülők megszólítására. Ne legyen önző, anyagi, sértődékeny vagy személyválogató. [...] Túl azon, hogy megfelelőképpen ismeri az általa előadott üzenetet, legyen látható jele annak, hogy életével közvetíti azt.”²⁷

A képzésük célja, hogy „a katekétákat alkalmassá akarja tenni arra, hogy az Evangéliumot át tudják adni azoknak, akik Jézus Krisztushoz akarnak csatlakozni. Ezért a képzésnek el kell érnie, hogy a katekéta a lehető legmagasabb szinten meg tudja valósítani az átadást.”²⁸

„A kezdeti *emberi érettségre* alapuló, állandóan átgondolt és értékelt kateketikai gyakorlat a katekéta számára lehetővé teszi, hogy gyarapodik érzelmi kiegyensúlyozottsága, kritikai érzéke, belső egysége, kapcsolatteremtő és dialogizáló képessége, leleményessége és csoportmunkára való hajlandósága. Növekednie kell a katekétában a katekumenek és a katekézis növendékei iránti tiszteletnek és szeretetnek: Milyen ez az érzület? Jóval több mint a pedagógusé, olyan, mint az atyáé; sőt több annál: olyan mint egy anyáé. Az Úr az Evangélium minden hirdetőjétől és az egyház minden építőjétől ilyen érzületet vár el.”²⁹

„A katekéták képzése több elemet foglal magában. Köztük legmélyebb a katekéta *létére* vonatkozik, emberi és keresztény összetevőire. A képzésnek ugyanis mindenekelőtt abban kell őt segítenie, hogy mint személy, mint hívő s mint apostol érlelődjék. A következő elem a katekéta *tudása*, tudniillik hogy tudja jól betölteni feladatát. Ezt áthatja az üzenethez és az emberi személyhez való kettős hűség, és megköveteli, hogy a katekéta jól ismeri az üzenetet, melyet átad, s ugyanakkor a címzettet, aki azt fogadja, továbbá a társadalmi környezetet, amelyben él. Végül a *cselekvőképesség* eleme, hiszen a katekézis a közlés aktusa. A képzés a katekétából az ember és az emberi élet nevelőjét akarja formálni.”³⁰

Tehát a katekéta kiegyensúlyozott, együttműködésre képes, tanúságtevő, megtért szívű, befogadó, kezdeményező, kapcsolatteremtő, közösségteremtő, anyai-atyai érzületű, szakmailag képzett, ismeri az üzenetet, ismeri azt, akihez a küldetése szól, a társadalmi környezetet, az ember és az emberi élet nevelője.

Ahhoz, hogy hivatásukban eleget tudjanak tenni e fontos szempontoknak, a katekéták támogatása nélkülözhetetlen. Folyamatos képzésre és támogatásra van szükségük. Ezt a támogatást mind szakmaiságukhoz, mind mentális egészségükhöz elengedhetetlen biztosítani.

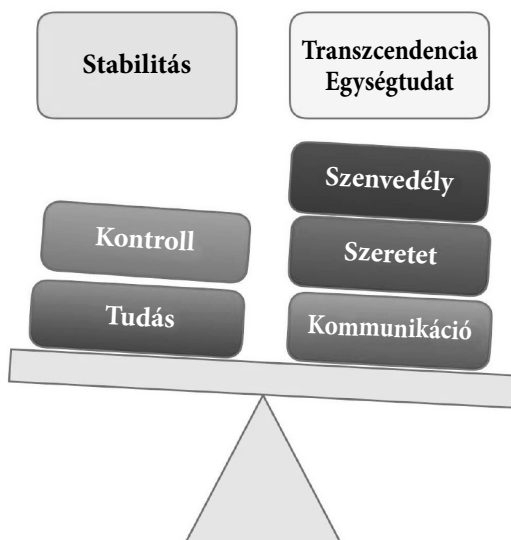
a) Tervezés a katekéta mint vezető hét tekintélyforrása alapján

Steiner a vezetést nem irányításként definiálja, hanem mint a változás létrehozásának képességét. Az általa leírt hét tekintélyforráshoz való megfelelő hozzáférés ebben segíti

27 AZ ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁG MUNKACSOPORTJA: *Magyar kateketikai direktórium*, Szent István Társulat, Budapest, 2000, 9. 1. ■ 28 *A katekézis általános direktóriuma*, i. m. 235. ■ 29 Uo. 239. ■ 30 Uo. 238.

a vezetőt.³¹ A katekéta küldetése is egy változás létrehozásának és segítésének, a megtérés útjának a szolgálata. A hét tekintélyforrás támogatja a katekétát is, hogy a tanítványait vezetni, segíteni tudja. Megtalálja az egyensúlyt a tehetetlenség és a tekintélyelvűség végletei között. Mindegyik forráshoz hozzá kell férnie, hogy megvalósítsa az egyház által felvázolt katekétaképet. Mint említettem, ha egy forrás nem áll a katekéta rendelkezésére, nem helyettesíthető más forrásokkal. Márpedig bizonyos források lehet, hogy alulműködnek vagy túlműködnek. A katekéták elakadásainak hátterében sok esetben az áll, hogy nem (megfelelően) tudnak hozzáférni a forrásaikhoz.

5. Claude M. Steiner modellje



Mivel Steiner modellje segít rendszerben megfogalmazni a katekéták mentális egészségének támogatási tervét, az alábbiakban a hét tekintélyforrás mentén fogalmazom meg annak lépéseit.

Először szeretnék áttekintést adni a tekintélyforrások működéséről a katekéta szolgálatában.

- Az egyes tekintélyforrásoknál felteszem azokat a kérdéseket, amelyek segíthetik felszínre hozni, hogy az adott tekintélyforrás milyen mértékben működik.
- Majd egy-egy szentírási rész segítségével rámutatok arra, Jézus hogyan használta a tekintélyforrásokat. Katekétaként fontos rátekinteni Jézus példájára. Milyenek voltak a kapcsolatai, a hozzáállása, hogyan kommunikált, hogyan vállalta a kihívásokat, konfliktusokat, nehéz helyzeteket?

31H. STENGER: A (lelki)pásztori kompetencia három jellemzője, *Embertárs*, 2003/1., i. m.

- Mindegyik tekintélyforrásnál fontos megtalálni az „optimális” működést, mert sem az alulműködésük, sem a túlműködésük nem segít.

Stabilitás:

- Mennyire tölti be a „teret” a katekéta?
- Mennyire áll bele a katekéta szerepébe?
- Mennyire stabilan vesz részt a különböző, változó helyzetekben?
- Milyen könnyen vagy nehezen mozdítják ki a körülmények a belső stabilitásából?
- Mitől fél? Mennyire tart a külső hatásoktól vagy a változástól?
- Milyen hatást kelt tanítványaiiban, a szüleikben, illetve másokban?
- Értékrendje megjelenik-e működésében, döntéseiben?
- Mennyire kiszámítható a viselkedése, a reakciói? Következetesek-e?
- Milyen a fizikai-pszichés-szellemi-lelki biztonsága?

Jézus stabilitása: „Ennek hallatára mindnyájan haragra gerjedtek a zsinagógában. Fölugráltak, és kiűzték a városból. Fölvitték a hegy tetejére, ahol a városuk épült, hogy onnan letaszítsák. Ő azonban áthaladt közöttük, és elment” (Lk 4,28–30).

Alulműködés: bizonytalan, manipulálható, megfélemlíthető, „láthatatlan” a vezető.

Túlműködés: megközelíthetetlen, unalmas, merev, görcsös, konok, kérlelhetetlen.

Szenvedély:

- Mennyire élénk, energikus, motivált?
- Mennyire képes a megújulásra, változásra?
- Mennyire képes másokat lelkesíteni?
- Mennyire képes cselekvésre ösztönözni másokat?
- Mennyire tudja energiáit a fejlődés szolgálatába állítani?

Jézus szenvedélyessége: „Erre ő így szólt: »Ti oktalanok, milyen nehezen hiszitek mindazt, amit a próféták jövendöltek! Hát nem ezeket kellett elszenvednie a Messiásnak, hogy bemehessen dicsőségébe?« Aztán Mózesen kezdve valamennyi prófétánál megmagyarázta, ami az Írásokban róla szól [...] »Ugye lángolt a szívünk, mondták egymásnak, mikor útközben beszélt hozzánk és kifejtette az Írásokat?«” (Lk 24,25–27; 32).

Alulműködés: visszahúzó, bátortalan, passzív.

Túlműködés: fanatikus, erőszakos, kötekedő.

Kontroll:

- Mennyire van tudatában az érzéseinek, és tudja-e kezelni őket?
- Mennyire tudja megfelelően és egyensúlyban kezelni a kontrollt és a felhatalmazást?
- Mennyire tud szabályokat állítani és tartani a kereteket?
- Mennyire épít struktúrát?
- Mennyire képes a kontrollt a helyzetnek megfelelően adagolni?
- Mennyire nyitott mások kezdeményezéseire?
- Képes-e a felszíni tevékenységek mögött meghúzódó folyamatokra fókuszálni, és hatni rájuk?

- Mennyire van kapcsolatban, és ki tudja-e fejezni a szükségleteit? Mihez kezd mások szükségleteivel?

Jézus kontrollja: „Ezután arról beszélt nekik, hogy az Emberfiának sokat kell szenvednie, a vének, a főpapok és az írástudók elvetik, megölik, de harmadnapra feltámad. Ezt egészen nyíltan megmondta. Erre Péter félrevonta, és szemrehányást tett neki. De ő hátrafordult, ránézett tanítványaira, s így korholta Pétert: »Távozz mögém, sátán, mert nem az Isten dolgoival törődsz, hanem az emberekével«” (Mk 8,31–33).

Alulműködés: nem tudja kezelni az érzéseit, nem mond nemet, határozatlan, nem áll ki a szükségletei mellett, általában vesztesként tekintenek rá, elhatárolódik („semmi közöm hozzá”), konfliktuskerülő.

Tülműködés: manipulatív, mindenből versenyhelyzetet teremt (kultúránk ezt sokszor nagyra értékeli), minden interakciót arra használ, hogy megvizsgálja, ki jobb, ki több, kinek van joga, ki tudja jobban, nyertes-vesztesben gondolkodik, hatalmi harcba kezd, mindent csak a hasznosság és hatékonyság szempontjából vizsgál.

Szeretet:

- Mennyire tud a katekéta támogatni és mások támogatását elfogadni?
- Mennyire képes az együttműködésre?
- Mennyire képes reményt ébreszteni másokban?
- Mennyire képes megerősítő visszajelzéseket adni?
- Mennyire képes önmagának és másoknak megbocsátani?
- Mennyire képes az együttérzésre?
- Mennyire tud a másik mellé odaállni?

Jézus szeretete: „Amikor kiszállt, ott látta a nagy tömeget. Megesett a szíve rajtuk, mert olyanok voltak, mint a pásztor nélküli juhok. Ezért sok mindenre kezdte őket tanítani” (Mk 6,34).

Alulműködés: hűvös, nem tud táplálékot elfogadni, és másokat sem tud táplálni; a környezetében nincs elismerés, és mások elismerését nehezen tudja elfogadni; önmaga szeretete és elfogadása köti le a figyelmét.

Tülműködés: túlgondoskodó, áldozat, önfeláldozó, elhanyagolja magát, és csak másokra figyel.

Kommunikáció:

- Mennyire képes a kommunikációját az éppen megfelelő másik tekintélyforrással használni, azt átadni?
- Mennyire képes azt a kommunikációs stílust megtalálni, amely az adott ember vagy helyzet esetében a leginkább megfelelő?
- Mennyire képes másoknak átadni az ötleteit?
- Mennyire tud a másik személyét és felelősségét tiszteletben tartva kommunikálni?
- Mennyire képes a befogadókra hangoltan átadni a tudását?
- Hogyan kezeli a konfliktusokat, negatív visszajelzések adását és fogadását? Hogyan konfrontál?

Jézus kommunikációja: „Hasonló a mennyek országa a szántóföldbe rejtett kincshez. Egy ember megtalálta, újra elrejtette, aztán örömeiben elment, eladta mindenét, amije csak volt, és megvette a szántóföldet. Hasonló a mennyek országa a kereskedő emberhez, aki szép gyöngyöket keresett. Amikor talált egy sokat érő gyöngyöt, elment, eladta mindenét, amije csak volt, és megvette azt” (Mt 13,44–46).

Alulműködés: rejtőzködő, halk, homályos.

Túlműködés: manipulatív, „egycsatornás”, nem lát, nem hall meg másokat.

Tudás, szakértelem:

- Mennyire tekint a katekéta a szolgálatára mint szakmára is?
- Látja-e a tudás összes formáját, és kapcsolatban van-e mindegyikkel: tudomány, intuíció, bölcsesség, vízió?
- Felelősséget vállal-e a saját és mások fejlődéséért?
- Mennyire értékeli a tudást?
- Mennyire ismeri el mások tudását?
- Mennyire épít mások erősségeire, tudására, tapasztalatára, kreativitására?

Jézus tudása: „Amikor egyszer a Genezáret tavánál állt, nagy tömeg sereglett oda hozzá, hogy hallgassa az Isten szavát. Láta, hogy a tó partján két bárka vesztegel. A halászok kiszálltak, és a hálót mosták. Beszállt hát az egyik bárkába, Simonéba, s megkérte, hogy lökje egy kicsit beljebb a parttól. Aztán leült, és a bárkából tanította a népet” (Lk 5,1–3).

Alulműködés: tudatlanság, a valóság egy részének kizárása a tudás valamelyik formájának hiánya miatt.

Túlműködés: túl sok adat és idegen kifejezés használata, ami már értelmezhetlenné teszi a tartalmat.

Transzcendencia- és egységtudat

- Mennyire Istennel végzi a szolgálatát?
- Mennyire van tudatában annak, hogy része egy nála nagyobb egésznek, és hogyan viszonyul ehhez? Képes-e ennek reményével lépni a jövő felé?
- Képes-e egy nagyobb rendszerben látni és kezelni önmagát, másokat, a szolgálatát, az egyházat?
- Mennyire képes arra, hogy az egyéni érdekeket adott esetben háttérbe szorítsa a közösség vagy az egyház érdekei javára?

Jézus kapcsolata az Atyával: „Az én eledelem az, hogy annak akaratát tegyem, aki engem küldött, és hogy elvégezzem művét” (Jn 4,34).

Alulműködés: egoista, „körülötte forog a világ”, csak magában bíz, elszakad a másoktól való kapcsolatokról.

Túlműködés: elszakad a hétköznapi valóságtól, a valóság misztifikáló elkenése; „a fellegekben jár”, „lebeg” a többiek felett.

b) Reális támogatási rendszer felépítése

Vízió:

A terv megvalósításának legfőbb víziója, amely felé szeretném segíteni a főegyházmegye katekétáit, hogy mentálisan egészségesek legyünk: meg tudjuk teremteni a pozitív életérzéssel járó belső folyamatgyensúlyunkat és az ebből következő viselkedést, mely hozzájárul a belső stabilitásunk biztosításához. Hogy a nehézségek, zavarok, terhelések, sőt olykor szomatikus betegségek és fenyegetettség közepette is megtaláljuk helyünket, identitásunkat a szolgálatunkban, a társadalomban, és megfelelően tudjuk kezelni azokat a nehézségeket és változásokat, melyeknek ki vagyunk téve.³²

Fő cél:

A hitoktatási felügyelőség a 2016 és 2020 közötti időszakra fogalmazta meg stratégiai tervét. Ennek része a katekéták mentális egészségének támogatása. Az a fő cél, hogy 2020-ig stabilan működjön a katekéták mentális egészségét támogató rendszer, amelyet a katekéták elfogadnak és használnak belső egyensúlyuk biztosításához.

Pillérek és célok:

A terv pillérei azok a tevékenységek, amelyek szükségesek a fő cél eléréséhez. Steiner hét tekintélyforrása alkalmas erre, mert érintik mindazokat a tevékenységeket, amelyek támogatják a mentális egészséget.

A tervben szereplő programok az egyes tekintélyforrásokhoz való megfelelő hozzáférést segítik. Egy program természetesen akár több tekintélyforráshoz is kapcsolódhat, de csak a leghangsúlyosabb kapcsolódásnál tüntetem fel.

Stabilitás. A hitoktatási felügyelőség eddig is fontosnak tartotta a katekéták stabilitásának megerősítését. Erre irányultak az identitást megerősítő programok (például továbbképzések, egyházmegyei konferenciák), a szabadabb kommunikációt segítő tréningek (például játszmatréning), és ennek támogatására indítottuk el kísérleti jelleggel a szupervíziós csoportokat. Mégis ez a terület az, amely leginkább támogatásra szorul.

Tervezett program: szupervízió katekétáknak, mentoroknak, illetve óralátogatóknak.

A szupervízorok visszajelzéseiből látszik, hogy a szupervízió folyamata jelentős belső hozzáállásbeli változást, fejlődést ért el a katekétáknál, ezért a csoportos szupervízióban való részvételt szeretnénk kiterjeszteni, és a munkaviszonyos katekétáknak kiemelten javasolni. A mentori és óralátogatói szolgálat támogatásában is nagyon hatékony eszköznek bizonyult a csoportos szupervízió. Ezért a 2017/2018-as tanévtől e munkatársak munkakörének része az évi egy csoportos szupervízió. Emellett számukra egyéni szupervízió lehetőségét is felkínáljuk, hogy folyamatosan tudjanak dolgozni az alakadásaikon.

Szenvedély. A korábbi években a Veni Sancték a katekéták lelkesítését kívánták szolgálni (a liturgia, a homília, az előadások, szimbolikus ajándékok).

32 TOMCSÁNYI T.: *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*, 8–9.

Tervezett program:

- A 2017/2018-as tanév Veni Sanctéjához kapcsolódó előadásban a mentális egészségünk támogatásának tervét ismertettem, bátorítást, lendületet igyekezve adni a katekétáknak. Ehhez kapcsolódóan a mentális egészséget támogató, motivációs rovatot indítottam a havi felügyelőségi hírlevélben.
- Továbbképzési alkalom a kiégésről szóló előadással és beszélgetéssel. Célja a megelőzés és a felismerés segítése. A katekétai szolgálatban az örömhír hirdetését a katekéta öröme és lelkesedése hitelesíti. Fontos gondot viselnie motivációjára. A kiégés ezt támadja meg, elveszi az élet ízét és örömét.
Az előadás utáni csoportos beszélgetéseket a szupervizorok vezetik.

Kontroll. Évek óta visszatérő nehézség a kontroll tekintélyforrásához való hozzáférés, ami legerőteljesebben a fegyelmezés kihívásában jelenik meg. Ezért minden évben volt ezzel a nehézséggel foglalkozó továbbképzés.

Tervezett program: A 2017/2018-as tanévben három egynapos konfliktuskezelési tréninget tartunk. A korábbi években a témával foglalkozó képzések többnyire előadás-jellegűek voltak, de igazán egy saját élményt adó tréning segíthet hozzá a mélyebb változáshoz.

Szeretet.

Tervezett program: Lelkigondozói beszélgetések felkínálása katekéták részére.

Több katekéta küzd azzal, hogy elfogadja, szeresse önmagát, így környezete felé is nehezebb kimutatnia szeretetét, elismerését, illetve több katekéta esetében megjelenik a túlgondoskodás, a csak másokra figyelés, önmaga feláldozása. A lelkigondozói beszélgetés személyes kísérése ezeket a szélsőségeket szeretné gyógyítani, illetve a katekéta saját elakadásaival dolgozik.

Kommunikáció. A hitoktatási felügyelőség az utóbbi években igyekezett egyre nagyobb hangsúlyt fektetni a katekéták kommunikációjának fejlesztésére. Ezt szolgálták a különböző tréningek, melyek folytatódnak.

Tervezett program:

- kommunikációs tréning óralátogatóknak, kiemelt témája a kérdezéstechnika, a felnőtténállapotban való kommunikáció;
- segítőbeszélgetés-tréning katekétáknak;
- kommunikációs tréning katekétáknak, kiemelten az énnyelvű kommunikációról;
- játszmatréning.

A katekéta legfőbb eszköze önmaga, verbális és nonverbális kommunikációja. Sokféle helyzetben és közegben kell jól alkalmaznia ezt a képességét a krisztusi üzenet átadásaként. A jó kommunikáció tanulható, és nagy segítség a nehéz helyzetekben (konfliktus, negatív visszajelzés, konfrontáció, érdekérvényesítés...).

Tudás, szakértelem. Ennek a tekintélyforrásnak a fejlesztése folyamatos feladata a hitoktatási felügyelőségnek. A továbbképzések nagyrészt erre irányulnak. Ezt segítik a két évente megrendezett kateketikai konferenciák is.

Transzcendencia- és egységtudat. Már meglévő programok, amelyek a transzcendencia- és egységtudatot erősítik: Veni Sancte, Te Deum, négynapos nyári lelkigyakorlat, kétnapos őszi zárandoklat.

Tervezett program: Adventben és nagyböjtben szentségimádás a katekézis szolgálatáért (a 2018/2019-es tanévtől pluszalkalom Esztergomban a vidéki katekéták részére). Ez a két szentségimádási alkalom annak tudatosítását, gyógyítását segítheti a katekétákban, hogy szolgálatukat nem egyedül, hanem az Úrral végzik; nem minden rajtuk múlik, hiszen vannak olyan helyzetek, amelyek túlnőnek a kompetenciájukon, felelősségükön, mégis fájdalommal, tehetetlenséggel töltik el őket. Segítheti saját határaik elfogadását, amikor nem úgy sikerül a katekézis, ahogy szeretnék; ha nem tudják kezelni a nehéz, váratlan helyzeteket; ha sebeket kapnak és adnak. Mindezeket a nehézségeket a szolgálat közösségében, egymást támogatva vihetik az Úr elé, és adhatják át gondoskodó, gyógyító biztonságába.

„A rítus funkciói: tehermentesítő funkció („Itt az lehetsz, aki vagy. Nem kell megfelelni”); artikulációs funkció; segítséget nyújt a „túlradó érzelmek” levezetéséhez; megerősítő funkció. A lelkigondozói istentisztelet a résztvevőkből indul ki, és az ő konkrét élethelyzetükből. Figyelembe veszi a résztvevők vágyát, és beindítja bennük a változást előidéző folyamatokat; él a rituálék egyensúlyteremtő hatásával; egyszerre törekszik integrálni az egyes embert a közösségbe és megerősíteni magát a közösséget.”³³

c) Nyomon követés tervezése

Az egyházmegyei szakmai teammal félévenként a következő kérdések alapján tekintünk rá a tervre: Mit értünk el? Jelentkeztek-e nehézségek? Mi az okuk? Kezelhetők-e? Van-e, ami elkerülte a gyülemünket és módosítja a tervünket?

E reflektív működés beépítése segít minket abban, hogy egyre reálisabb választ adjunk a kihívásokra, hatékonyabban valósítsuk meg terveinket, és enyhítsük az „ad hoc” működést, az ezzel járó feszültséget, stresszt.

d) A várható „gyümölcsök”

„A katekéta az egyház nevében működik, mint a Szentlélek ajándéka a közösség számára”³⁴ Szeretnénk, ha a katekéták valóban meg tudnák élni ajándék voltukat, hogy igent tudjanak mondani belső értékeikre, szakmaiságukra, reálisan lássák önmagukat, és ne a külső körülményeknek való megfelelés uralja az életüket, hanem tudjanak szabadon válaszolni a kihívásokra. Tudják megélni a hivatásukból, mindennapjaikból fakadó örömeiket, boldogságot, belső békét. A mentális egészségüket támogató terv nyomán ezt szeretnénk elérni 2020-ig.

Várható gyümölcsök, melyek a katekéták mentális egészségének erősödését jelzik:

- növekszik a belső stabilitásuk;
- katekétaidentitásuk szilárdul;

³³ Joób Máté előadása, SE Mentálhigiéné Intézet, 2017. február 23. ■ ³⁴ AZ ORSZÁGOS HITOKTATÁSI BIZOTTSÁG MUNKACSOPORTJA: *Magyar kateketikai direktórium*, 9. 1.

- növekszik a bizalmuk, mernek és tudnak segítséget kérni és elfogadni;
- bátrabban szembenéznek a kihívásokkal;
- csökkenni fog a stressz az életükben;
- erősödnek személyes kompetenciáik (önkifejezés, érzelmi intelligencia, reflektálás);
- gyarapszik az önismeretük, megtanulnak dolgozni az elakadásaikon;
- fejlődik a kommunikációs készségük (konfliktuskezelés, konfrontáció, érdekérvényesítés);
- gyógyulnak a belső sebeik;
- megtanulják használni a belső erőforrásaikat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A bevezetőben már idéztem Hermann Stengert, aki megkülönbözteti a kompetencia két aspektusát: az illetékeséget és a képességet. Szeretnék most ehhez visszatérni. Stenger „felteszi azt a fontos kérdést, hogy bár a lelkészek, hitoktatók, szerzetesek illetékesek, azaz felhatalmazottak az evangélium továbbadására, vajon képesek-e az emberek felé jelenlétükkel és szavaikkal az evangélium jó hírét úgy közvetíteni, hogy az az emberek számára életükhöz kapcsolódó, jelentőséggel bíró és segítő legyen a különböző élethelyzetekben?”³⁵

A kérdés, hogy „vajon képesek-e”, erős motivációm volt a katekéták mentális egészségének felmérésében és a mentális egészségüket támogató terv kidolgozásában. Segített a feltárásban, hogy ha nem képesek, akkor mi okozza elakadásaikat, és segített a fókuszterületben, hogy mik azok a kompetenciák, amelyeket erősíteni, támogatni kell, hogy a katekéták teljesebben meg tudják élni hivatásukat, vagyis jelenlétükkel és szavaikkal úgy tudják közvetíteni az embereknek az evangélium jó hírét, hogy az az életükhöz kapcsolódó, jelentős és segítő legyen.

Nemes Ödön jezsuita számos éven keresztül volt lelkivezetőm, s így életem meghatározó személye. Sokszor beszélt nekem a vágyak fontosságáról: „Vágysz-e rá? Mert ha igen, akkor az a mély vágy majd átsegít a nehézségeken.” Megtanított arra, hogy életem mozgatórugói a vágyaim, főleg a mély és hiteles vágyaim. Az elmúlt időszakban viszont megtapasztaltam azt is, hogy a kiégés hogyan tudja hamuvá égetni a vágyakat, és milyen hosszú út vezet odáig, míg újraélednek. Ez a belső élményem motivált arra, hogy katekétatársaimat segítsen a megelőzésben, és írásom is ennek a gyümölcse.

A katekéták mentális egészségét támogató tervezésben szem előtt tartottam a három kapcsolati irányunkat:

- befelé: önmagunkkal, vágyainkkal, érzéseinkkel, gondolatainkkal, gyengeségeinkkel, erősségeinkkel;
- kifelé: a környezetünkkel, embertársainkkal;
- felfelé: a transzcendenssel, a spiritualitással, Istennel.

Katekétaként felelősek vagyunk azért, hogy mindhárom kapcsolati szálunk élő és gondozott legyen. Bízom abban, hogy a terv és a benne szereplő képzetek, programok elérik

35 TÖRÖK G. – JOÓB M.: A mentálhigiénés szemlélet jelentősége és integrálása a lelkigondozásba, i. m. 421.

céljukat, és segítik a katekétákat, hogy (Ödön atya szavával) „szabadon – örömmel – szeretettel” tudják megélni hivatásukat és mindennapjaikat.

Ágota Kató-Bellavics: To grow strong for the ministry. Possibilities for supporting the mental health of catechists in the Archdiocese of Esztergom–Budapest. *By their occupation, catechists attract people who ask for help, and this ministry demands a mentally healthy person. The study maps the mental health situation of the catechists serving in the Archdiocese of Esztergom-Budapest, and reviews the systematic support program aiming to improve it.*

Keywords: *catechist, church, mental health, burnout, prevention, competence development, sources of authority.*

