

Leendő segítők segítése

Mentálhigiénés támogatás a szociálismunkás-képzésben

2001 óta dolgozom a Wesley János Lelkészképző Főiskola szociális munkás szakán. Szaktárgyakat oktatok, és szupervízióval kísérem a terepgyakorlatokat. Szakmai életutam korábbi állomásain gyakorlati szociális munkát végeztem. Szakmai identitásomat tekintve elsődlegesen szociális munkásnak tartom magam. A terepen dolgozva megtapasztaltam, hogy ott a nondirektív segítőkapsolat módszere igazán hatékony. Pályakezdő koromtól ösztönösen ennek elvei mentén dolgoztam.

Fogékony vagyok a főiskolai hallgatók élethelyzeteire, problémáira. E téren azt tapasztaltam, hogy nagyon heterogén a bekerülők köre, a személyiségfejlődés különböző érettségi fokán lévő fiatalok, gyakran halmozottan hátrányos életkörülmények közül jöve, igencsak megterhelő és feldolgozatlan múlttal, a saját életük kialakítása előtt érkeznek a főiskolára. Képzésük során, a különböző tárgyak hallgatása (pszichológia, készségfejlesztés, szupervízió stb.) és a gyakorlatok közben nagyon intenzív, személyiségüket is érintő élményekben részesülnek. Gyakori következménye ennek, hogy megbomlik törekény lelki egyensúlyuk, bizonytalanná, talajvesztetté, szorongóvá válnak. A következőkben azt szeretném bemutatni, hogy tapasztalataim szerint milyen lélektani állapotba kerülnek, amikor találkoznak egy megfoghatatlan szakmával, amely olyan személyiségbeli elvárásokat támaszt, amelyek teljesítésére már csak életkorukból adódóan sem alkalmasak. A gyakorlatok során a társadalomban és családokban előforduló – sok esetben – feneketlen testi-lelki nyomorral, kilátástalan élethelyzetekkel, betegséggel és halállal szembesülnek, szinte kizárólag az élet árnyoldalaival, s e tapasztalás szinte az elviselhetetlenség állapotába sodorja őket. Érezzük-e mi, képzők e problémákat, a felelős-

séget e fiatalokért, akik a szakma tanulása közben gyakran kerülnek krízishelyzetbe, identitás-zavarba, és van-e válaszunk arra, hogy miként tudunk segíteni nekik?

A Wesley-főiskolán oktatva érzékeltem a hallgatói nehézségeket, és a gyakori segítségkérések segítői identitásomat szólították meg. Az oktatás mellett éveken át informális módon végeztem szociális munkát diákjaink körében. A főiskola vezetése mindig fontosnak érezte, elismerte és támogatta ezt a tevékenységet, ugyanakkor a segítséget kérők egyre bővülő köre miatt meg kellett teremteni azokat a segítő formákat, amelyek lehetőséget adnak a hallgatóknak, hogy szükség esetén legyen kihez fordulniuk. Olyasvalakihez, akiben megbíznak, aki megérti érzéseiket, akivel együtt meg tudják fogalmazni problémáikat, aki motiválni tudja őket a változásra, aki segít nekik elindulni egy – egyénre szabott, önismereti, személyiségfejlesztő, esetleg gyógyító – terápiás folyamatban, aki támogatja őket, hogy megtalálják a nekik legmegfelelőbb külső segítő, gyógyító szervezeteket, intézményeket.

A szociális munka jövője, presztízse, társadalmi megítélése nagymértékben függ attól, hogy a képző intézmények mennyire alkalmas személyiségű szakembereket bocsátanak ki a terepre. Az az álmom, hogy a szociálismunkás-képzésben ne stigma, hanem inkább büszkeség forrása legyen, ha valaki problémái megoldása érdekében szakember segítségét kéri, ha fejleszt, gyógyítja magát, ha önismereti csoportba jár.

Az elmúlt néhány évben főiskolánkon sikerült lerakni a szociális segítőmunka alapjait. A következőkben szeretném bemutatni e tevékenységet, szükségességét, kialakulását, fejlődési állomásait, jelenlegi helyzetét, eredményeit és kihívásait, illetve a továbblépés lehetőségeit.

1. Milyen ember legyen a segítő?

A segítő szakember legfőbb munkaeszköze a személyisége. Minden segítőmunkához, így a szociális munkához is alapvető követelmény a lelkiileg egészséges, érett személyiség. A szociális munkában a segítő gyakran csak az intuíciójára tud hagyatkozni, az pedig csak egészséges személyiség esetén működik megfelelően.

Carl R. Rogers négy tényezőt fogalmaz meg követelményként a segítő számára. Azt mondja (és ezt tapasztaltam én is az elmúlt huszonöt évben), hogy a segítőtevékenység eredményességét nem valamely módszer határozza meg, hanem az a légkör, amelyet a szakember magatartása, a klienshez viszonyulása (feltétel nélküli elfogadása, empátiája és hiteles magatartása) alakít ki, illetve a bizalom, a hit abban, hogy mindenki rendelkezik azzal a belső erőforrással, amely lehetővé teszi számára, hogy boldog és hasznos életet éljen.¹

A szociális munkás csak akkor tud a számára nemegyszer idegen világban és ismeretlen kultúrában élő emberek mellé állni, közösen gondolkodni velük, kísérni őket életük egy szakaszában, érdekeiket képviselni vagy akár harcolni a jogaikért, ha képes a feltétel és viszonzás nélküli elfogadásra. „Ha képes vagyok érzékenyen fordulni értékeik felé, el tudom őket fogadni, mint öntörvényű egyéneket, akkor rájövök, hogy mind hajlamosak bizonyos irányba fordulni. S hogy melyik irány az, ami felé fordulnak? A legközkeletűbb kifejezések, amelyekkel ezt az irányt érzékeltetni tudom, azt hiszem, olyanok, mint pozitív, konstruktív, növekedés, önmegvalósítás, az érés, a szocializáció irányában. Egyre inkább azt érzem, hogy minél jobban megértenek és elfogadnak egy embert, annál valószínűbb, hogy elhagyja a hibás magatartási sémákat, amelyekkel az élet felé ment, és annál inkább fordul az előremutató irányba.”²

Milyen okok vezetnek ahhoz, hogy elsősorban nappali tagozatos fiatal diákjaink egyre többen pszichoszomatikus tüneteket produkálnak, szoronganak, bizonytalanná válnak magukban, jövőképükben, szakmaválasztásukban?

A fiatal felnőtt életfeladatai és a szociális szakma elvárásai összeütköznek. Azt tanítjuk, hogy a jó segítő érett, kialakult identitású személyiség, akinek jellemzője a „szilárd, de rugalmas értékrendszer, érett identitás, amely nélkül nehezen képzelhető el a hatékony segítés”,³ de közben még a diákok életkorában feladat az identitás kialakítása, a saját élet megtervezése, ami még kedvező körülmények esetén is csak a következő néhány év során valósul meg.⁴ A fiataloknak ekkor kellene kialakítaniuk intim kapcsolataikat, és hinni abban, hogy létezik harmonikus párkapcsolat és családi élet. Ehhez képest a képzés során, a terapegyakorlatokon szinte kizárólag félresiklott életekkel, párkapcsolatokkal, családokkal találkozunk. Nyitottan és elfogadóan kellene közelíteniük a másféle értékrend szerint élő kliensekhez, miközben nekik még nincs kialakult, stabil értékrendjük. Rugalmas személyiségnek kellene lenniük, miközben rendszerint kellő önismeret híján, működőképességük megőrzése érdekében mereven őrzik meggyőződésüket. Racionálisan kellene tudniuk megközelíteni a kliensek problémáit, miközben az intenzív, gyakran sokkoló élmények közben érzelmeik sodorják őket magukkal. Képesnek kellene lenniük a feltétel nélküli elfogadásra, miközben sokuk soha nem tapasztalta meg, milyen elfogadottnak lenni. Empatikusnak kellene lenniük, miközben saját érzelmeikkel sincsenek tisztában. Meg kellene őrizniük hitüket az ember értékében, miközben a terepen szinte csak tőlük idegen, néha elfogadhatatlan értékekkel találkozunk.

1 Rogers, Carl R.: *Valakivé válni – A személyiség születése*. Budapest, 2010, Edge 2000 Kft., 75–109., 152. ■ 2 Uo. ■ 3 Tómcányi Teodóra – Fodor László: *Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás*. In Jelenits István – Tómcányi Teodóra (szerk.): *Egymás közt – egymásért – Lelki jelenségek és zavarok*. 1990, Római Katolikus Egyházi Szeretet Szolgálat – Híd Családsegítő Központ – Szeged-csanádi Püspökség, 24., 26. ■ 4 Kézdy Anikó: *Fejlődési krízisek késő serdülő- és fiatal felnőttkorban – A vallásosság jellegzetességei és összefüggései a lelki egészséggel középiskolás és egyetemista mintában*. Doktori értekezés. Budapest, 2010, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, 9–12.

A felsőoktatás jelen állapotában tömegoktatás, mely komoly korlátokat jelent az oktató és a hallgató, a hallgató és az intézmény, illetve a hallgatók egymás közti kapcsolatában. A tanár kevésbé van jelen az oktatás intímabb helyzetében, zömében írásban vizsgáztat, alacsony a szűk körű, személyes vitákra lehetőséget adó szemináriumok száma, a számítógépes nyilvántartás térhódításával a tanulmányi adminisztráció személyes jellege is lecsökkent, a hallgatók közötti kapcsolatok visszaestek, egyrészt a kreditrendszer nyújtotta egyéni haladási lehetőségek, másrészt pedig a mind általánosabbá váló munkavállalói életforma miatt.

Az átalakuló világ s a felsőoktatás gyors változásai is gyakran szorongást és bizonytalanságot hívnak elő a diákokból.⁵

Tehát a fiatal felnőttkor átmeneti stádiumában, súlyos ellentmondásokkal terhelt, krízisben lévő társadalmi környezetben élve kerülnek be a fiatalok a szociálismunkás-képzésbe, közvetlenül az érettségi után. Nemritkán nagyon súlyos családi terhekkel vagy éppen család nélkül felnőve, állami gondozásból érkezve. Ritka közöttük az ép, egészséges családból jövő fiatal.

Egyre többen vannak, akiknek nemcsak magukat kell fenntartani a diákmunkából, hanem családtagjaikat is segíteniük kell. Nemritkán előforduló élethelyzet, hogy a fiatal – majdani első diplomásként a családban – óriási nyomásként cipeli a szinte bénító terhet, amelyet a családi elvárások jelentenek számára. A földrajzi mobilitás is jellemző, sokan kerülnek – életükben először távol a családjuktól – kisteleplülésről a fővárosba, ott is a leginkább slumosodott városi környezetbe, a belső nyolcadik kerületbe, nap mint nap a leglecúszottabb társadalmi réteg képviselőivel (hajléktalanokkal, prostituáltakkal) találkozva, egymás mellett élve, az önálló életvitel kialakításának kényszerével alberletbe vagy a főiskola kollégiumába kerülve.

Vannak cigány tanulóink is, akik még távolabb kerültek gyökereiktől, kultúrájuktól. Biztonsággal kell eligazodniuk a többségi kultúra szerinti életformában, ezáltal identitásproblé-

máik adódhatnak, őket ráadásul a társadalomban jelen levő, cigánysággal kapcsolatos előítéletek is sújtják.

Szinte nincs is olyan hallgatónk, akinek jelenlegi vagy korábbi életében ne lett volna közeli találkozása – személyesen vagy környezetében – valamely szenvedélybetegséggel. Gyakori az alkoholbetegség, de mind gyakrabban kerül elő a drog és a játékszenvedély is. Az évek során nem kevés olyan diák is volt a hallgatóink között, aki származási családjában vagy szoros környezetében súlyos szexuális, fizikai és érzelmi bántalmazáson ment keresztül. Az elmúlt évek alatt a szexuális identitászavarral küzdő diák sem volt ritka.

Sok olyan hallgató jelentkezik, aki saját és családtagjai pszichés és pszichiátriai problémáira keres megoldást, továbbá problémái elnyomását reméli a szakma elsajátításától.

A hallgatók középiskolai tanulmányi eredményeik alapján kerülnek be a szociálismunkás-képzésbe. A Bolognai folyamat előtt volt lehetőség arra, hogy felvétellel szűrjünk a jelentkezőket, és felfedezzük a kiáltó alkalmatlanságot. Az átalakulást követően az alapképzésben nem volt mód a felvételiztetésre. Jelenleg a rendszer ezt ismét lehetővé tenné, ugyanakkor a finanszírozási rendszer (a hallgatói létszám után kapott normatíva) ellenérdekelte teszi a képző intézményeket abban, hogy szigorú alkalmassági kritériumok alapján vegyék fel hallgatóikat. A jelentkező szempontjából sokkal humánusabb lenne, ha adott esetben már egy felvételi beszélgetés során ki tudnánk mondani, hogy a szociális munkához alkalmatlan pszichés állapotban van.

Felmerült bennünk a kérdés, vajon más szociálismunkás-képzésben is a nálunk tapasztalt mértékben vannak-e jelen a sok problémával küszködő hallgatók. Arra jutottunk, hogy talán a Wesley-főiskola családias működésmódja, elfogadó, segítő és támogató légköre, az eddig idejárt hallgatók által továbbadott tapasztalatok eredményezik, hogy sok olyan diák jelentkezik hozzánk, akinek más, merevebb struktúrában, személytelenebb oktatási formában esélye

⁵ Kiss I. – Calamb-Kassa G. – Murányi I. – Katona M. – Szenes M. – Lisznyai S.: *Felsőoktatási hallgatói szolgáltatások rendszerei, jellemzői*. Kutatási beszámoló a Tempus Közalapítvány számára. Budapest, é. n., Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, 9.

sem lenne arra, hogy a felsőoktatásban megkapaszkodhasson, tanulhasson. A főiskolát fenntartó egyház küldetése, hogy minden területen a legrászorultabb rétegek hátrányait kompenzálja, esélyeit növelje, felzárkózásukat, integrálásukat elősegítse.

3. Mivel találkozik a fiatal a képzésben?

Az elméleti képzés mellett már az első félévben élményszerző gyakorlaton vesznek részt a hallgatók. A terephelyek kiválasztásának szempontja az volt, hogy minél mélyebb, széles körű és a hétköznapiól eltérő élményeket tapasztalhassanak meg. Az első gyakorlat célja, hogy ismerkedjenek a szakmai munkával, illetve, hogy megvizsgálhassák magukat, valóban ezt a szakmát szeretnék-e tanulni, s tudják-e vállalni a vele járó érzelmi terheket és küzdelmeket. Ismereteket és tapasztalatokat gyűjtenek a társadalom különböző rétegeibe tartozó kliensek életmódjáról, világáról, gondolkodásáról, lehetőségeiről, esetleg ellehetetlenült, kilátástalannak tűnő helyzetéről. Minél több szituáció részesei lesznek a kliensek lakókörnyezetében, valamint a szakmai intézményekben. Képet kapnak a társadalom működéséről, jövőendő szakmájuk hétköznapijairól.

Az élményszerző gyakorlatot szupervízióval kísérik. Ez utóbbi az első olyan tárgy, amely önvizsgálatukat szolgálja. A szupervízió során annak megválaszolására teszünk kísérletet, hogy miért éppen ezt a szakmát választották. Lehetőséget teremt arra, hogy felszínre kerülhessenek az öngyógyításra vonatkozó esetleges rejtett igények, vagy az is tudatosává válhasson, hogy ha titkon korábbi érzelmi, illetve szeretethiányuk pótlását várják segítőmunkájuk jutalmaként (Helfer-szindrómás attitűd). Számba vesszük addigi életüket, a szakmaválasztásukhoz vezető eseményeket, élményeket. A szupervízióknak emellett célja a gyakorlat során szerzett tapasztalatok feldolgozása, a munka közben előforduló érintettség tudatosítása, az átélt érzelmek megfigyelése, megértése, a hatékony szociális munkához elengedhetetlen önreflexiók képesség gyakorlása.

Hallgatóink már az első félévben találkoznak készségfejlesztő tantárggyal is, amelynek célja a

személyiség érzékenyítése, a szakmai személyiség fejlesztése, a merev személyiségstruktúrák lazítása. Az elméleti képzésben ekkor indul el a pszichológia oktatása, ez szintén saját működésük jobb megértésére irányítja a figyelmüket. (Volt olyan diákunk, aki minden pszichológia-előadást úgy hallgatott, hogy közben arra kereste a választ, miért vált drogossá.) Ez a stúdium gyakran arra ösztönzi őket, hogy önelemző módon próbáljanak saját problémáikra tekinteni, újabb és újabb ismereteket gyűjtsenek, amelyek érthetőbbé teszik számukra lelkiállapotukat.

Még néhány tantárgyat ki kell emelni, amely hozzájárul önmaguk megismeréséhez, illetve ahhoz, hogy az állapotukhoz vezető szocializációs utat mind teljesebben megértsék. Ilyen például az egyéni esetmunka labor, ahol a szociális munka végzése során alkalmazható módszerekkel ismerkednek meg úgy, hogy azokat magukon, illetve családjukon próbálják ki. E módszerek (értékskála, a családfa, a családi fénykép vagy a családi otthon elemzése, élettörténet-interjú stb.) mind arra valók, hogy minél több korábbi tapasztalatuk kerüljön az érzelmi-ről a racionális szintre, megértésük lehetővé váljon, s így hozzájáruljanak realisabb önismertük kialakulásához. Miután a szakmai módszerek tanulása saját élményekhez fűződik, mélyebb tudást eredményez.

Fontos még a családi kommunikáció nevű tantárgy, melyben származási családjuk működés módjának törvényszerűségeit tekintik át a hallgatók. Az utcai szociális munka tantárgy keretében olyan témákkal találkoznak – mind racionális, mind érzelmi síkon –, amelyekhez társadalmi szinten és a hallgatók körében is sok előítélet kötődik (cigánysággal kapcsolatos rasszizmus, fogyasztékkal élők, antiszemitizmus, prostitúció, gyermekprostitúció stb.). Olyan intenzív érzelmi élményt nyújtó módon kerülnek kapcsolatba velük, hogy fellazulnak sztereotípiáik, előítéleteik, és megkérdőjeleződik gondolkodás módjuk.

4. A szociális munka terhei és kihívásai

A szociális munka folyamatos találkozás az ismeretlennel. Munkavégzés közben mindig ru-

galmasan kell tudni alkalmazkodni a kliensek-hez, a helyzetekhez és a társszakmák képviselőihez. A segítő bármilyen élethelyzettel szembe-sülhet, és részese lehet mindannak, ami az em-beri életben előfordul. Kliense a társadalom bármely rétegébe tartozhat, így a szociális munkás a sajátjától nagyon eltérő értékrend szerint élő emberekkel találkozhat. Közelről láthat számára taszító vagy elfogadhatatlan életformákat, sőt részesük is lehet. Állandó tes-ti és lelki rászorultsággal találkozik, dolgoznia kell esetleg bűnelkövetőkkel, bántalmazókkal, gyerekeiket elhanyagoló szülőkkel, segítséget kell nyújtania súlyos veszteséget átélt emberek-nek, esetleg el kell kísérnie kliensét a halálhoz vezető úton. Adott esetben támaszt kell nyúj-tania olyanoknak, akiket pszichiátriai vagy szenvedélybetegségek sújtanak. Pártatlanul, akár közvetítőként is be kell avatkoznia családi és egyéb konfliktusokba, gyakran kell a társada-lomból kirekesztett kliensek mellé állnia, és köz-sösséget vállalnia velük.

Mindezt nemcsak intézménye védettségé-ben, hanem számára ismeretlen terepen, a kli-ens életének különböző helyszínein is teszi. Meg kell küzdenie érzéseivel, bele kell tudnia élni magát a számára mégoly ismeretlenül élő másik ember helyzetébe. El kell tudnia vonat-koztatni a maga értékrendjétől, hogy minél job-ban meg tudja érteni a másik ember életét, vi-selkedését, érzéseit. Fel kell ismernie érintettsé-gét, előítéleteit leküzdve közelítenie kell a kli-ensekhez. Meg kell tanulnia különválasztani a másik embert az életétől, az érzelmeitől és cse-lekedeteitől, hogy képes legyen a feltétel nélkü-li elfogadásra. Nyitottan, ítéletmentesen, hite-lesen kell közelítenie, tudnia kell ráhangolódni a másik érzelmi állapotára, s eligazodni saját ér-zelmeiben, hogy közülük melyek azok, amelyek az empátia gyakorlása közben születtek, s azok, amelyeket az átélt helyzet váltott ki belőle.

TÍPUSPROBLÉMÁK

A segítségre szoruló hallgatók általában nem egyetlen problémával, hanem problémahal-mazzal küszködnek. A következő esetek katego-rizáltak, s csak azt a célt szolgálják, hogy bete-

kintést nyújtsanak a hallgatók körében előfor-duló problémák széles körébe. A valóságban azonban egy-egy diák esete több problémát ta-kar, és hosszabb segítőkapcsolatot igényel.

Deprimált gyermekkor. A felnőtt szerepbe kényszerült diák súlyos fizikai és lelki terheket visel. Volt olyan diáklányunk, aki kora gyermek-korában nélkülözésben, alkoholbeteg szülők mellett nőtt fel, egészen kamaszkoráig három testvérével, majd édesapja korai halála után ne-velőszülőkhöz helyezték, értelmi fogyatékos öccsével együtt. Az anya éretlen, függő szemé-lyisége lehetetlenné tette, hogy megadja a gyer-mekeinek szükséges érzelmi biztonságot. Sérült az ősbizalom, a gyermekek szorongóvá váltak. A nevelőcsalád még súlyosbította az addig viselt terhet, a lányra hagyta fogyatékkal élő testvére teljes gondozását, iskoláztatását.

Állami gondozott múlt 1. Sok családi támasz nélkül nevelkedett fiatal kerül főiskolánkra. Felnőttkapcsolatok híján elengedhetetlenül szükségük van arra, hogy támaszt leljenek. Volt olyan hallgatónk, aki több középfokú szakmai végzettség megszerzése után bekerülve a főis-kolára nem nagyon találta a helyét. Nehézséget okozott számára a rendszeres élet és tanulás, még a kollégiumi házirend betartása is.

Egy súlyos házirendértés után csak az intu-íciónkra hagyatkozva éreztük, hogy küzdeni kell érte, hogy bent maradhasson a kollégium-ban. Azt tapasztaltuk, hogy a benne való hit, a kiállás mellette szárnyakat adott neki. Az utol-só esély után talált egy barátnőt, vele egy tá-mogató családot, tovább erősödött a személyi-sége, és sikeres lett a tanulásban. A diploma megszerzése után a hajléktalanellátásban he-lyezkedett el. Később szakvizsgára jelentkezett a főiskolára, majd idővel kérte, hogy segítsünk neki felkészülni a mesterképzésre való felvéte-li vizsgára.

Állami gondozott múlt 2. Egyik diákunk a fő-iskola második évében teherbe esett. Ő is a kol-légiumban lakott. Végigkísértük terhességét, elmentünk vele az orvosi vizsgálatokra, készül-tünk a baba megszületésére, együtt terveztük a szülés utáni életüket, társaival a kórház folyo-sóján izgultuk végig a baba érkezését. A rektor engedélyével a kollégiumban maradhatott

gyermekével. Támogattuk, taníttattuk a csecsemő gondozására, nevelésére. Talán az egyik legnagyobb nehézség még ma is az számára, hogy állandó bizonytalansággal küzd: anyai minta híján maximális elvárásai vannak magával szemben, mindig attól retteg, hogy nem jó anya. Tanulmányai végére sikerült felújítania átmeneti jellegű első önálló lakását. Az első hónapokban depresszióba esett. Akkor nehezedett rá teljes súlyával az anyaság felelőssége, hiszen akkor maradt először egyedül gyermekével, illetve akkor élt életében először intézményen kívül és egyedül. Jelenleg már egy végleges – szintén általa felújított – önkormányzati lakásban laknak immár hétéves leányával. A munkájában is sikeres.

Bántalmazás gyermekkorban. Jó néhány diánk szenvedett fizikai, érzelmi és szexuális bántalmazást családjában vagy közvetlen környezetében. Egyikük szakdolgozati konzultációra jelentkezett. Témája a gyermekbántalmazás volt. Az addig jól tanuló diák mindig felkészületlenül érkezett, és egyre rosszabb pszichés állapotba került. Amikor próbáltam megérteni, milyen folyamat zajlik benne, kibőkte, azért választotta ezt a témát, mert éveken át nagyon súlyos traumákat szenvedett el. Édesapja bántalmazta érzelmileg és fizikailag. De talán még ennél is fájóbb volt számára, hogy édesanyja sohasem kelt a védelmére. Most azért került egyre rosszabb állapotba, mert a szakirodalom tanulmányozása közben újra átélte mindazt, ami vele történt, és amiről korábban még senkinek nem beszélt, mert nagyon szégyellte a történeteket. Kimozdult tehetetlen állapotából, és meg tudta írni a szakdolgozatát. De az igazi eredmény az volt, hogy elindult a trauma feldolgozásának útján. Az ideális az lett volna, ha képessé válik arra, hogy terápiás segítséget is igénybe vegyen a mind teljesebb feldolgozás érdekében, de erre sajnos még nem értett meg.

Kábítószer-függőség A szenvedélybetegség valamilyen módon szinte minden magyar családban jelen van, így diákjaink körében is igen gyakori probléma. Gyakran az a pályaválasztási motivációjuk, hogy feldolgozzák szenvedéseiket, vagy útmutatást kapjanak arra vonatkozó-

an, miként tudnának segíteni családtagjaikon vagy magukon.

Olyan diákok is beszámoltak szenvedélybeteg ételszakaszukról, akik jelenleg probléma- és tünetmentes állapotban vannak ugyan, de rettegnek a visszaeséstől. Kapaszkodót jelent számukra, hogy probléma esetén lenne kihez fordulni a főiskolán.

Pszichiátriai problémák. Ezekkel küzdő diákjaink is többen vannak. Fordultak hozzám olyanok, akik pszichiátriai problémákra utaló tüneteket tapasztaltak magukon. Gyanú esetén szoronganak egy ideig, gyakran még a családjukat sem avatják be. S csak akkor kérnek segítséget, kezdenek kezelő, kivizsgáló intézményt keresni, illetve kérnek támaszt a kezelés idejére, amikor már nagymértékben növekszik a szenvedés és a nyomás.

Pszichiátriai problémákkal küzdő környezet. Nemegyszer előfordult, hogy a diáknak a családjában lévő súlyos pszichiátriai beteg okozott szinte megoldhatatlan problémát. Volt egy hallgató, aki már a gólyatáborban kitűnt a többiek közül. Érezhető volt, hogy súlyos gondolatai vannak, nem tudott beilleszkedni, senkivel nem teremtetett kapcsolatot, elszigetelődött, sírdogált. A szorgalmi időszakok alatt „elvolt”, tudott megfelelően működni. A harmadik évben mert segítséget kérni, feltárni kétségeit. Súlyos pszichiátriai betegséggel küzdő családban él, ő is magányos, nehezen tud beilleszkedni. Évek óta gyötörte a kérdés, hogy vajon ő is beteg-e, vagy csak a beteg környezetben való szocializálódás hatott negatívan a viselkedésére. Orvosi kivizsgálása során kiderült, nem beteg. Kognitív csoportos terápiát ajánlottak számára, amelyre azóta is jár.

Pszichiátriai problémákkal küzdő családtag melletti gyermekkor. Volt olyan hallgatónk, aki nagyon súlyos pszichiátriai betegséggel küzdő édesanyja mellett nőtt fel, s főiskolai hallgatóként neki is pszichiátriai segítséget kellett kérnie. Az édesanyja révén a kezelésről szerzett tapasztalatok és az átélt élmények gyermekkorától feltolultak benne, s fejvesztve, mindent hátrahagyva, félelemmel teli tekintettel menekült a kórházi osztályról.

Párkapcsolati problémák. Különösen a vidékről a kollégiumba kerülő diákok esetében fordul

Megérkezni önmagunkhoz

elő, hogy a rájuk szakadt szabadságban nem mindig óvatosak a párválasztás terén. Egy diáklány kiköltözött a kollégiumból a szerelméhez, aki rövid kapcsolat után bántalmazóvá vált. A lány nemegyszer véresen menekült be a főiskolára, majd újra és újra visszatért a kapcsolatba. Készenlétben vártuk, vajon be kell-e avatkozni. Ebben az esetben segítőm volt a többi diák, akik szintén aggódtak társukért. Nekem a szakítás után lett szerepem abban, hogy meghallgassam, mi történt vele.

A kisebbségi létből adódó identitásproblémák. Sok cigány származású hallgatónk van, akik kisebbségi létükből adódóan komoly sérüléseket szenvednek el. Egyik diákunk arról számolt be, hogy már óvodáskorában súlyos traumákat élt át cigánysága miatt. Az elmúlt évek alatt kialakította magában annak képességét, hogy – hátrányait kompenzálандó – képes pontosan bemérni a vele szemben álló felet, hogy az vajon mit vár tőle, és ő milyen magatartással, válasszal kap leginkább elfogadást. Az ő esetében az volt a legnagyobb kihívás, hogy miként tudok elérni nála egy olyan bizalmi szintet, hogy merje vállalni önmagát, és azt mondani, amit gondol és érez, ne viseljen álarcot minden kommunikációjában. A hosszú távú cél ebben az esetben is az, hogy belássa, terápiás segítséget kellene kérnie, hogy traumáit feldolgozza, és változtatni tudjon magatartásán. Jelenleg még elzárkózik a külső segítség igénybevitelétől, ezért ebben a segítőkapcsolatban próbáljuk elemezni konfliktusait, viselkedését, tudatosítva ezzel működésmódját, s remélve, hogy ennek következtében jobban képes uralkodni indulatain. Próbáljuk feltérképezni kapcsolatait, a másokhoz fűződő érzelmi viszonyulásának okait, illetve stratégiát dolgozunk ki az eredményesebb kommunikáció érdekében.

Családi krízisállapotok, gyász. Egy diáklánynak a tanulmányai alatt háromszor volt szüksége krízisintervencióra súlyos esetekben. A segítség után mindig egy magasabb szintű egyensúlyi állapotba került, és ehhez az előző krízishez képest egyre rövidebb támaszra volt szüksége, és a krízisállapotok közötti időben önállóan tudott működni.

Tanulmányi nehézségek. Általános probléma, hogy egyes tanulók ugyan jó teljesítménnyel jutnak el tanulmányaik végére, de a szakdolgozat megírásánál megbénulnak. Gyakori, hogy el sem tudják kezdeni. Az egyik diáklány szinte kitűnő eredménnyel a háta mögött szembesült azzal, hogy képtelen elkezdeni a diplomadolgozatát. Hetekig tartó, a múlt feltárására irányuló segítőbeszélgetés-sorozat közben vált ismertté számunkra tehetetlenségének oka. Néhány évet már dolgozott ápolónőként. Hatalmas kudarcok érték ott, elmondása szerint a főiskolai képzés előtti utolsó időben nap mint nap öngyilkossági gondolatokkal ment dolgozni. Csak akkor érezte magát sikeresnek, amikor iskolába járt. Ilyenkor jól teljesített, majd tanulmányai vége felé közeledve tudattalanul rettegni kezdett a munkavállalástól, s ez bénította meg.

A FŐISKOLÁN VÉGZETT SEGÍTŐMUNKA

1. Alapvetés

„A szociális és mentálhigiénés munkát az az alapérték határozza meg, hogy a felsőoktatási intézményeknek a tanulmányi munkán túl felelősséget kell vállalniuk a személyiség egészének a fejlődéséért.”⁶ Különösen jelentős feladat ez, ha olyan szakmákra képezünk ki szakembereket, ahol a személyiségük a legfőbb munkaesz-közük. A főiskolán zajló szociális és mentálhigiénés segítőmunka diákközpontú, a személyre szabott segítség legkülönbözőbb eszközeivel támogatja a diákok beilleszkedését az új tanulmányi keretbe, valamint segíti jövőtervezésüket és az életkori sajátosságokból, krízisekből adódó feladatok megoldását.

2. Célok

A főiskolai mentálhigiénés munka általános céljai:

– támogassa a hallgatókat életkori fejlődési feladataik megvalósításában;

- járuljon hozzá az életszíninterváltás, a földrajzi és társadalmi mobilitásból adódó traumák csökkentéséhez;
- segítse elő a diákok problémamegoldó készségének fejlesztését;
- segítse megfogalmazni életcéljaikat;
- járuljon hozzá a diákok induló hátrányainak (etnikai csoporthoz tartozás, első generációs értelmiségi lét, kisteleplülésről származás stb.) csökkentéséhez;
- szorgalmazza önszorgító és öntevékeny csoportok alakulását;
- enyhítse az életmód változásából adódó stresszeket;
- oldja a tanulási kudarcokból származó traumákat, és járuljon hozzá hatékony tanulási stratégiák kialakításához;
- segítsen megalapozni identitásukat.

A fentiek mellett elkülöníthetők a szakemberré válást segítő speciális célok. Ilyen például az, hogy a szociálismunkás-képzés koncentrálna a személyiségfejlesztésre, a pszichológiai kultúra elmélyítésére. Ezt magyarázza az a sajátosság is, hogy az itt tanulók – különösen a nappali tagozatosok, akiknek a személyiségfejlődése még kialakulóban van – gyakran élnek meg elbizonytalanodást, szorongást, zavarodottságot, esetleg kríziseket. Felszínre kerülnek a múltbéli traumák, melyek feldolgozása elengedhetetlen a szakmában. Azt tapasztaltam, hogy a diákok ilyen helyzetekben nyitottá válnak arra, hogy segítséget keressenek problémáik megoldásához. Így megnövekszik annak esélye, hogy megtalálják a nekik megfelelő hatékony és személyes megküzdési stratégiájukat.

Rövid távú célkitűzésként fogalmaztuk meg, hogy legyen olyan mentálhigiénés szakember a főiskolán, akihez ilyen esetekben „első állomás-ként” fordulhatnak. Hosszú távon többféle segítő szakemberből álló teamre lenne szükségünk, egy gyógyító, speciális problémákat kezelő, segítő hálóra, ahová akár soron kívül is ki tudjuk közvetíteni a kezelésre motivált diákokat. (A főiskola segítőtevékenysége természetesen mindig csak az első lépcső lesz. A cél az, hogy például pszichés problémák észlelésekor információnyújtással, a betegségbelátás kialakí-

tásával, kezeléshez juttatással támogassuk a hallgató önismeretének bővülését, személyiségfejlődését, gyógyulását.)

Az is célunk, hogy segítőmunkánk hozzájáruljon a jövőbeni szociális munkások önfejlesztő, önelemző képességéhez, a reális önismeret kialakulásához és így jobb szakemberré válásukhoz. Egyre többen igénylik, hogy dolgozhassanak személyiségükön. Lassan eljutunk oda, hogy nem lesz szégyellni való a terápiákon való részvétel.

Az is fontos, hogy a problémákkal küzdő hallgatók kliensszerepbe kerülve tapasztalhatták meg az elfogadó segítői attitűdöt, a visszatükrözés technikáját és a nondirektivitást.

A képzés kiegészítésének gondolom, hogy természetessé váljon a jövőbeni szakemberek számára a lelki egészség iránti igény, szükség esetén a segítségkérés, önmaguk karbantartása, az esetleg kialakuló vagy már meglévő lelki betegségek gyógyítása.

3. Fejlődéstörténet

A Wesley-főiskolán zajló segítőmunka története több időszakra osztható. A kezdeti, informális szakaszban az intézményen belüli, kétszemélyes segítő-kliens kapcsolat volt a jellemző. Szükség esetén külső szakemberekkel, intézményekkel működünk együtt. A legfontosabb partner a pszichiáter szakorvos, illetve a pszichiátriai kórházi osztályok voltak.

A második szakaszban már két főállású segítő – egy pszichológus és egy szociális és mentálhigiénés szakember – végezte a munkát, természetesen együttműködve, rendszeres esetmegbeszéléseket tartva. Ekkor már a társszakmák képviselőivel való kapcsolatépítés is intenzívebb szakaszba került. A feltáró és segítőmunka következménye volt, hogy megszorodott az igény a külső szakember által végzett pszichoterápiára. Nagy probléma, hogy kevés ingyenes lehetőséget sikerült feltárnunk. Kísérletként megpróbáltunk együttműködni pszichoterapeuta-képzésben tanuló hallgatókkal. Ez végül nem járt sikerrel, de volt haszna a kezdeményezésnek, mert jó néhány diák az elkezdett, de megszakadt terápia után saját lakókörnyezetében találta meg a folytatás lehetőségét.

Jelenleg egyre szélesebb körű együttműködésre van szükség. A partnerek közül mind nagyobb jelentősége van a jogászai segítségnek, a főiskola adminisztratív személyzetének, valamint a rektornak és a kollégium igazgatójának is. Bővült a pszichiáterekkel, a kórházi osztályokkal, rendelőkkel, drogambulanciával való együttműködés köre is. Az utóbbi időben már az is előfordult, hogy egy átjelentkezett diák korábbi segítőtje jelezte, hogy vegyem át a segítőtevékenységet. Dolgoztunk már együtt szexuális zavarokkal foglalkozó civilszervezettel is. Egy ilyen jellegű problémával küzdő diák számára kerestünk lehetőséget, hogy sorstársaival beszélni tudjon állapotáról, helyzetéről.

A formális segítőmunka indulásától számítva körülbelül három évre volt szükség, hogy a kollégák részéről beinduljanak és rendszeressé váljanak a segítőmunkával kapcsolatos jelzések. Ennyi idő kellett, hogy megtapasztalják: van létjogosultsága, értelme és eredménye e tevékenységnek. A kezdeti szakaszban szinte csak gyanakvás vette körül a segítőmunkát. Azt gondolták, valamiféle protekciót, teljesítmény nélküli továbbhaladást eredményez. A gyanakvás akkor enyhült, amikor folyamatosan megtapasztalták, hogy egyforma a mérce, a válogatás egyetlen szempontja a rászorultság.

4. Módszertan, együttműködés

A kezdeti szakaszban alapvetően a reagáló tanácsadás volt jellemző: azok részesültek a szolgáltatásban, akik segítséget kértek. A preventív jelleg, a jelzés alapján történő megkeresés ideje később következett be. Elsőként a diákok jeleztek, ha tudomásukra jutott, hogy egy-egy társuk bajba került, illetve szükség esetén egymást biztatták, hogy kérjenek segítséget. Az évek során szájról szájra terjedt a lehetőség híre, és egyre több diák számára vált természetessé, hogy tegyen valamit helyzete javításáért, ne csak sodródjon, hanem kérjen segítséget.

A kis és belterjes közösség kétféleképpen hat a segítségkérési késztetésre. Különösen eleinte

volt jelen a félelem attól, hogy kitudódik a probléma. Ma már jellemzőbb, hogy a szemmel látható, nyomon követhető javulás növeli a segítségkérési hajlandóságot.

A következő lépcsőben az iskola vezetése küldte a segítségért hozzá forduló diákokat a szakemberhez, majd a tanulmányi, gazdasági, munkaügyi részleg jelezte, hogy ki az, akit szertűnk szükséges megkeresni.

Az utóbbi időben több olyan jelzés is érkezett, hogy diákok nem tudtak eleget tenni tandíjfizetési kötelezettségüknek. Ilyen esetekben feltérképeztük a problémát, a lehetőségeket, és „többkörös” egyeztetés után a hallgató számára megfelelő és a főiskola számára is elfogadható fizetési stratégiát dolgoztunk ki.

A reagáló tanácsadás mellett aktívan segítő – fejlesztő, optimalizáló, preventív hatású – módszerek szintén teret kapnak munkánkban.

Tapasztalataim egyre inkább megerősítettek abban, hogy a segítőmunka első és legfontosabb feladata visszaadni, megerősíteni a kliensek önbecsülését, önmagukba vetett hitüket. Ezt leginkább segítőbeszélgetéssel tudjuk elérni. A problémák megbeszélése Carl R. Rogers konzultációs módszerének alkalmazásával történik. Az az alapfeltevésünk (szintén Rogers nyomán), hogy „az emberben – a biológiai, vitális erőkhöz hasonlóan – pozitív pszichikai erők működnek, melyek bizonyos feltételek mellett működésbe lépnek, és lehetővé teszik, hogy a segítséget kérő saját erejéből képes megoldani a nehézségeit”.⁷ A segítő biztosítja a kliens részére, hogy szabadon, korlátozás vagy bármiféle kényszer nélkül, ítéletmentes légkörben, pozitív és negatív érzelmeit vállalva gondolkodhasson élethelyzetéről, problémájáról. Szinte forgatókönyvet lehet írni arról, hogyan alakul a hallgatók bizalma, önfeltáró késztetése. Még a legzárkózottabbak is viszonylag rövid idő alatt elkezdnek magukról, a családjukról, problémájukról beszélni.

Ha a segítő képes a feltétel nélküli elfogadásra, a kliens egyéniségének, érzelmeinek, gondolatainak tiszteletben tartására, egyedülálló, igen

⁷ Faber, Heije – van der Schoot, Ebel: *A segítő beszélgetés – Mentálhigiéné, lelkgondozás és pszichoterápia I.* Budapest, 2003, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány.

ritka élmény birtokosa lesz. A kliens megtapasztalja az elfogadottságot, s az így keletkezett biztonságérzettel felvértezve szembe tud nézni problémájával, és közben a visszatükrözés bővíti önismeretét, hozzájuttatja érzelmi megértéséhez. (Ez a szociális munka során elengedhetetlen önreflexiós tevékenység alapja, illetve erősítője lehet, s így hallgatónk képessé válhat arra, hogy belülről fakadó érzelmeit megkülönböztesse a majdani kliens által kiváltottaktól.) Emellett a főiskolánkban zajló segítőkapszolat során a hallgató kap annyi erőt, hogy különböző lehetőségek és következményeik megfogalmazásával el tud indulni problémája megoldásának az útján.

A nondirektív segítőbeszélgetés mellett az egyéni esetkezelés módszerét alkalmaztam még általánosan. A főiskolai segítőkapszolatok specifikus tulajdonsága, hogy mivel az itteni kliensek is jövődől szakemberek, gyakran rengeteg saját tudással is rendelkeznek, és a segítőkapszolatok elején sem igényelnek intenzív segítői jelenlétet. Sok olyan segítőkapszolat volt, amelynek során nem nagyon találkoztunk a klienssel, de krízishelyzet vagy valamilyen rendkívüli állapot esetén mindig megkerestem. Az egyik diák esetében négy rövid beavatkozásom volt. Először egy nehéz élethelyzet (terhesség-megszakítás) megoldásához kért tanácsot a barátnőjével együtt, majd a szakdolgozatát nem tudta elkezdeni. Ezt követően párkapcsolati problémái adódtak, és végül a munkahelykereséshez kért segítséget.

Eleinte csak egy-két súlyosabb esetben, aztán egyre általánosabban megjelent a család is, ezért szükség lett családi konzultációra. (Volt olyan eset, ahol egy-egy tanácsadás erejéig más szakemberek, például rendőrök bevonása is szükségessé vált.)

Az információnyújtás módszerének is nagy jelentősége van, hiszen sok diák a megfelelő tudnivalók birtokában segítség nélkül is elboldogul, és esetleg csak arra van szüksége, hogy beszámoljon arról, mit sikerült elérnie.

Szakmai tanácsadásnak nevezhetném azt a helyzetet, amikor egy diák a magánéletében belefut valamilyen problémába, és tőlem kér javaslatot, hogy milyen úton induljon el. Például egy lány azzal fordult hozzám, hogy a barátnő-

jét egyik éjszaka megerőszakolták, azóta pedig rettegnek érte a többiek, mert egy szobába bezárkózva, magába roskadva, megközelíthetetlenül él, szinte sokkos állapotban van.

Érdekvédelmi tevékenységre is szükség van a főiskolai életben. Nemegyszer előfordult, hogy azzal kerestek meg: segítsék abban, hogy tandíjmentességet kaphassanak, mert csak így tudják befejezni tanulmányaikat, vagy egy rendkívüli helyzetre való tekintettel soron kívül beköltözhessenek a kollégiumba.

Sokszor van szükség ingyenes szolgáltatások felkutatására. Fontos feladatnak tekintem, hogy összegyűjtsem például azon budapesti pszichoterápiás helyek elérhetőségeit, ahol ilyen lehetőség van, illetve kiépítsek olyan kapcsolatokat, amelyek hozzásegítenek, hogy szükség esetén soron kívül ki tudjuk közvetíteni a diákokat.

Egy-egy ügy során más szakembereket is be kellett vonnunk a segítőkapszolatba. Ezért kezdtük el a segítőmunkát támogató háló kiépítését. Mára kialakult egy csapat, amelynek tagjaihoz szinte bármikor, bármilyen ügyben fordulhatok.

5. Dilemmák, korlátok és határok

Az első kérdés: egyáltalán kell-e segítőtevékenységet végezni a főiskolán? Talán a legfontosabb észrevétel az volt ezzel kapcsolatban, hogy a főiskola oktatási intézmény, ahol a szakmát tanítanunk kell, itt nincs helye a segítőmunkának. Kutatómunkám során világosodott meg az, hogy nem nagyon van létjogosultsága e kérdésnek, hiszen találtam tanulmányokat arról, hogy nagyon sok egyetemen és néhány főiskolán már évek óta működnek diáktanácsadó szolgálatok. A beszámolóik szerint szinte mindenhol – a kezdeti szakaszban – az oktatók kezdeményezésére, nemegyszer ők maguk végezték ezt a tevékenységet, eleinte önkéntesként, ahogy ez nálunk is megvalósult. Már oktatói munkám korai szakaszában meg voltam győződve arról, hogy feltétlenül szükség van e tevékenységre, hiszen olyan szakmára képezzük ki a diákokat, ahol a személyiségükkel fognak dolgozni. Úgy gondolom, minden eszközt és módszert meg kell ragadnunk, hogy minél érettebb személyiségű és

Megérkezni önmagunkhoz

pszichésen egészséges diákok kerüljenek ki a munkaerőpiacra. Igaz, kisebb mértékben, de már a hivatalos megbízás előtt is, éveken keresztül, szinte folyamatosan voltak segített diákjaink. A főiskola vezetésével a kezdeti szakaszban erről a témáról nem beszéltünk, ugyanakkor ők is hasonló következtetésre jutottak, hiszen két külsős szociális munkást bíztak meg a segítőtevékenységgel. Ez sajnos sikertelen maradt. A két segítő nem tudta betölteni funkcióját. Nem tettek semmit azért, hogy a diákok megismerjék őket, ismeretlenül pedig nem is fordultak hozzájuk.

Az is a színvonalas szakemberképzést szolgálja, ha a szakmára alkalmatlan diákokat el tudjuk juttatni arra a belátásra, hogy akár diplomával a zsebükben is inkább az élet más területén keressenek megélhetést, mert sem nekik, sem a klienseknek nem jó, ha alkalmatlanul végzik a munkájukat. Különösen azóta van ennek jelentősége, mióta a felvételi rendszer nem tartalmaz felvételi vizsgát, így akinek a pontszáma megfelelő, az bekerül a képzésbe, függetlenül pszichés egészségi állapotától, személyisége érettségétől. Nem kevés diákunk a képzés idején jött rá arra, hogy nem alkalmas e pályára, vagy hogy nem szeretne szociális munkával foglalkozni. Több alkalommal dolgoztunk együtt a diákokkal azon, hogy megtaláljuk, mi lenne számukra megfelelő, milyen irányban kellene továbbtanulniuk.

A következő dilemma az volt számomra, hogy tanárként végezhetek-e segítőmunkát. Összeferhet-e a tanári ellenőrzés a segítőtevékenységgel? (A diákok sohasem tették fel e kérdést, annál inkább a kollégák.) Az az igazság, hogy a kezdeteknél még segített is a tanári szerepem. A diákok a tanítás során megismertek engem, szakmai hitvallásomat, attitűdömet, és ez alapján mertek hozzám fordulni, feltárni gyakran legbensőbb, féltve őrzött, nemegyszer szegyeült titkukat. Az évek múlásával aztán már nem volt akkor a jelentősége a tanításnak a bizalom kialakulásában, mert a diákok között szájról szájra terjedt a tevékenységem híre, és ez kellő alapot jelentett, hogy legyen bátorságuk felkeresni. (Nem egy diák volt a segítették között, aki más intézményből jelentkezett át, nem is tanítot-

tam, mégis többféle nehézségével fordult hozzám.) A szerepek tisztántartása viszonylag könnyen ment, hiszen szupervizorként nap mint nap használtam azt a képességemet, hogy „dobozolok” az agyamban, vagyis „különböző helyekre raktározom a különböző dolgokat”. Szociális munkásként pedig azt tanultam meg, hogy önreflexiós képességemet gyakorolva képes legyek tudatosítani az érzelmeimet.

A segítői és ellenőrző tevékenység közötti elmentmondás kezelhetővé tételére kitaláltam, hogy mindig csak írásban vizsgáztatok, ráadásul jelígesen. Volt olyan évfolyam, amikor nehézre sikerült az írásbeli vizsga kérdéssora, s nagyon rossz jegyek születtek. Még engem is meglepett, hogy abban az évfolyamban sem csökkent a hallgatók részéről a segítségkérési hajlandóság.

Azok a diákok, akikkel szorosabb segítőkapcsolatom alakult ki, általában nem hozzám jelentkeztek a nagygyakorlatot kísérő szupervízióra, sem a szakdolgozati konzultációra. Két olyan eset volt, hogy szoros segítőkapcsolatban mégis vállaltam ez utóbbit. Kezelhető volt a helyzet. Tudtunk tanár-diák szerepben együttműködni. A teljes elfogadás segítette e két diákot, hogy tudjanak bízni magukban, le tudják győzni azt a görcsöt, ami a korábbi kudarcok hatására kialakult. Igaz, hogy nem túl színvonalas szakdolgozataik születtek, de be tudták fejezni tanulmányaikat. Konzulensként a feltétel nélküli elfogadáson alapuló, mégis kicsit szigorúbb keretek tartása sem okozott törést a segítőkapcsolatban. Sőt, azt mondhatnám, hogy az elért eredmény tovább erősítette a két hallgató önbizalmát, önmagába vetett hitét, illetve lehetővé tette, hogy megrekedés után újabb lendületet kapjanak. Bár azért be kell vallanom, hogy konzulensként mindkét esetben előfordult, hogy elvesztettem a türelmemet, a segítőkapcsolatokban meglévő higgadságomat, és ezt hitelesen közvetítettem is feléjük (kiabáltam), és bizony meg is lepődtek alaposan, de később megbeszéltük, együtt kielemeztük a történéseket, és hosszabb távon helyükre kerültek a dolgok, a segítőkapcsolat zavartalanul működött tovább. Természetesen sokkal ideálisabb lenne, ha nem kellene értékeléssel járó tantárgyakat oktat-

nom, én is szívesen venném, ha nem kellene vizsgáztatnom, hiszen nagyon távol áll tőlem a minősítés, ugyanakkor fontosnak érzem azt is, hogy elméleti tárgyak keretében meg tudjam mutatni a hallgatóknak azt a szemléletet, amelyet a szociális munkáról vallok, és amelyben hiszek. E kettősség miatt vállalom mindkét tevékenységet.

Problémásabb az a határkérdés, hogy mi az, amit vállalhatok ilyen keretek között, és mi az, amit nem. Az elsődleges cél mindig az, hogy a diák segítséget kapjon. Ugyanakkor a rendszer-szemlélet alapján tudjuk, hogy a család is rendszerként működik, tehát minden beavatkozás hat a családra is. Nemegyszer egyértelműnek tűnt, hogy az eredményesség érdekében együtt kell dolgozni az egész családdal. De nem egyértelmű, hogy ilyen struktúrában ez vállalható-e.

A következő dilemma a segítőmunka struktúrájára vonatkozik. Ahogy nőtt az általam végzett tevékenység iránti igény, egyre komolyabban vetődött fel bennem, hogy nem felelőtlen-ség-e egyedül dolgoznom. Bár mindig igyekeztem valakivel megbeszélni az eseteket, gyakran szenvedtem például a kontroll hiányától, attól a bizonytalanságtól, hogy jól látom-e a dolgokat, nem vonódom-e be túlságosan, nem lehetetlení-ti-e el valami az objektivitásomat, vagy esetleg nem veszek észre nyilvánvaló törvényszerűségeket. Bár a személyiségemből és így az általam előnyben részesített módszerből is adódik az a tény, hogy a lehető legkisebb mértékben igyekszem beavatkozni, a lehető legnagyobb mértékben tiszteletben tartom a kliensnek még a tévelygéshez való jogát is, s a lehetőségekhez képest a legtöbb esetben csak a kísérésre hagyatkozom. Éppen a személyes segítőmunkám miatt is úgy alakítottam az életet, hogy az elmúlt két tanévben már heti rendszerességgel eljár-tam pszichoterápiára, mind saját lelki karban-tartásom céljából, mind pedig azért, hogy a bonyolultabb eseteket gátak nélkül, egy külső szakemberrel megbeszélhessem.

Hosszú távon elengedhetetlennek tartom, hogy a segítőmunkát teamben végezzük, szak-mai konzultációs és esetmegbeszélő lehetőség-gel.

A hallgatók egy része már tanulmányai idején is próbálja szakmai szárnyai bontogatását. Gyakran belefutnak olyan helyzetekbe, amelyek kezelése számukra még nehézségekbe ütközik. Nemegyszer ilyenkor is kérték a segítségemet. Több alkalommal krízishelyzetről volt szó, ezért vállaltam a szakmai konzultációt. De sajnos nem mindig elég az eset megvitatása, esetleg a gyakorlati útmutatás, néhányszor tevőle-gesen is be kellett avatkozni. Ez a szituáció többszörösen szerepzavaros helyzet, s a dilem-ma az, hogy tanárként szeretnék minél többet megmutatni, megtanítani, ugyanakkor segítőként nem ilyen jellegű feladatra „szerződtem”, és sajnos kapacitásom sem nagyon van rá. Ugyanakkor megértem a diákok igényét, hogy szoros szakmai útmutatás mellett éreznék magukat biztonságban első önálló szakmai próbál-kozásaik idején.

Külön kihívást jelent számomra az az állapot, hogy ott kell végezmem a szociális munkát, ahol oktatom, s azokat a klienseket kell segítenem, akiknek tanítom a szakmát. Ilyen körülmények között kell hitelesnek maradnom, és pontosan úgy kell végezmem a segítőmunkát, ahogyan az előadásomban beszélek róla.

Felmerült a lojalitás dilemmája is. Ez akkor éleződik ki, ha érdekvédelmi feladat adódik a diákok esetében. Ilyenkor azzal a struktúrával kell ütköznöm, amelynek másik szerepemben én is tagja vagyok. Még egy szociálismunkás-képző intézményben is nehéz elfogadtatni a kollégákkal, hogy az érdekvédelem is a szociális munkás tevékenységéhez tartozik. Különösen nagy nehézséget jelent az a helyzet, hogy vi-szonylagosan zárt térben mozgunk, mindenki ismer mindenkit, úgy kell érdekeket védenem, hogy a titoktartás követelményének is megfele-ljek. Problémás az is, hogy a segítséget kérő diákok esetleg előtérbe kerülnek. A többi tanár számára is szemmel látható lesz a segítőkap-csolat, és ezáltal kétség fogalmazódhat meg bennük a szóban forgó hallgatók alkalmasságát illetően, míg azoknak a diákoknak, akik ugyan-úgy súlyos problémákkal küszködnek, de nem kérnek segítséget, meghúzódnak a háttérben – mert még nem készek foglalkozni saját fejlődés-sükkel, gyógyulásukkal –, nem kérdőjeleződik

Megérkezni önmagunkhoz

meg a szakmai alkalmasságuk. Így állhat elő az az abszurd helyzet, hogy hátrányba kerülnek azok, akik nagyobb erőfeszítéseket tesznek jobb szakemberré válásukért. E helyzet elkerülése érdekében elengedhetetlen, hogy foglalkozzunk azzal a kérdéssel is, hogyan tudnám biztosítani a biztonságos légkört, hogy minél többen merjenek szembenézni problémájukkal és segítséget kérni, s ne váljon stigmává az öngyógyítás és önfejlesztés igénye.

Az évek során azt tapasztaltam, hogy könnyebb elfogadtatni a komyezzettel az olyan alkalmatlansági problémákat, amelyek kialakulásáért a diák nem okolható. Például volt olyan halmozottan sérült hallgatónk, akinek az állapotából egyértelműen következett, hogy fizikai korlátai miatt jó néhány szakmai gyakorlatot nem képes teljesíteni, sem később munkát végezni, mégsem kérdőjelezte meg senki a tanulási jogosultságát. Egy másik diák egészségi állapotából adódó hátránya esetén azonban megfogalmazódott az ítélet, hogy az illetőnek semmi keresnivalója a képzésben. Azt gondolom, hogy amíg a felvételt nem kíséri alkalmassági vizsga, vagy a képzés folyamán nem iktatunk be szűrést, addig lesznek szakmára alkalmatlanok, és addig inkább örülnünk kell, ha minél több hallgató eljut odáig, hogy nyíltan vállalja a problémáját, segítséget kér és igénybe vesz, mert így nagyobb esély van arra, hogy jobb szakemberré váljanak, vagy belássák, hogy más területen hasznosabb munkát tudnának végezni.

Az is nehéz kérdés, hogy miként tudnám hatékonyabban elfogadtatni a kollégáimmal, hogy a segítőmunkám nem a diákok „pátyolgatása”, nem a saját kielégülésemre szolgáló „segítődsi” vagy kóros segítőtevékenység, hanem tudatosan átgondolt, szakmai alapokon nyugvó, személyre szabott szociális munka.

Szintén nem könnyű kérdés, hogyan tudom elfogadtatni munkatársaimmal, hogy egy-egy érdekvédelmi tevékenységnél nem a csökkentett követelmény elfogadtatása a cél, hanem csak az, hogy ugyanahhoz a teljesítményhez szükség esetén több segítséget nyújtunk vagy speciálisabb bánásmódot biztosítunk.

Az is dilemmát okoz, hogy mit kezdjek a már végzett diákok visszatéréseivel, kapcsolattartási

igényével, jelentkezésükkel problémás helyzetekben.

Annak eldöntése sem egyszerű, hogy mit tegyék olyankor, amikor egy diák családtagja kér segítséget valamilyen problémájának megoldásához. Tudom, hogy az a szakszerű, ha a területileg illetékes segítőintézményhez irányítom – ezt is teszem –, ugyanakkor tapasztalat az is, hogy legalább egy személyes konzultációt általában mindenképpen szeretnének.

Probléma a megfelelő fizikai körülmények hiánya. A segítőbeszélgetésre alkalmas nyugodt helyszín jelenleg nem nagyon áll rendelkezésre. A kis raktárhelyiség, ahová jobb híján el tudok vonulni, két személyre számúra is szűkös.

6. A segítőmunka következményei, eredményei

Az egyik elsődleges következmény természetesen az, hogy a segítőkapcsolatban részt vevő diák problémája enyhül, elindul a megoldás útján, vagy jobb esetben megoldódik. Az elsődleges következményekhez tartozik az is, hogy a diákoknak a segítőkapcsolat által lehetőségük nyílik önismertük mélyítésére, szakmai személyiségük ezáltal alkalmasságuk fejlesztésére. Talán ehhez a körhöz tartozik az is, hogy segítői mintát kapnak elfogadásból, megértésből, kitartásból.

A másodlagos következmények azok, amelyekre én sem számítottam. Ilyen például az, hogy – amint már említettem – viszonylag rövid idő után spontán módon kezdett kialakulni a jelzőrendszer (először a hallgatók szóltak, aztán a főiskola vezetése, majd a tanulmányi osztály kollégái is; a tanárok részéről sajnos inkább tartózkodás tapasztalható).

A legváratlanabb és legboldogítóbb következmény talán az, hogy a diákok egymást jól megismerve önszorgú csoportként kezdenek működni. Egy idő után már csak rendkívüli esetben fordulnak hozzám, egymás támaszaivá válnak, illetve maguk közé hívják azokat a társaikat, akiknek gondjaik vannak, esetleg nem tudnak beilleszkedni vagy perifériára szorulnak.

Természetesen nem csak örömteli következményei vannak a főiskolán végzett segítőmunkának. Meg kell küzdenem a szociális munká-

sokra nehezedő terhekkel. A dilemmák között már említettem a lojalitás kérdését, hogy érdekvédelmi tevékenység esetén ütközőpont vagyok. Nekem mindenképpen a diákok érdekeit kell védenem, ugyanakkor a kollégák ezt nem mindig nézik jó szemmel. Gondot jelent a szociális munkás problémaérzékeny és megoldásra irányuló szemlélete is, amely a külső szemlélőben gyakran „a minden lében kanál” ember benyomását kelti.

A feltétel nélküli elfogadáson alapuló segítés igen szorosnak tűnő (bár mindkét fél autonómiáját tiszteletben tartó) kapcsolatot jelent a segítő és kliense között. A környezetben ez gyakran a szakmaiatlanság látszatát kelti, és gyanakvást vált ki. Ezt egyelőre nem tudom feloldani.

Következménye a segítőmunkának, hogy a többi hallgató – látva társai életminőségének javulását – biztatást és bátorítást kap a problémáival való szembenézéshez, egyre inkább természetessé válik a segítségkérés, illetve az, hogy e szakmának elengedhetetlen része kell legyen az önfejlesztés, az önelemző, önreflexív képesség.

KITEKINTÉS

Az elmúlt évek eredményei nyilvánvalóvá tettek számunkra, hogy a felsőoktatási intézmé-

nyekben hasznos és szükséges szociális és mentálhigiénés munkát végezni. Különösen is létjogosultsága van e tevékenységnek az olyan szakmákra képző iskolák esetében, ahol a jövőző szakemberek a saját személyiségüket fogják munkaeszközként használni. A Wesley-főiskola vezetését sikerült meggyőzőnöm erről, és fontos feladatomnak tekintem, hogy még több információnyújtással a kollégák körében is elfogadtassam e munka szükségességét.

Fontosnak tartom tudatosabban segíteni és esetleg szervezni a kortársi segítést a főiskolán, de legalábbis ösztönözni a jelzés rendszerének működését.

Nagy lehetőséget látok abban, hogy nyaranként önismereti táborban járjunk hozzá a diákok hatékonyabb szakmai személyiségének fejlesztéséhez, önismeretük bővítéséhez. (Úgy gondolom, az eddigi szociotáborok hangulatával elég jól megalapoztuk már, hogy az önismereti tábor is vonzóvá váljon.)

A segítőmunka jó kiegészítője lehetne az év közben szervezett vonzó szabadidős programok kiterjesztése. Szervezői lehetnének a mindenkori segítettetkből álló önszorgató csoport tagjai, akik bevezetnék azokat, akik szintén nyitottak az ilyenfajta együttműködésre. A programok elősegítenék, hogy a résztvevők minél több erőt és bátorságot merítsenek az önmagukkal való szembenézéshez.