

A JÖVŐ PSZICHOTERAPEUTÁINAK

Új rovatunk a még egyetemi képzésben lévő pszichológus- és pszichoterápia iránt érdeklődő orvostanhallgatókat hivatott megszólítani, azzal a céllal, hogy segítséget nyújtson a tájékozódásban szakmai lehetőségeik terén. A rovatot egyetemista gyakornokaink szerkesztik, akik április óta a szerkesztőség csapatához tartoznak – egyelőre csak lazábban kapcsolódva a teamhez. A folyóirat nem csak a már képzett szakemberek számára szeretne hasznos tudást nyújtani, a pályakezdőket is szeretné támogatni. Úgy érezzük, az egyetemeken meglepően kevés szó esik arról, hogy hogyan érdemes elkezdni a szakmai életbe való bevonódást, illetve hogy a diploma megszerzése után pontosan milyen képzési lehetőségek vannak milyen feltételek mellett. Hiányolunk egy olyan platformot, ahol röviden össze vannak gyűjtve a továbbképzési alternatívák és egyben rá lehet látni a különböző szakképzésekre, illetve módszerspecifikus képzésekre. Ezekkel az ambíciókkal indulunk tehát neki az Útravaló rovatnak, amely keretein belül négy szám alatt négy nagyobb témát bontunk ki, megcélózva a pályakezdés megalapozásának témakörét. Ebben a számban az érdeklődők az önkénteskedési lehetőségekről olvashatnak. Igyekeztük számba venni mind az intézményes, mind a szervezeti és egyéb szinteken megvalósuló önkéntes munkákat, melyek elősegíthetik a hallgatók szakmai fejlődését. További lapszámokban pedig röviden áttekintjük majd, hogy a diploma megszerzése után milyen képzési lehetőségek várják a pályakezdőket. Ki fogunk térni a különböző szakképzésekre és azok bemeneti feltételére, illetve külön tárgyaljuk majd a szakpszichológusi szakképzést, amely a legnagyobb érdeklődésre tart számot a végzett pszichológusok körében. Ezen túlmenően számba vesszük a módszerspecifikus képzéseket, amelyekről végképp homályos elképzelései vannak a még képzésben lévő hallgatónak.

Reméljük, ez a rovat valóban útravalóul szolgál majd a jövő segítő szakembereinek, és hogy általa közelebb kerülhetnek szakmai jövőjük megalapozásához.

Demetrovics Hanna, Kakuk Zita

ÖNKÉNTESKEDÉS

Az egyetemi tanulmányok során megszerzett elméleti tudás gyakorlati tapasztalatokkal való kiegészítése kiemelt jelentőségű a szakmai fejlődés szempontjából. Az önkéntesség lehetőséget kínál a hallgatók számára, hogy már képzésük ideje alatt is közvetlenül találkozzanak különböző élethelyzetekkel és társadalmi csoportokkal, ezáltal pedig mélyebben megértsék az emberek pszichés szükségleteit és jobban felkészüljenek a segítő munka kihívásaira. Az önkéntes tevékenység nemcsak a rászorulókat támogatását szolgálja, hozzájárul az empátia, a kommunikációs készségek és a szakmai identitás fejlődéséhez is. Emellett lehetőséget ad

arra, hogy a hallgatók már tanulmányaik alatt felfedezzék, mely területek iránt éreznek különös elhivatottságot, ezáltal pedig tudatosabban alakíthassák jövőbeli pályájukat.

Mindezen előnyök mellett nem hagyhatjuk figyelmen kívül az önkéntes munkához kapcsolódó nehézségeket sem. Az ilyen tevékenységek jelentős elköteleződést igényelnek a hallgatóktól, hiszen a szabadidő feláldozását jelentik, valamint számottevő energiaráfordítást igényelnek – mellőzve az anyagi kompenzációt. Az egyetem melletti kötelezettségek könnyen túlterhelhetik a hallgatókat, amely több életterületre negatív hatást gyakorolhat

– a teljesítmény mellett a kapcsolatokra, a pszichés jóllétre és az egészségi állapotra is rányomhatják bélyegüket. Kulcsfontosságú tehát, hogy a képződő szakemberek figyeljenek saját határaikra és megfelelő egyensúlyt tudjanak teremteni a szakmai fejlődés és a szabadidő között. Az önkéntesség során szerzett tapasztalatok lehetővé teszik, hogy a hallgatók körvonalazzák szakmai érdeklődésük csomópontjait, így tudatosabban, felkészültebben és elkötelezettebben nézzenek szembe a pályakezdés kihívásaival.

Számos lehetőség kínálkozik a hallgatók számára, hogy önkéntes munkájuk során szakmai tapasztalatot szerezzenek és hozzájáruljanak mások mentális jóllétéhez. Az egyik legnépszerűbb önkénteskedési forma a gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó szervezeteknél való munka. Több nonprofit szervezet is működik, amelyek beteg, hátrányos helyzetű vagy pszichés megterhelést megélt gyermekek és serdülők támogatására fókuszálnak. A *Bátor Tábor* például élményterápiás programokat szervez krónikus vagy daganatos betegséggel élő gyermekeknek, ahol az önkéntesek támogató szerepet töltenek be, segítve a résztvevők önbizalmának és társas készségeinek fejlődését. A *KórházSuli* és az *Amigos a Gyermekekért Alapítvány* beteg gyermekek kórházi tartózkodása alatt nyújtanak tanulási és játékos fejlesztési lehetőségeket, így az önkéntesek közvetlenül is megtapasztalhatják a pszichés támogatás szerepét a gyógyulás folyamatában. A *Mosoly Alapítvány* művészetterápiás eszközökkel segíti a gyermekek érzelmi feldolgozását, míg a *Hogy Vagy Egyesület* és a *Pro Juventa Alapítvány* különféle mentálhigiénés és prevenciós programokat kínál fiatalok számára.

Idősek, szenvedélybetegek és marginalizált csoportok segítésére létrejött szervezetek szintén szívesen fogadják a fiatal önkénteseket. Az olyan egyesületek, mint a *Bagázs*, hátrányos helyzetű, például roma településeken élő közösségeket támogatnak, ahol a jelentkezők többek között fejlesztő foglalkozások, mentorálás és közösségépítő programok lebonyolításában vehetnek részt. A *Magyar Vöröskereszt* és a *Máltai Szeretetszolgálat* széleskörű önkéntes hálózattal rendelkezik: idősek, hajléktalan emberek, szenvedélybetegek és más sérülékeny csoportok ellátásában nyújtanak segítséget, ahol a pszichológiai háttértudás különösen hasznos lehet a kapcsolatteremtésben és a krízishelyzetek kezelésében.

A lelki krízishelyzetben lévő személyek számára működő segélyvonalaknál is nagy szükség van képzett önkéntesekre. A *Kék Vonal Gyermekkrízis*

Alapítvány például gyerekeknek és fiataloknak nyújt anonim, ingyenes lelki támogatást telefonon és online, míg a *NANE* egyesület segélyvonalra bántalmazott nők számára biztosít azonnali pszichológiai segítséget és információt. Ezeknél a szolgálatoknál az önkéntesek célzott felkészítő képzést kapnak, és szoros szakmai szupervízió alatt dolgoznak, ami különösen értékes tanulási lehetőség a leendő segítő szakemberek számára. Az érdeklődők intézményes keretek között is vállalhatnak önkéntes munkát, például idősok otthonában, hajléktalanszállókon vagy egészségügyi intézményekben. A pszichiátriai és egyéb kórházi osztályokon való önkéntesség lehetőséget ad arra, hogy a hallgatók közelebbről megismerjék a klinikai munka világát, illetve tapasztalatot szerezzenek a betegellátás folyamatáról és a multidiszciplináris csapatmunkáról.

Számos civil szervezet rendelkezik kiépített önkéntes rendszerrel. A pszichológiai fókuszú programokban való részvétel által a hallgatók amellest, hogy másoknak segítenek, tapasztalatot is szerezhetnek a segítő szakma specifikus területein. Ezek a programok a segített csoportok mentális jóllétének támogatása mellett a társadalmi érzékenyítésre fókuszálnak. A jelentkezők a szükséges képzés elvégzése után önkéntesként járulhatnak hozzá a szervezetek működéséhez. Ilyen lehetőséget biztosít a *Háttér Társaság*, amelyen keresztül LMBTQI embereket, valamint a *NANE* egyesület, amely által bántalmazott nőket támogathatnak a hallgatók.

A szakmai konferenciák szervezői is várják az önkéntes segítőket jelentkezésükre. A programok lebonyolításában való részvétel lehetővé teszi, hogy az egyetemisták betekintést nyerjenek a szakmai közéletbe, kurrens témákról hallgassanak előadásokat és kapcsolati tőkét szerezzenek. Szívesen látjuk az érdeklődő hallgatókat a *Pszichoterápia folyóirat* idei, 20. Konferenciáján is, amely a *Káinok és Ábelék – Harc és szövetség a szakmában és a terápiában* címet viseli.

Egyedülálló tapasztalatot nyújthatnak a hallgatók számára a kortárs segítő programok. Ezek célja, hogy pszichológiai támogatást biztosítsanak azon egyetemisták számára, akik elakadást tapasztalnak életükben. Ez néhány alkalmas, egyéni segítő beszélgetés keretében valósul meg. Az önkéntesek előzetesen továbbképzésen vesznek részt, a segítő folyamatot pedig pszichológus szupervízor kíséri. A kortárs segítők már az egyetem alatt tapasztalatot szerezhetnek a segítő beszélgetések terén, ezáltal olyan készségeket fejleszthetnek, amelyek későbbi munkájuk szempontjából elengedhetetlenek bizo-

nyulnak. Több egyetemen elérhető ilyen típusú program: az ELTÉ-n, a PPKE-n, a BME-n és a BGE-n is.

Azok a hallgatók, akik már egyetemi tanulmányaik alatt szeretnének szakmai közösséghez tartozni, az egyetemisták számára is nyitott egyesületek közül válogathatnak, amelyek több szinten segíthetik a hallgatók szakmai előmenetelét. Ez a fajta önkéntes tevékenység lehetőséget biztosít a tudás elmélyítésére és tapasztalatszerzésre – pszichoedukációs programok szervezése és ismeretterjesztő anyagok készítése által. Olyan témákkal is találkozhatnak, amelyekre egyetemi keretek között kevesebb időt tudnak fordítani.

Itt szervezeti háttérrel valósulhat meg a tapasztalatátadás, a szakmai diskurzus, az információáramlás és a kapcsolati háló kiépítése. Ez azért is jelenthet előnyt egy hallgató számára, mert a képzés elején kevés rálátással rendelkezik a különböző szakmai közegekre, az egyetemi képzés utáni lehetőségekre, a munka világának realitására. Minde mellett egy ilyen típusú közösség teret biztosít a képzésben ugyanott tartók számára, hogy megoszassák kortársaikkal tapasztalataikat és nehézségeiket, illetve támogassák egymást. Kiemelten fontos, hogy az egyetemi környezet stabilitásából kikerülve a pályakezdők találkozzanak olyanokkal, akik hasonló

problémákkal küzdenek, ezáltal kialakítsanak egy megtartó közösséget, amely segít megküzdeni az új kihívásokkal.

Az egyesületek további kardinális funkciója az identitásformálás. Az egyesületi tagok azonosulhatnak a közösség által képviselt értékekkel, különböző szakmai szerepeket próbálhatnak ki, illetve elhelyezhetik magukat a szakmai közösségek világában. Azokat a hallgatókat, akik érdeklődnek az egyesületi munka iránt, várja a *Magyar Pszichológiai Társaság Ifjúsági Tagozata*, a *Pszichodiák Alapítvány*, a *KAPSZLI*, illetve az *Emberkép Egyesület*.

A hallgatók számára releváns tapasztalatot nyújthat ezenfelül a kutatásokban való részvétel – egyetemi kutatócsoportokon keresztül. Megismerhetik a tudományos világ működését, a publikációk pedig előnyt jelenthetnek a szakképzések és a doktori programok szempontjából.

Hangsúlyozzuk tehát az önkéntesség fontosságát, hiszen ideális lehetőséget biztosít a szakmai tapasztalatszerzésére, a segítő identitás formálódásának elősegítésére, a kapcsolatok kiépítésére és a szakmai viszonyok feltérképezésére. Szakmai előmenetel szempontjából is kulcsfontosságúak ezek a tapasztalatok – a felvételi folyamatokban előnnyel indulnak azok, akik már az egyetem alatt időt és energiát fektettek szakmai fejlődésükbe.