



SZABÓ ENIKŐ - SZABÓ ANDREA

KORTÁRSSEGÍTÉS A GYAKORLATBAN

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**A KÖTET AZ ERZSÉBET IFJÚSÁGI ALAP NONPROFIT KFT. MEGBÍZÁSÁBÓL,
AZ EFOP-1.2.3-VEKOP-15-2015-00001 – KOMPLEX IFJÚSÁGI FEJLESZTÉSEK –
ÚJ NEMZEDÉK ÚJRATÖLTVE C. PROJEKT FINANSZÍROZÁSÁBAN JELENT MEG.**

SZERKESZTŐ:

Fromvald Júlia

FELELŐS KIADÓ:

Ament Balázs
ügyvezető

ISBN 978-615-6198-16-7

SZABÓ ENIKŐ - SZABÓ ANDREA: KORTÁRSSEGÍTÉS A GYAKORLATBAN



Bevezető ...2

A kortárssegítés története ...3

A kortárssegítés történetének bemutatása ...3

A kortárssegítés kezdetei hazánkban ...3

Elméleti háttér ...6

A kortárssegítés definiálása ...6

Kortárs mentor és vagy kortárs tanácsadó ...7

Kik a kortárssegítők? Milyen feladatokat látnak el? ...7

Korosztályi jellemzők ...8

A kortárssegítés gyakorlata ...11

Kortárssegítés képzési tematikák ...11

Kortárssegítő tematika 13 és 16 éves fiatalok részére ...11

Kistelepülésen zajló kortárssegítő képzés ...14

Tini Telefonos lelkeség szolgálat kortárs segítő képzés
tematika ...16

Kortárssegítés = Önkéntesség!? ...19

Záró Gondolatok ...24

Kik a kortárssegítők és mit is csinálnak ők valójában? Joggal merülhet fel ez a gondolat az utca emberében. Egyáltalán miért is van rájuk szükség? Miért van szükség az ő munkájukra? Munka ez vagy elhivatottság? Sok efelé kérdést és gondolatot kaptunk már az elmúlt 15 évben, amióta kortárssegítő képzések tartásával foglalkozunk. Igyekszünk a kiadvánnyal egy kis betekintést nyújtani a kortárssegítés múltjába, jelenébe és képzési tematikából is ízelítőt nyújtunk. Emellett persze a az érintetteket is megkérdeztük, a fiatalokat, akik kortárssegítők, mert nélkülük nem lenne teljes a kiadvány, mégis csak róluk szól ez tevékenység.

A KORTÁRSSEGÍTÉS TÖRTÉNETÉNEK BEMUTATÁSA

Kiadványunk a hazai kortárssegítői folyamatokat igyekszik bemutatni, de először mégis távolabbról kell kezdjük, hogy aztán visszatérhessünk hazánkba. Az országhatáron, sőt a tengerentúlra kell, hogy tekintsünk. Ahogyan számos dolog, a kortárssegítés fogalma is Amerikában jelent meg először. Az Egyesült Államokban, illetve Kanadában forrta ki első lépéseit az 1970-es évek végén, de két évtizeddel később már Angliában is elterjedtek olyan módszerek, amelyekkel egyre több fiatal próbált ösztönözni, illetve egyre több kortárssegítőt próbáltak bevonni, elsősorban drogprevenációs tevékenységekbe. A későbbiekben az AIDS megelőző programok területén is megjelentek a kortárssegítők. Ezek sajátosságát az jelentette, hogy nem pedagógusokat, szakembereket alkalmaztak, hanem fiatalokat, tizenéveseket „szerveztek be”, akik közreműködésével megvalósult foglalkozások sokkal hatékonyabbnak bizonyultak, mint az oktatók által alkalmazott előadások. Az első időkben annak a hatását nem vizsgálták, hogy ez miért lehet így, minek köszönhető, hogy a kortársak sokkal jobb eredményeket értek el, mint a szakemberek. Természetesen már a 70-es években is tisztábban voltak azzal a ténnyel, hogy a kamaszok a leválási időszakban sokkal inkább kötődnek a kortársaikhoz és követik őket mintaként, mint a szülőket, akiről igyekeznek leválni. A szakemberekről nem is beszélve, hiszen a „minek beszél ez itt, ő úgyse tudja mi jó nekem” - gondolatok voltak és a mai napig is vannak ilyen a fiataljaink fejében. Feladatuk, hogy lázadjanak az elfogadott társadalmi normák ellen, más utakat kell keressenek, mint az előttük példaként álló szülői életutak. Ehhez hozzátartoznak, hogy számukra káros dolgokat, anyagokat próbálnak ki és tesznek a társadalmi normáktól el-

térő tevékenységeket is, amiket még nem számítunk bűnelkövetői kategóriákba.

A kortárssegítés módszereinek kialakulását vizsgálva megállapítható, hogy a pártfogás (befriending) intézménye tulajdonképpen a kortárssegítés „úttörőjeként” értelmezhető, amennyiben ennek során is az egyik tanuló nyújt segítséget a társának, gondoskodik róla, elősegíti személyiségének formálódását, és – akárcsak a kortárssegítő – összekötő kapcsot képez a szakemberek és a problémás serdülők között.

A pozitív eredményeknek köszönhetően idővel Európa több országában – így hazánkban is – elterjedt a kortárssegítés, mint új bűnmegelőzési módszer. Nálunk részben annak eredményeként, hogy az 1980-as évek végén megjelentek az első prevenciók céljával foglalkozó alternatív szervezetek, önkéntes csoportok.

A KORTÁRSSEGÍTÉS KEZDETEI HAZÁNKBAN

A kortárssegítés a kábítószerrel kapcsolatos problémákkal, illetve ezek megelőzésével összefüggésben merült fel először nemzetközi szinten, és hazánkban is. „Voltak olyan időszakok, amikor népszerű volt, majd kevésbé, némelykor a szakpolitikák (pl. ifjúságsegítés, drogpolitika, iskolai pszichológiai vagy szociális munka) kifejezetten támogatták terjedését. Valószínű, hogy a „tömeges” kortárssegítő képzés, amikor például egy nyári ifjúsági tábor két hete alatt több száz „kortárssegítőt” „képeztek ki”, nemcsak a célját nem érte el, hanem a kortárssegítés devalválódásához is vezetett. Nem véletlen az idézőjel, mind a kortárssegítő, mind pedig a képzés esetében. A mindenkor politikai hajlamos a kortárssegítés kérdését egyfajta ifjúsági mozgalomként

(vagy mozgalmopótlékként) kezelni, holott ez nem az: ez egy segítő forma.”¹

Az első kortárssegítő tevékenységeket a nemzetközi minták példájára ültették át a hazai gyakorlatba, ennek köszönhetően 1988-ban Vácott létrejött az *Egészséges Ifjúságért Alapítvány*, melynek célja volt „az ifjúság egészséges lelki és testi fejlődésének előmozdítása, különös tekintettel a szenvedélybetegségek megelőzésére, a sport, és a mozgás megszerettetésére, a családi életre nevelésre, és a környezettudatos magatartás kialakítására.”

A rendszerváltást követően egyre szélesebb körben terjedtek el a kortárssegítő műhelyek, így többek között a *Tin-Ta tini-tanácsadó*, a *Tini Lánc Alapítvány*, a *Kortárs Segítő Műhely Alapítvány*, az *ELTE Kortárs Segítő Csoport*, a *Kapocs Ifjúsági Önsegítő Szolgálat Alapítvány*, a debreceni *Kortárs Segítő Szolgálat Egyesület*, a Szegeden működő *Tini-telefon Lelkisegélyszolgálat Egyesület* és a Békéscsabai *SOS Telefonos Lelkisegély*. Ezek közül a *Tini-Lánc Alapítvány* az, amelyben kortárssegítők és a kortárssegítők képzését drámapedagógiai elemek felhasználásával végzi. A *Kapocs Ifjúsági Önsegítő Szolgálat Alapítvány* célja pedig a felnőtté válással járó problémák megelőzése, a felnőtt életre való felkészítés, a korosztályi önsegítés képességének fejlesztése, ifjúságsegítés, egyéni és közösségi kezdeményezések támogatása. A *Kortárssegítő Műhely Alapítvány* a káros szenvedélyek, a kábítószer-fogyasztás és a devianciák megelőzése érdekében munkálkodik. Az 1994 óta működő tatabányai *Utcai Szociális Segítők Egyesületének* munkája annyiban tér el az eddigi szervezetektől, hogy ők elsősorban hajléktalan fiatalokkal foglalkoznak. A Debrecenben megalakult *Kortársak*

Az Egészséges Fiatalokért Egyesület, kortárssegítőket képez annak érdekében, hogy kellően tudják segíteni és tájékoztatni a mentálhigiénéről a hozzájuk bizalommal forduló társaikat. A *Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia* főként a megelőzés, a kezelés és a rehabilitáció terén nyújt segítséget. Tevékenységük során az oktatási intézmények diákjainak, tanáraiknak és szüleiknek szerveznek különböző programokat, foglalkozásokat. Mindezek mellett továbbá 1998 óta működik egy külön csoportja, a *Kékpont Party Service*, amelynek célja a biztonságos szórakozás feltételeinek a megteremtése és egy-egy ilyen hangulatú éjszaka során a nagyszámban megjelenő, különböző szerek használatának minimalizálása. A 2000-es évektől figyelhető meg egyfajta változás a kortárssegítés terén, mely köszönhető egyrészt annak, hogy már a szakirodalmi folyóiratokban is egyre több cikk és tanulmány jelenik meg a kortárssegítés egy-egy területét bemutatva, másrészt „az akkori (2001.) Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium, majd Szociális és Munkaügyi Minisztérium is e tevékenységet patronáló pályázatokat hirdet meg. Többek között ennek is volt köszönhető, hogy négy évvel később már az Országos Bűnmegelőzési Bizottság (mai nevén Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács) is szorgalmazta a bűnmegelőzésben szerepet játszó kortárssegítő munkaprogramok számának növekedését.”²

Azaz erre az időszakra a kortárssegítés, mint módszer, kilép a civil szféra területéről, s mind a tudományos-szakmai, mind a közéletben létjogosultságot kap, elfogadottá válik. A többféle megközelítésnek köszönhetően a képzések sokban eltérőek, mind korosztályok, képzési témakörök területén is. Ez a tendencia a 2010-

1 Rácz J. (szerk.) (2008): Az Esélyteremtés új útjai: Kortárs-és sorstárssegítéssel szerzett tapasztalataink. Szakmai forrás sorozat, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 7. oldal

2 Both E. (2009): Kortárssegítés. In.: Borbíró A.-Kerecsi K. (szerk.) (2009): A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve I., IRM, Budapest 432. oldal

es években is folytatódott, sőt még inkább jellemzővé vált. A korosztályok tekintetében már a 7. és 8. osztályos tanulókat is bevonják a kortárssegítő képzésekbe, sőt több településen már nemcsak iskolai, hanem települési szinten kerülnek a képzések meghirdetésre. Mivel hazánkban a '80-as, '90-es években sem volt, sőt jelenleg, a 2022-ben sincsen egy szakmai ajánlás kiadva, a képzési tematikát illetően, így a megvalósított képzések nagyon különböző jellemzőkkel bírnak. A kortárssegítő képzések

tematikáit az azokat tartó szakemberek állítják össze a szakmai tanulmányaik és a külföldi szakmai anyagok alapján. A felkészítés van, hogy egy tanéven keresztül zajlik, de vannak 3-4 napos intenzív képzési „táborok” és vannak egy-két napos iskolai időben zajló képzések is; a „tananyagok” és a „tanmenetek” is egymástól nagyon eltérőek. Mára ezen képzési tematikák már nemcsak a felmerülő problémákra igyekeznek reagálni, hanem haladnak a korról és a fiatalok személyisége, igényei is alakítják azt.



KÉP: ANDREA PIACQUADIO • PEXELS

A KORTÁRSSEGÍTÉS DEFINIÁLÁSA

A kortárssegítés fogalmának a meghatározása korántsem egyszerű feladat, hiszen nemcsak hazánkban, hanem külföldön is széles körben tevékenykednek segíteni szándékozó, tenni akaró fiatalok. Hol húzzuk meg a határt, ki nevezhető „hivatalosan” is kortárssegítőnek, s ki az, aki „csak” segít kortársain? Magyarországon a definíció körébe tartozik még a kortársoktatás és facilitálás, a kortárs tanácsadás (counseling), a kortársstanulás - segítség, vagyis összefoglaló néven a kortárs elérési (outreach) programok.

A vonatkozó irodalomban is számos definícióval találkozhatunk:

„A kortárssegítés az aktív hallgatás és problémamegoldás készségének használata, kiegészítve az emberi fejlődéssel és lelki egészséggel kapcsolatos ismertekkel (olyan emberek között, akik korukban, státusukban és tudásukban közel állnak egymáshoz). A kortárssegítés (vagy kortárs tanácsadás, kortárs konzultáció, kortárs támogatás – peer helping, peer counseling, peer supporting) azonos vagy hasonló korcsoportba tartozó személyek (általában fiatalok) között megvalósuló segítség- és támogatásnyújtás, illetve a másik személyre irányuló aktív figyelem.”³

Sturkie és Hanson megfogalmazásában: „a kortárssegítés olyan program, ahol a serdülők megtanulják, hogyan tudják korrigálni és pozitívan támogatni egymást.”⁴

„A kortárssegítés – legtágabb értelemben – az a folyamat, amelyben az egyén elítélés nélkül, non-direkt módon támogatást nyújt egy kortársának, aki éppen személyes válságban van.”⁵

„A kortárs segítők olyan fiatalok, akik azonosulási képességeiket mozgósítva, mellérendelt szereplőből igyekeznek segítséget nyújtani egykorú társaiknak. Sokszor a híd szerepét töltik be a fiatalok és a kompetens szakember között. Ez a híd valódi tereken és időközön ível át: az iskola vagy az utca világát köti össze a segítőintézményekkel, az éjszakai élettel, a nappal igénybe vehető szolgáltatással, illetve a tizen-, és huszoneves fiatalok életvilágát a felnőttek kiszámíthatóbb világával. A kortárs segítség céljain és eszközein túl legalább érdekes megismerni a kortárs segítők belső világát is, mert a fiatalok egy csoportjának életformájáról van szó.”⁶

A kortárssegítése „Közel azonos korosztályba tartozó személyek által történő segítő munka. Az ifjúsági munka egyik fontos eszköze, hiszen a kortársak befolyásoló ereje, hatása, a fiatalok esetében jóval nagyobb, mint a felnőtteké. Olyan fiatalok, akik azonosulási képességeiket mozgósítva, mellérendelt szereplők, akik igyekeznek segítséget nyújtani egykorú társaiknak.”⁷

Láthatjuk, hogy sokan sokféleképpen definiálják a kortárssegítő fogalmát, továbbá az évek hosszú sora óta egyre több területen, és több tevékenységre „használjuk” a kortárs fia-

3 Rácz J. (szerk.) (2008): Az Esélyteremtés új útjai: Kortárs- és sorstárssegítéssel szerzett tapasztalataink. Szakmai forrás sorozat, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 12. oldal

4 Rácz J. (szerk.) (2008): Az Esélyteremtés új útjai: Kortárs- és sorstárssegítéssel szerzett tapasztalataink. Szakmai forrás sorozat, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 11. oldal

5 www.kerekveto.hu, letöltés ideje: 2012. 10.18.

6 Nagy Á., Bodor T., Domokos T., Schád L.(2001): Ifjúságügy ISZT Alpítvány, Enigma Kiadó, Budapest, 802. oldal

7 Nagy Á. (szerk.). (2007). Ifjúság segítség. Probléma vagy lehetőség az ifjúság? Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest-Szeged 415. oldal.

talokat, kortársoktatás, kortárs mentorok, kortárssegítők stb., így a definíciók sokszínűsége is érthető.

Én személy szerint azzal értek egyet, hogy a kortárssegítés egy olyan indirekt segítségnyújtási forma, amelynél a fiatalok – megfelelő szintű képzésüket követően – nem mennek el a nehézségekkel küzdő, hasonló korú társaik problémája mellett, hanem, mint jó segítők, meghallgatják a problémával küzdő kortársukat és amennyiben a kompetenciái megengedik, segítséget nyújtanak.

KORTÁRS MENTOR ÉS/VAGY KORTÁRS TANÁCSADÓ

KORTÁRS MENTOR KÉPZÉS

A kortárs mentorok **támogatják és ösztönzik azon fiatalokat, akiket folyamatosan segítenek egy vagy több tanéven keresztül.** A kortárs mentorok képesek lesznek egyéni és csoportos találkozókat tartására és/vagy szakmai foglalkozások előkészítésére, de egyéni, személyre szabott szakmai foglalkozás megtartására is. A kortárs mentorálás egy olyan folyamat, amelyen keresztül **egy tapasztaltabb egyén bátorítja és segíti a kevésbé tapasztalt egyént, hogy kibontakoztathassa a potenciálját egy közös érdeklődési területen.** Ez kölcsönös abban a tekintetben, hogy a partnerségben mindkét személynek lehetősége van a növekedésre és a fejlődésre. A kortárs mentorok **oktatási, kapcsolódási és támogatási lehetőségeket biztosítanak az egyének számára.** A kortárs mentor kihívhatja a mentoráltat új ötletekkel, és arra ösztönzi a mentoráltat, hogy lépjen túl a legkényelmesebb dolgokon. A legtöbb kortárs mentort érzékenysége, magabiztossága, szociális készségei és megbízhatósága miatt választják ki.⁸

A kortárs mentorok első sorban egyetemeken és középiskolákban végzik a munkájukat. Egyetemeken a felsőbb éves hallgatók segítik a gólyákat eligazodni az egyetemi élet útvesztőjében, de ismerünk olyan településeket is, ahol az egyetemista diákok egy-egy középiskolás diákot igyekeznek segíteni a pályaválasztásában. A mentoráló diák fogadja a saját egyetemén a mentoráltat és bemutatja neki az egyetemi életet.

KORTÁRS TANÁCSADÁS

Kortárs tanácsadást elsősorban olyan fiatalok végeznek, akik maguk is valamilyen tanulási problémával, vagy fogyatékossgal élnek. Több olyan programot ismerünk – vakok, gyengénlátók, siketek, mozgásukban akadályozott vagy tanulási zavarral küzdő fiatalok példait – ahol segítséget nyújtanak sorstársaiknak olyan problémák megoldásában, amivel egyedül nem birkóznak meg. Rengeteg akadállyal, kihívással kerülnek szembe, amivel eddig szinte nem, vagy csak részben találkoztak, szembesültek. Azok a fiatalok, akik már jó ideje élnek ebben a megváltozott helyzetben, személyre szabott tájékoztatást igyekeznek nyújtani, és tanácsaikkal, tapasztalataikkal is elősegítenek a frissen sérült fiatalok új élethelyzetükben fellépő problémák leküzdését. Alapvető feladatuk a rászorulóknak naprakész, hiteles informálása az őket érintő kérdésekről, jogszabályokról, támogatási formákról stb. Természetesen teljes diszkréció mellett.

KIK A KORTÁRSSEGÍTŐK? MILYEN FELADATOKAT LÁTNAK EL?

Amikor kortárssegítésről beszélünk, sok esetben merül fel a kérdés, hogy kiből lehet jó kortárssegítő, milyen kritériumok vannak, hogy kortárssegítővé válhasson egy fiatal. Olyan kér-

8 <https://gobertpartners.com/how-to-be-a-peer-mentor>

désekkel is találkozunk, hogy a képzés befejeztével mit is csinál egy kortárssegítő fiatal vagy mi fog történni a „kiképzett” fiatalokkal? Jogosan merülnek fel ezek a kérdések, melyekre igyekszem ebben a fejezetben válaszolni.

Szeretném itt is kihangsúlyozni, hogy ahány ház, annyi képzési tematika, képzési idő és tevékenységi kör, ezek közül egyik sem jobb vagy rosszabb. Tapasztalataim szerint fontos a képzésbe beépíteni a település, és vagy oktatási intézményben tapasztalható sajátosságokat, igényeket. Az alap képzési tematikát alakítja a csoport összetétele is, de az sem hagyható figyelmen kívül, hogy mi a végső célunk a kiképzett fiatalokkal.

A kortárssegítő képzés hatására lehetősége nyílik előbb a segítőnek önmaga megismerésére, kommunikációs képességének tudatosítására, fejlesztésére, problémamegoldó sajátosságának mélyítésére, valamint információk megszerzésére az adott esetekben megjelenő problémák megoldásával kapcsolatban. A képzés eredményeként egy, önmaga értékeivel tisztában lévő, önmagáról értékes képet kialakító fiatalra tud mintául szolgálni kortársainak. Örömet leli önmaga megismerésében, felfedezi azokat az értékeit, melyeket éppen a konfliktusainak elkerülése miatt korábban nem vett figyelembe.

A folyamat hatására a segítő nyitottá válik, tudattanul elkezdni figyelmét összpontosítani azokra a társaira, akik problémával küzdenek, így a segítségnyújtás és segítségkérés összhangba kerül kortárs és kortárs között.

KOROSZTÁLYI JELLEMZŐK

Hazánkban jellemzően a 13 és 16 év közötti fiatalok részére szerveznek kortárssegítő képzéseket.

A célcsoport olyan, a segítségnyújtás iránt érdeklődő fiatalok csoportja, akik szociálisan

érzékenyek, kapcsolatba kerülhetnek drogokkal, vagy már kipróbálták az illegális szerek egyes fajtáit.

A személyiségfejlődésében egy igen fontos állomás a 13-16 év közötti időszak. Ilyenkor a serdülő lelkében konfliktusokat él át, mely a szülőkről való érzelmi leválás, a szexuális fejlődés következtében kialakult új testképének az elfogadása, önértékelése és önmaga elfogadásának egy nehéz időszaka. Feltűnően sok időt töltenek el kortársaik körében, velük osztják meg problémáikat, egymásban keresnek olyan értékeket, viselkedésmódokat, melyeket beépíthetnek „új önmagukba”. Az új viselkedésminták elsajátítása közben sajnos nem elkerülhető az a tény sem, hogy a még ki nem alakult szociális és erkölcsi normák hiánya miatt, olykor deviáns viselkedéseket tesznek magukévá. Ezek közé tartoznak az apró csalások, a valóság olykori eltorzítása (hazugság), valamint a már kórosabb drogfogyasztás.

A fiatalokat elsősorban az oktatási intézmények mellett különböző szórakozóhelyeken, partikon lehet elérni.

A fiatalok szabadidő eltöltésére az egyik legjellemzőbb teret a táncos szórakozóhelyek alkotják. A diszkók, klubok, partik látogatása, a házibulik és a mozi mellett ez a leggyakrabban jelzett kikapcsolódási forma a tízes évei végén, húszas évei elején járó korosztály számára. A táncos szórakozóhelyeken való együttlét központi tere a kikapcsolódásnak, az ismerkedésnek, illetve tágabban a társas aktivitásnak, a társakkal való közös szórakozásnak.

Az új keresése, az örömforrások megtalálása, önmaga kipróbálása, a kortársak általi befolyásolás, olykor csodaszerként tekintett drogok kipróbálásához vezet. Ez az olykor túl könnyűnek titulált megoldási lehetőség az erős elhárítások miatt merül fel. A drogok hatására nehezebben veszi tudomásul saját problémáit,

nem hagy időt saját magának azok tisztázására, analizálására. Ezek mellett még az iskolai eredményekben is megjelenhetnek lemaradások, a teljesítmény romolhat, a sikerélmény utáni vágyukat más utakon elégíthetik ki. A felsoroltak hatására önértékelésük csökken, önmagukról torz képet festenek. Ennek a problémának a leküzdésére olykor szakember bevonása elengedhetetlen. A probléma azonban általában csak akkor derül ki, amikor az már komoly következményei vannak, illetve már beépült személyiségébe és az csak hosszú munka árán korrigálható. A probléma felfedezését, felismerését követően a fiatal nehezen fordul tanárához, szülőjéhez, szakemberhez, mert attól fél, hogy az addigra már grandiózussá növekedett problémára nem lesz megfelelő megoldás. Emellett megjelenik néhány olyan személyes félelem is, hogy kinevetik, kiközösítik, megbélyegzik. Mindezek miatt a fiatal nehezen vállalja fel a problémáját.

Azokban az esetekben, amikor – leginkább az információhiány miatt – nem sikerül időben szakemberhez fordulni, mindennél jobban szükséges a kortárs által mutatott helyes viselkedési minta, érzelmi odafordulás, tanács.

Mint minden osztályközösségben, baráti körben, van(nak) olyan személy(ek) aki(knek), mint vezéregyéniség, „szava van”. Nyitottságának, problémamegoldó képességének köszönhetően könnyen válik mintául a többiek számára.

A Covid-járvány előtt a fiatalok esetében a drog és a korai alkoholfogyasztás volt a legjellemzőbb problémacsoport.

A pandémiás időszakot követően viszont megfigyelhető a pszichoszociális készségekben való lemaradás, az empátia hiánya, az elmagányosodás, a magas fokú zárkózottság, félem az újtól. Mára már megjelent az online és offline kortársaklatás, mint jelenség.

Az elmúlt időszak nem volt könnyű a fiataloknak sem, hiszen abban az életkorban, amikor a családról való leválás, az önmaga keresése, a kortársakkal való kapcsolatok kiépítése, a „bandázás” időszaka lenne, jött egy hirtelen lezárás, bezárás.

A fiataloktól elvettük a legnagyobb lehetőséget, a szabadságot. A fiatalokat visszaküldtük a „gyerekszobájukba” ezzel nemcsak a már kivívott önállóságukat, szabadságukat veszítették el, hanem a kortárs kapcsolataikat is. Utóbbi ugyan részben át tudták helyezni az online térbe, de az mégsem volt elegendő és kielégítő. Az online tér adta lehetőségekkel nemcsak azért nem tudott mindenki élni, mert otthon nem volt szélessávú internet vagy mert nem volt elegendő okos eszköz, hanem azért sem, mert voltak, akiket nem elégített ki az online világ, másokat meg teljesen beszippantott.

A középiskolás vagy éppen középiskolába készülő fiatalok elvesztették teljesen a korosztályi barátokat. Leginkább a 9. és a 10. osztályos diákoknál volt megfigyelhető a sehová sem tartozás érzése. Egy légtüres térben lebegtek.

A 2022-es évre az elmúlt évek kortársképzés tematikái igencsak átalakulnak, figyelembe véve világ változásait és a fiatalokat érintő hatásokat. Nem csak a szerhasználatra, mint „tudásismeret átadásra” kell koncentrálni, hanem sokkal magasabb óraszámokban kell az önismeretet, asszertivitást és az empátianövelést becsempészni a sajátélményű képzési foglalkozásokba.

Sajnos a tanulmány készítésekor azzal is kellett szembesülnöm, hogy olyan szervezetek, akik az elmúlt 5-10 évben, aktívak voltak és több generációt is „kiképeztek”, valamint utánkövettek, ma már nem képeznek kortárssegítő fiatalokat és nem foglalkoznak kortárssegítő tevékenységekkel sem. Ennek több oka is van, hol anyagi, hol személyi feltételek nincsenek

meg, van, ahol maga a szervezet is megszűnt. Reméljük, hogy a jövőben viszont sok-sok olyan fiatal tud majd részt venni a meglévő kortárssegítő képzéseken, akik szeretnék ezt a tevékenységet folytatni a mindennapokban.



KORTÁRSSEGÍTÉS KÉPZÉSI TEMATIKÁK

A kortársképzésben az első fontos lépésként azt határozzuk meg, hogy melyik korosztály részére szeretnénk a képzési tematikát összeállítani: általános iskola 7. és 8. osztályos tanulóknak, középiskolás diákoknak vagy esetleg egyetemista fiataloknak. Mik azok a problémák egy-egy korosztály esetében, amiért szeretnénk a kortársképzést segítségül hívni, milyen célunk van a kiképzett fiatalokkal, milyen feladatokat szeretnénk rájuk bízni.

Ha meghatároztuk a korosztályt, a szakmai célokat és a képzést követő feladatokat kell definiálnunk. Fontos a képzésben résztvevő szakemberek körének megtalálása, és egy szakmai munkacsoport létrehozása is, de lényeges a településen lévő intézményi háló feltérképezése is.

A meghirdetésre is több séma létezik: vannak, ahol a közoktatási intézménybe az elmúlt években már kiképzett fiatalok mennek el és személyes „invitálásukkal” igyekeznek az új jelölteket elérni. Van, ahol csak online felhívásokon keresztül zajlik a hirdetés és van, ahol kombinálják az online és az offline felületeket.

KORTÁRSSEGÍTŐ TEMATIKA 13 ÉS 16 ÉVES FIATALOK RÉSZÉRE

Képzésre való jelentkezések alkalmával igen sokféle választ szoktunk kapni arra a kérdésre, hogy miért jelentkezted a kortárssegítő képzésre. Az első interjú alkalmával kapott válaszok alapján elenyésző számban vannak azok, akik azért jelentkeztek, mert a szülei javasolták. Többen vannak azon fiatalok, akik jelzik, hogy az osztályban már jó ideje, ha valakinek problémája van, hozzá fordulnak tanácsért, neki mondják el a nehézsé-

güket, bánatukat. Vannak olyan diákok is, akik arról számolnak be, hogy az osztályfőnök őket kéri meg, hogy segítsenek egy-egy osztálytársunkon, akin látszik, hogy nehézségei vannak.

Néhány fiatal azért jelentkezik, mert óvónő, tanító vagy tanár szeretne lenni, vagy éppen szociális területen vagy orvosi pályára készül továbbtanulni és arra kíváncsi tud-e gyerekekkel, fiatalokkal bánni, képes-e segítő szakmában elboldogulni, alkalmas-e erre a személyisége, fel tudja-e dolgozni a mindennapokban más problémáit a sajátja mellett. Elég empatikus-e ahhoz a pályához, ahol majd minden nap helyt kell állnia. Jellemző, hogy azok a fiatalok, akik ezekkel a kérdésekkel érkeznek, nagyon tudatosak és általában csak egy kis megerősítés kell nekik, hogy a maguk által választott pálya felé induljanak el az életben.

FELVÉTELI VAGY ALKALMASSÁGI ELBESZÉLGETÉS:

A jelentkezést követően a fiatalokkal minden esetben első lépésben egy interjú elbeszélgetés zajlik, ez a lépés minden szakmai tematikában hasonlóan megtalálható.

Ezen az interjún jelen van egy pszichológus, egy szociális munkás, illetve a előző években már kiképzett kortárssegítő fiatalok. A kiválasztás az interjúból nyert adatok, a jelölt motivációs szintje, az önmagáról festett képe, énerője, a terhelhetőségének a felmérése, valamint a pedagógusa írásbeli, vagy szóbeli ajánlása alapján történik. Mivel serdülőkorban igen magas arányban jelentkezik depresszió, ezért a jelöltek kitöltnek egy depresszió mérő tesztet is (GY-D, vagy Beck). Azokban az esetekben, ahol a fiatal komoly problémákról számol be, depressziója kifejezett, annak elkerülése végett, hogy ne érje kudarc, nevelési tanácsadóba küldjük az ott működő önismerteti csoportba.

A csoportok hatékony működése érdekében a jelentkezők egyéni értékeit, kommunikációs képességét, a drogokról való információját figyelembe véve, maximum 16 fős homogén csoportot alakítunk.

Sokan sokféle helyről, személyiséggel és családi háttérrel érkeznek a csoportokba. Ugyanaz a tulajdonság az egyik szempontból segítség, a másiktól akadályozó tényező is lehet. A csoportvezetők dolga, hogy a különböző, otthonról hozott háttérrel jól használják fel a csoport fejlődése érdekében. Egy-egy vitásabb helyzetben igyekezniük kell az ott felmerült problémát, konfliktust megoldani, reagálni rá és a csoporttal közösen megoldani azt. Fontos, hogy soha nem távozzunk semelyik foglalkozásról úgy, hogy bárkiben rossz érzések, gondolatok maradnak. Minden csoportban vannak olyan fiatalok, akik már eleve úgy érkeznek, hogy vannak bennük negatív gondolatok egy-egy helyzetről, tevékenységekről, személyekről, kisebbségről, etnikumról ez teljesen normális, mert magunkban hordozzuk a minket ért benyomásokat, ezek sok esetben negatívan befolyásoló normákká alakulhatnak át. A mi feladatunk, hogy a képzések alkalmával rávilágítsunk, hogy ezekben a helyzetekben, hogyan lehet a negatív attitűdöket letenni, elengedni. Folyamatosan érzékenyítjük a fiatalokat a kortársaik és a világ problémáira.

A képzés egymásra épülő tematikus blokkokból áll. A heti találkozásokon 3 órában, tréning jellegű képzés során sajátíthatják el a tudásanyagot. Az általunk elkészített tematika alapján kívánjuk a résztvevők tudásanyagát bővíteni és látókörüket szélesíteni.

A csoportvezetés kettős vezetéssel történik, ugyanis így nagyobb teret nyernek a résztvevők viselkedésében megjelenő észrevételek. Hangsúlyt tudunk így fektetni a résztvevők indulati áttéteire, azonosulásukban pedig a csoportvezetők mintaként szerepelnek. A képzésbe be-

építjük a készség- és személyiségfejlesztést, a kommunikációs készségek fejlesztését. A csoport résztvevői olyan önismereti és készségfejlesztési feladatokat kapnak, ahol a sajátélmény hatására kialakul bennük az az attitűd, hozzáállás, mellyel önmagán és társain is tud segíteni.

ALAPOZÓ ISMERETEK: 30 ÓRA

Csapatépítés, ön-, és társismeret, én-hatékonyosság, kompetencia határok, érzékenyítés, kommunikáció, együttműködés.

A csoportmunka folyamán a vezetők törekednek a résztvevők egyéni- és csoporton belüli fejlődésére. A segítségre való motiváció fejlesztése a szociálisan érzékenyen kezelt helyzetekben előtérbe kerül. A játékos feladatokban vezető szerepet kap az egyéni értékek felismerése és megbeszélése. Ezt megelőzi a csoporton belüli egyéni helyzetek tisztázása, felismerése, illetve a csoporttagok megismerése a bizalom kialakítása végett. A passzív, vagy agresszív viselkedés hatékonyságuk közötti különbségtétele, az asszertivitás fejlesztésére szolgáló feladatokban fő szerepet játszik. Ennek szoros velejárója a kommunikáció és az empátia fejlődése is. Nagy hangsúlyt fektetünk a csoportokban a döntések fontosságára, annak felismerésére, hogy a résztvevő számára mi fontos és mi nem. A kortárssegítő szerep megismerésével a résztvevő megtanulja a segítségnyújtás lehetőségeit, és az ezzel kapcsolatos érzelmi kételyek megbeszélése is megvalósul. A foglalkozások végéhez közeledve a cél az, hogy ne a játékos feladat indítsa be a prociót a résztvevőkben, hanem a verbalizáción keresztül fejezzék ki érzelmeiket. Ez az alapvető készség tudja őket igazából kortárssegítővé tenni. Ezeket követően a már elsajátított készségekre épülve a pszichoedukációs blokk következik.

MENTÁLHIGIÉNÉ: 10 ÓRA

Barátok, család, szeretet, szerelem, életmód, alvás, táplálkozás, stb.

Ezt a szakaszt mentálhigiénés szakember és a már előző években kiképzett fiatalok tartják a képzésen résztvevőknek.

A képzésen sok esetben ezekről a témákról nem előadásokat hallgatnak a fiatalok, hanem a témákat maguk dolgozzák fel és prezentálják a társaiknak, a jelenlévő előadó csak a téves információkat vagy tévesen használt fogalmakat teszi helyre, és ezt követően beszéljük át közösen a szakmai anyagot. Arra is volt példa, hogy a diákok olyan magas színvonalú szakmai munkát végeztek a prezentációk alkalmával, hogy szinte alig kellett kiegészítenie a szakembernek az anyagokat. Az idősebb kortársegítő fiatalok szakmai tudása és jelenléte is segíti a fiatalokat a szakmai fejlődésben, sokkal magabiztosabbak lesznek, hogy majd később ők is át tudják adni a tudásukat a fiatalabb generációknak.

INFORMÁCIÓ ÉS ISMERETEK: 45 ÓRA

A szakmai előadókat első lépésben felkészítjük és informáljuk a kortársegítő képzés fontosabb tudnivalóiról – a képzésben résztvevők életkora, hol és milyen szakaszban van jelenleg a képzés, mikről beszélünk már milyen szakmai anyagokat vettünk.

A képzési blokk célja a helyi egészségügyi, szociális és rendvédelmi intézmények megismerése mellett a fiatalokat érintő egészségügyi tudásátadás a dohányzás, elektromos cigaretta, alkohol, energitalok, droghasználat, szexuális ismeretek és betegségek és elsősegélynyújtás témájában.

GYERMEK ÉS EMBERJOGI ISMERETEK: 8 ÓRA

Az érzékenyítést életkornak megfelelően a Kompas vagy a Kis Kompas kézikönyv gy-

korlatai alapján végezzük. A fiatalok sok esetben hoznak a saját életükből is olyan példákat, amiket ők maguk is rosszul éltek meg. Megtapasztalták a kirekesztettséget, a kiközösítést, elszenvedői vagy részesei voltak online vagy offline zaklatásnak. A tréninggyakorlatok segítenek ezeknek a helyzeteknek a védett környezetben való kirekesztettség különböző formáinak a megélésre, néhány fogalom tisztázására pl. szociális, tanulási nehézségekkel küzdők, kirekesztettség, zaklatás, stb. A résztvevők a mindennapokban képesekké válnak az érzékeny helyzetek felismerésére és gyakorlatban be tudják építeni a saját működésükbe az egyenlőség, az elfogadás és az előítéletes mentes gondolkodást.

NEMET MONDÁS ERŐSÍTÉSE, A SEGÍTŐVÉ VÁLÁS FOLYAMATA: 10 ÓRA

- › integrálás
- › milyen a jó segítő?
- › segítővé válás
- › a nemet mondás erősítése

Akármilyen segítőről is beszélünk, általánosan igaz, hogy segítővé válni kell. Ebben a blokkban a képzésben résztvevő fiataloknak igyekszünk az eddig foglalkozásokon tanultakat összegezni, tudást elmélyíteni. Nemet mondani egy-egy helyzetben a legnehezebb, így ezt is tanítani, tanulni kell. Nemet mondani hozzátartozik a kortársegítő szakmai tevékenységéhez is.

ÖSSZEZÉS ÉS LEZÁRÁS SZAKASZA: 10 ÓRA

A már meglévő tudás elmélyítése és összegzése.

OKLEVÉLOSZTÁS

A képzést elvégzők a város vezetői, családtagok és barátok jelenlétében kapják meg az oklevelüket.

Ezt követően kezdődik meg a szakmai munka, amelyet segítik az elmúlt években kiképzett idősebb generációk, a két pszichológus kolléga és egy ifjúsági szakember is, valamint a képzésben részt vett szakembereket is bármikor felkereshetik szakmai kérdésekkel a fiatalok.

SZUPERVÍZIÓS FOGLALKOZÁS

Az egyik legfontosabb szakmai szempontunk, hogy a fiatalokat sohasem hagyjuk magukra a „munkavégzés közben”, hanem kötelező szupervíziós foglalkozásokat tartunk, melyet minden hónapban egy alkalommal bonyolítunk le. Ezeket a találkozók nemcsak a felmerülő problémákat vitatjuk meg és beszéljük át, hanem szakmai fórumot is biztosítunk, ahol az elhangzottak közös feldolgozása segíthetik a munkájukat, mindezek által a képzési folyamat nem szakad meg. A képzési tematikát igyekszünk a kiképzett kortárssegítőkkel együtt formálni, lehetőséget adva arra is, hogy reagálni lehessen az éppen aktuális élethelyzetekre is.

EREDMÉNYEK ÉS HATÁSOK

A már kiképzett és az elmúlt 4 évben szakmai munkát végzett fiatalok a mentori képzést követően alkalmassá válnak arra, hogy a fiatalabbak részére tréningeket, szakmai képzéseket tartsanak, szakmailag segítsék őket az iskolai, városi, szakmai, szabadidős és prevenciós foglalkozásokon, továbbá megtanulnak programban és projektben gondolkodni. A folyamat révén a következő években már az újabb kortársképzéseken, mint képzők is részt tudnak venni, és a már kiképzett kortársak részére szakmai mentori tevékenységet is ki tudnak fejteni. Szakmai pályázatok elkészítésére is képessé válnak, így nemcsak a kortárssegítő szakmai munkáját segítjük ezzel, hanem egyéb, általános képességeket is elsajátítanak, mely által megtanulnak csapatban dolgozni, megismerik a projektervezést és a pályázatírás rejtjelmeit is. A legnagyobb hasznát a későbbi életükben veszik majd ezen tudásnak.

KISTELEPÜLÉSEN ZAJLÓ KORTÁRSSEGÍTŐ KÉPZÉS

40 ÓRÁS KÉPZÉS FELÉPÍTÉSE

Érdeemes különböző földrajzi elhelyezkedésű területekről, különböző társadalmi csoportokból származó fiatalokkal dolgozni, hiszen ezáltal még tágabb környezetben támogatjuk a feladatra alkalmas kortárssegítők képzését. Emellett a különböző társadalmi csoportokból érkező segítők megismerik egymás kultúráját, jellegzetességeit, ami remek fejlődési lehetőséget tartogat számukra. A tanácsadást, segítséget célszerű online térben is végezni, hiszen sok fiatal ezeken a csatornákon keresztül érünk el a mindennapokban.

A képzés tematikus modulokra épül. Egy állandó csoportvezető segíti a folyamatot, aki, megalapozva a bizalmat, később alkalmas a mentor szerepére is. Az ő munkáját támogatja a témában mély szaktudással bíró tréner. Minden fázisban kizárólag nem-formális módszerekkel dolgozunk, valamint tanácsos minél több „energizer” játékkal tarkítani a képzést. Ezek a szükséges ismereteken túl fejlesztik a résztvevők önismeretét, kreativitását, nonverbális készségeit, ezen felül a segítség folyamán alkalmazni is tudják azokat. A leendő kortárssegítők részére bocsájtjuk az alkalmazott önismereti teszteket, a képzés során felhasznált szakmai anyagokat és az ajánlott szakirodalmi jegyzéket.

I. Fázis – a rohangálódat:

- › Ismerkedés - nevek begyakorlása, bemutatkozás, - Játékos jégtörő feladatok

II. Fázis – szerződés-kötés

- › A képzésen való részvétel feltételeinek rögzítése, közös magatartási szabályok, csoporthabályok kialakítása. - Az egyéni, majd ezekre alapozva a közös célok, elvárások megfogalmazása; - Szerepek tisztázása;

III. Fázis – edukáció

- › Önismeret - Önmagunk pozitív, illetve negatív tulajdonságainak meglátása, tisztázása, elfogadása.
- › Szociális tükör - társas önismeret. Médiu-mok szerepe, hatása.
- › Szereplők a társadalomban - látásmód, értékrendek, értékítéletek (Szocializáció - társadalmi státus, nemzetiség, vallás, iskolázottság, vagyoni helyzet.) Egymás véleményének elfogadása, a differenciált gondolkodás elfogadása.
- › Érdekérvényesítés, kompromisszum - egyéni- és csoportérdekek.
- › A kortárssegítő személyisége és feladata.
- › Család, mint elsődleges szocializációs kö-zeg. Párkapcsolat, szerelem, szexualitás, barátok.
- › Társfüggőség.
- › Dohányzás, energiatalok.
- › Deviancia, másság, esélyegyenlőség.
- › Konfliktuskezelés, konfliktuskezelési stratégiák.

SZENVEDÉLYEK, SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK.

- › Drogok - A drogok pozitív és negatív tulajdonságai. - Csábítás - A szer és a személy kommunikációja. - Alkoholfüggőség.
- › A segítség dilemmái
- › Hatékony kommunikáció
- › Élmények a segítségben. - Jó és rossz élmények. - Segítő beszélgetés módszertana elméletben és gyakorlatban. - Online segítség módszertana – Napjaink egyik legvitatottabb, de leginkább sarkalatos zónája a segítség online térben való jelenlétének szükségessége.
- › Kompetenciák, attitűdök, kompetenciahatárok.

IV. Fázis - befejezés és lezárás

- › Szocioemocionális igények kielégítése. Ez a tevékenység egyaránt irányul az egyénre és a csoport egészére.
- › Szerződéskötés a képzők és kortárssegítők között a folyamatos szakmai támogatás biztosítására, annak módszereinek, eszközeinek meghatározása.
- › Hogyan tovább? – Jövőtervezés, egyéni és közös célok, elvárások tisztázása.
- › Egyéni és csoportos értékelés (az elvárások teljesültek-e), visszacsatolás a csoport és az egyén részére.
- › Összegzés.

EREDMÉNYEK ÉS HATÁSOK

Közvetlen eredményként együttműködések, közösségláncok alakulnak ki szakemberek és kortárssegítők között. A különböző kiterjedésű és infrastruktúrájú településekről érkező kortárssegítők reális, számukra hasznos és használható elméleti, illetve gyakorlati tudást kapnak egymástól. A káros szenvedélyekkel kapcsolatos ismereteik bővülnek. Képessé válnak értelmezni, felismerni, orvosolni, ha környezetükben, kortársaikon deviáns jeleket tapasztalnak. Konfliktus-megelőzési és konfliktuskezelési technikákat tudnak alkalmazni, jó példával járnak elő kortársaiknál. Képessé válnak megfelelő segítséget nyújtani, képessé tenni kortársaikat a saját életükben szükséges változások, változtatások előmozdítására. Közvetett eredmény, hogy a kortárs csoportok és kortárssegítők között is a személyiségüket pozitív irányba változtató kapcsolatok alakulnak ki. A folyamat részvevői és megvalósítói a megszerzett gyakorlati és elméleti tudást szolgáltatásként lesznek képesek továbbadni akár más szervezetek számára is.

UTÁNKÖVETÉS

Multiplikáló hatásként a képzésen résztvevők az elsajátított attitűdöket, kompetenciákat, ismereteket továbbadják saját családjuk, környezetük, ezt követően tágabb közösségeik számára is.

Kezdetben havonta egyszer kettő óra, gyakorlott kortárssegítők esetében negyed-évente szupervízió szükséges, ezáltal is növelve a kortárssegítők és önmagunk szakmai kompetenciáját, hatékonyságát, valamint biztosítva a munkájuk személyes feldolgozását.

A segítőik szakmai fejlődése szempontjából fontos a folyamatos online kapcsolattartás, valamint a szakmai képzésekről való tájékoztatás. A tanácsadást, segítséget célszerű online térben is végezni, hiszen sok fiatal ezeken a csatornákon keresztül érünk el a mindennapokban.

TINI TELEFONOS LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT KORTÁRS SEGÍTŐ KÉPZÉS TEMATIKA

A SOS Tini Telefonos Kortárs Segítő Szolgálat a fiatalok vonala. A „speciális réteg” –mára ez a kijelentés nem érvényes, de a ’70-es években hazánkban tényleg csak egy speciális réteg érhetett el ezt a fajta szolgáltatást, ugyanis – mobiltelefonok hiányában - igen kevés, mindenki számára hozzáférhető vonalas telefon létezett.

A 2000-es években már sokkal magasabb azon fiatalok száma, akik ezt a fajta szolgáltatást veszik igénybe, amely bárhonnán, bárki-nek és bármikor elérhető, nem kell időpontot foglalni és nem kell késleltetni a fennálló probléma megoldását, nem kell személyesen senkivel sem találkozni.

Ez a mentálhigiénés szolgáltatást speciális szakmai tematika alapján kidolgozott elméleti és gyakorlati oktatáson részt vett serdülő

segítők (16-20 éves) végzik egy ingyenes telefonvonal segítségével. Az SOS Tini Telefonos Kortárs Segítő Szolgálat a serdülő kortárs segítő munka olyan speciális formája, mely a jellegéből adódóan a kommunikációra fektet hangsúlyt (csak a hangon alapuló kontaktus), tartalmát tekintve nem elsősorban az információátadásra, hanem az „itt és most” helyzetekre való reagálására, az érzelmi-hangulati viszonyok, folyamatok megértésére, megélésére irányul.

A TELEFONSZOLGÁLATOK HÁRMAS FELADATA, AMIRE FEL KELL KÉSZÍTENI A KÉPZÉS SORÁN FIATALOKAT:

1. A mentálhigiénés prevenció, a lelki egészség védelme.

A pszichoszociális problémák kínzó terhet jelentenek a mindennapokban, konfliktusok, életvezetési nehézségek forrásai.

Annak érdekében, hogy e problémák ne váljanak krízissé, a segítő szervezetek támogatást nyújtanak.

2. A krízis-intervenció.

Ha a személy szembenézve az őt veszélyeztető körülményekkel, azokat sem kikerülni, sem megoldani nem tudja, krízisbe kerül. A személyiséget veszélyeztető krízis megoldásához külső segítségre van szüksége. Sajátos előnnyé válhat az, hogy a krízisben hétköznapi kommunikációs szabályokat már betartani képtelen ember – miközben kommunikációs „adás-erőssége” lecsökken –, a hanggal, a vokális csatornán még képes közölni gondolatait.

3. Az öngyilkosság-megelőzés, amely – az élet értelmére keresett válasz megtalálásához nyújtott – emberi segítség.

A telefonos munka alkalmiságon és önkéntességen alapul. A munkatársak célja, hogy a kritikus helyzeteket megelőzzék, a

bajba jutott embert hozzásegítsék problémái megoldásához.⁹

KÉPZÉSI TEMATIKA

Az alkalmasság megítélésének szempontjai

A kortárs segítői munkában a „személyiség korrekcióra” nem lehet vállalkozni, így elsődleges az alkalmassági szűrő. A képzési tematika többlépcsős, és szorosan kötődik a serdülők életkori sajátosságaihoz. Az esetleges „kiszűrés” bármely lépcsőben történik – a tematikából adódóan – a serdülő számára nem elsősorban a frusztrációs helyzetet közvetíti, hanem lehetőséget ad a „továbbképzésre”, így szűrő és – szükség esetén – gondozó szerepet is betölt.

Módszertani ismeretek:

- › az emberi kapcsolatok dinamikája
- › a segítő személyisége
- › klienscentrikus megközelítés
- › csoportdinamikai elemek
- › család dinamikai elemek
- › a laikus/kortárs/segítségnyújtás korlátai, kompetenciahatárok

1. A szűrőrendszer/ek/

Motivációvizsgálat, ill. személyiségvizsgálat a csoportos munka megkezdése előtt (szorongásszintmérés, konfliktuskezelés, empátia, PFT, Kozéki-személyiségvizsgálat).

2. önismereti blokk /kb.30 óra/

a) Kapcsolatteremtés /15 óra/

- › az új helyzet és az „én”, - énkép-testkép-mozgásos és érintéses gyakorlatok,
- › a „vetített” kép és a realitás,
- › érzelmi-indulati reakciók adott szituációkban, szituációs játékok,

- › adott-belső-konfliktusra való reagálás, térben való elhelyezése, más lehetséges reakció meglátása (dramatikus elemek, szobor ill. térajátékok)

b) A kapcsolati tényezők /10 óra/

- › hierarchia a serdülő kortárs csoportban, mint a családi viszonyok ismétlődése, „csúsztatása”,
- › szerepek, szerepkonfliktusok-a szélsőségek közelítése, ill. szerekipróbálási lehetőségek (azonosulási „próbák”, mesék, empátia és előítélet- gyakorlatok),
- › „belső” és „külső” kommunikáció vállalhatóság
- › az „itt és most”- értékek és hibák reális vállalhatósága, használata-másság és azonosság

c) Elválás, leválás /5 óra/

- › választások, döntések, felelősség realitása, reális felelősség (szituációs játékok)
- › tükrök”, visszajelzések
- › a kapcsolat reális értékelése és az értékelés kifejezése,
- › kiemelések
- › önértékelések
- › „hogyan vagyok ott térben és időben”

3. Visszacsatolás a tesztek eredményeiről

- › szükség esetén elirányítás, /segítő konzultáció/ összehasonlító vizsgálat a csoportos munka befejezésekor (1. pont tesztjeinek újbóli felvétele)

4. Kommunikációs blokk /kb.10 óra/

Speciális, a telefonos segítségnyújtásra adaptált kommunikációs helyzetek:

- › a kapcsolat-nyitottság és „fogadás”, a/z / ön/ bizalom/2 óra/

⁹ <https://sos116-123.hu/rolunk/bemutakozas>

- > hangulatok és indulatok, a projekció és az „átfordítás”/5 óra/
- > „vágy és szükséglet”, a realitás és a realitás „színessége”/1,5 óra/
- > a HÍVÓ és az Ügyelő-”vakfolt”, szereptisztázások, kompetenciák/1,5 óra/

5. Az elméleti képzés

Mindig „sajátélményhez” csatolódik.

Főbb-és visszatérő-témakörök:

- > korai szocializációs zavarok,
- > kritikus élethelyzetek, az életszakaszok és válságai /kiemelten a serdülőkor/,
- > párkapcsolatok és szexualitás
- > család-életciklusok és életciklusváltások, rendszerszemlélet a családban
- > a devianciák
- > alkohol, drogfogyasztás
- > bűnözés
- > mentális zavarok
- > öngyilkosság
- > szexuális perverziók
- > a halál, elválás, leválás

6. hospitálás kortársánál /2-4 alkalom/ - a hívások „átélése” az ügyelőtárral

- > a hívások megbeszélése stábon

7. AVATÁS - szerződéskötés

- > ügyelet vállalása, illetve szükség esetén „élethelyzeti pihenő”
- > a hívásai megbeszélése (heti egy stáb eset-megbeszélés, folyamatos képzés)
- > szükség esetén segítő konzultációk biztosítása

8. „Ventillációs hétvégék” tartása, továbbképzés /2 havonta/

- > „szakmai továbbképzések”, nyári tábor(ok)

A továbbképzések mindig az adott hívás és a csoport problémaszóródáshoz kapcsolódnak.

Az önkéntes - és kortárssegítők bevonása egyrészt hatékony és gazdaságos megelőzést tesz lehetővé, ill. a szupportív háló kialakítása és megtartóerejének erősítése az esetek egy részében tehermentesíti a szakembereket, másrészt előkészíti az esetleges megkeresést, leszállítja a „megtalálási küszöböt”. (Az informális kapcsolatok révén a szakellátásokról kapott információkat könnyebben elfogadják az emberek és a segítők problémaérzékenységének növelésével a megelőző, szűrő-szükségletjelző funkció is jobban működik. A gyorsabb információ-átadás lehetőséget biztosít a gyorsabb, a változó szükségletekre adekváтан reagáló, kreatív elhárítási, segítő programok kidolgozására, közvetítésére. Fontos, hogy a rendszer nem lehet rigid.)

Az SOS Tini Telefonos Kortárs Segítő szolgálat működését tekintve a prevenció mindhárom szintjén mozog, hatékonyságát az önkéntesség, a fiatalok iskolán kívüli vállalása (mint motiváció), valamint a serdülők átmeneti helyzetéhez igazodó ún. átmeneti tér megteremtése az ingyenes telefonvonal, és az iskolán, családon kívüli önkéntesen vállalt speciális munka segítségével biztosítja.

A fentiekben bemutatott három tematika merőben eltérő, de alapjaiban, szakmai tematikájában sok esetben mégis egyezőséget mutat. A kortárssegítő képzés elsősorban a szakemberektől, a képzésben résztvevők személyétől és az utánkövetéstől lesz igazán hasznos a képzésben résztvevő fiataloknak, a településen élőknek és a szakembereknek egyaránt. Mind a három esetben a korosztályban élők problémás élethelyzetben való megsegítése a célunk. Azáltal, hogy időben szakemberhez kerül a fiatal, sok esetben súlyosabb pszichés problémákat előzhetünk meg.

KORTÁRSSEGÍTÉS = ÖNKÉNTESSÉG!?

A kortárssegítő fiatalok folyamatosan önkéntes tevékenységet végeznek, sok esetben ez nem is tudatosul bennük. Első hallásra én magam is azt hittem, hogy ezt a két szót egymás szinonimájaként használhatjuk, ugyanakkor ezek a kifejezések csak részben fedik egymást, szükséges a két tevékenység között különbséget tenni. A kortárssegítés folyamatának hatékony működéséhez elengedhetetlen, hogy a fiatalok önként vállalják magukra a kortárssegítő szerepét. A kortárssegítő munka kiemelt területe a magyarországi ifjúsági önkéntes munkának. „Tudjon kapcsolatba lépni a kortársaival és szükség esetén fel tudja ismerni azokat az eseteket, amikor azonnal professzionális segítőhöz kell irányítani a korcsoportjának képviselőit. E munkának számos olyan szegmense is fellelhető, amiben egy-egy szakterület köré szerveződik az önkéntes. Ilyen például az iskolai zaklatás, az online zaklatás, az online kihívások, a Covid-ot követően megjelenő depresszió, vagy a drog- és AIDS prevenció, amikor is kortárs a kortársainak hitelesen közvetít lényeges információkat különböző témákban. Emellett az egyetemi élethez kapcsolódó információkat közvetít, programokat szervez társainak.”¹⁰

Ahogy a fenti bemutatásból is kiderült, a kortárssegítő tehát olyan fiatal, aki az egykorú partnerek között eredendően meglévő azonosulási képességet mozgósítva, mellérendelt szerepből igyekszik segítséget nyújtani társainak. Mivel ezek a fiatalok saját elhatározásukból, lelkesedésből, fizetés nélkül próbálnak meg támaszt nyújtani a velük egykorúaknak, éppen ezért mondhatjuk, hogy az önkéntes munka egy speciális területként fogható fel működésük.

Az önkéntesség két területét különböztethetjük meg, ez alapján beszélhetünk:

(1) „az új típusú önkéntességről, amely elsősorban valamilyen tudás megszerzésére, a szabadidő hasznos eltöltésére, az önismeret fejlesztésére szolgáló tevékenység;

(2) a régi típusú önkéntességbe pedig a hagyományos polgári értékekhez, szolidaritáshoz, családi indíttatáshoz, esetleg vallásos háttérhez köthető tevékenységeket soroljuk.”¹¹

A 2001-ben megalakult Önkéntes Központ Alapítvány az önkénteseket és az őket fogadó intézményeket összekötő feladatot látja el, de a koordináláson túl, szerepet játszott a közérdekű önkéntes tevékenységről szóló 2005. évi LXXXVIII. törvény megszületésében is. A jogszabályi rendelkezés az önkéntességet, mint önkéntes jogviszonyt szabályozza, ami a fogadó szervezet és az önkéntes között megkötött önkéntes szerződéssel jön létre. Mindamellet, hogy a fogadó szervezetnek bejelentési kötelezettsége van a felelős minisztériumok felé, náluk önkéntes munkát végzőkről nyilvántartást is kell vezetniük. Látszik tehát, hogy bizonyos elemek megfeleltethetőek egymásnak a kortárssegítésben és az önkéntes munkában, de nem fedik le teljes mértékben egymást.

„Az önkéntesség pedig olyan tevékenység, melyet egyénileg vagy csoportosan, rendszeresen vagy alkalmanként, belföldön vagy külföldön, a közös jó érdekében, személyes akaratból végeznek anyagi ellenszolgáltatás nélkül. Az önkéntes munkának nem feltétele, hogy a segíteni kívánó fiatal különböző képzéseken, foglalkozásokon vegyen részt.”¹²

10 <http://www.eletv.u-szeged.hu>, letöltés ideje: 2012. 10.29.

11 Both E. (2009): Kortárssegítés. In.: Borbíró A. - Kerezi K. (szerk.) (2009): A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve I., IRM, Budapest 430. oldal

12 Both E. (2009): Kortárssegítés. In.: Borbíró A. - Kerezi K. (szerk.) (2009): A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve I., IRM, Budapest 429. oldal

Ma már inkább az figyelhető meg, hogy az önkéntesek átlagéletkora egyre fiatalabb (a 14-16 éves korú középiskolásoktól kezdődik). Köszönhető ez többek között annak, hogy az érettségihez kötelező az iskolai közösségi szolgálat 50 órájának a teljesítése.

Kortárssegítők

Végezetül álljanak itt olyan fiatalok vallo-másai, akik már több éve végezték el a kortárssegítő képzést és a képzés elvégzése után is a csapat tagjai maradtak és szakmai munkát végeznek, a kortársaik körében, akár középiskolában, akár egyetemen, de saját településükön is. Ezek a fiatalok nyaranta nemcsak segédkeznek táborokban, hanem a következő generáció részére szerveznek is nyári táborokat, képzéseket, továbbá év közben is igyekeznek szakmai előadásokban és műhelymunkákban segítséget nyújtani a településükön.

1. Mi motivált arra, hogy jelentkez a kortárssegítő képzésre?

- › „Hetedikes koromban jelentkeztem a kortárssegítő képzésre. Szerettem volna egy olyan közösséghez csatlakozni, amelyben nem csak jó a hangulat, ugyanakkor egy jó ügy érdekében dolgozunk.”
- › „Én a bátyámtól hallottam róla, hogy mennyire jó, és részben emiatt jelentkeztem. Szerettem volna több embert megismerni. És abban az időszakban nagyon elkezdett érdekelni a kortársaim segítése. Volt egy osztálytársam, akit bántottak, mert anyagiilag nem volt jó háttere és neki akartam segíteni.”
- › „Őszintén, kirekesztve éreztem magam a saját közösségeimben és ezt egy jó lehetőségnek láttam arra, hogy egy közösség tagja legyek és közben emberileg is fejlődjek.”
- › „A gyulai Városi Diákönkormányzat tagja voltam, amikor hallottam a képzésről, hiszen

mindkettő a GYIK-ben van és felkeltette az érdeklődésemet, ezért jelentkeztem.”

- › „Mindig is szerettem segíteni, így ez is ok volt, de a legfőbb talán a kíváncsiság volt, hogy milyen egy ilyen képzés.”
- › „Az első indítatásom a jelentkezésre az volt, hogy a Mi Egy Másért Közhasznú Egyesület által szervezett Hetedhét Játékváros nevű gyermektáborban „városlakóként” vettem részt több éven át, és annyira megszerettem, hogy miután kiöregedtem, szerettem volna segítőként dolgozni ott. Ehhez arra volt szükség, hogy az ugyanezen egyesület szervezésében induló kortárssegítő-képzést teljesítsem.”

2. Mennyire bizonyult számodra hasznosnak az életed során a kortárssegítő képzés?

- › „Megtanultam figyelni magamra, másokra, megtanultam másokat meghallgatni, és természetessé vált, hogy a problémákat megoldani kell egyedül vagy közös erővel kell megoldani. A kortársképzés részeként megtanultuk, hogyan kell gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozni így az elmúlt hat évben részt veszek egy 240 gyermekes táborban segítőként, valamint jelenleg is mentorálok egyetem mellett három hetedikes hátrányos helyzetű fiút.”
- › „Megtanultam a különböző lelki problémákat kezelni a mindennapokban. Sokkal magabiztosabban segítettem a képzést követően a korosztályomnak is. Nagyon rossz alvó voltam és a kortárssegítő képzésen az alvásról is tanultunk azóta alkalmazom az ott tanultakat és már sokkal nyugodtabban és pihentetőbben alszom. 😊”
- › „A képzés előtt nagyon zárkózott voltam és nem voltak kortárs kapcsolataim. A kortársképzést követően első sorban nekem a közösség az, ami a minden napjaim részévé vált, ennek következtében naponta sokkal többet is kaptam, mint, amit adtam. A világ-

nézetemet sokban építették azok, amiket ott tanultam, de például könnyen segítséget tudok nyújtani, ha a körülöttem lévők mentális egészsége vagy a sajátom kicsit megínog.”

- › „Legfőbb kép azt tudnám kiemelni, hogy megtanultuk azt, hogy mindenkivel empátikusan bánjunk és próbáljunk meg képességeinkhez mértén segíteni. Többször jöttek “segítő szakmában” dolgozó vendégelőadók, akik a saját szakterületüket mutatták be így tudtuk, hogy különböző problémákkal kihez tudunk fordulni.”
- › „Volt, az egészséges életmódtól a tanulástechnikáig minden ilyesfajta előadásból sikerült valami hasznosat megtartani.”
- › „Konkrét elnyert képességet vagy témát talán nem tudnék megnevezni, de teljesen biztos vagyok benne, hogy a képzés közben, illetve utána is elfogadással és empátiával, mint eszközök tudtam a közvetlen környezetem egy támogató és megbízható egyénisége lenni. Kiemelném azt is, hogy a feladatok és a „Ki hogy érzi magát?” beszélgetések közben olyan személyeket ismerhettem meg közelebbről is, akikkel számomra kedves és hosszútávú baráti kapcsolatokat ápolok a mai napig is, illetve megismertem olyan embereket (vendégelőadók és a képzéseket tartók személyében), segítő szervezeteket, melyek tudatában tudom, milyen problémával kihez, hova fordulhatok.”

3. Hogyan és legfőképpen miben tudtál, tudsz segíteni kortársaidnak?

- › „Leginkább olyan beszélgetésekkel, ahol együtt beszéltünk egy adott problémáról, majd az arra legmegfelelőbb megoldásokról.”
- › „Volt, amikor elég volt, hogy csak szimplán meghallgattam őket, de volt, amikor egy problémát a tanultak alapján felismertem és ezáltal javasoltam neki, hogy hogyan lehetne orvosolni.”

- › „Hamar észre tudom venni a problémákat és tudok tanácsokat nyújtani a megoldás megtalálására, ez legyen akár szimplán segítség tőlem, akár egy nálam jobban képzett embertől.”
- › „Szerintem sokszor elég volt, ha valaki “segítő fület” nyújtott nekik és meghallgatta a problémáikat. Ha olyan problémával fordultak felém, amiben nem tudtam nekik érdemi segítséget nyújtani akkor sok esetben tudtam ajánlani olyan embert, akihez tudtak menni.”
- › „Úgy érzem, hogy ha szükséges, akkor tudok segíteni, hogy bizonyos problémákkal kihez forduljanak illetve szerintem kisebb problémákban én is tudok segíteni vagy esetleg támasz lenni egy nehéz helyzetben.”
- › „Legegyszerűbb, de talán legfontosabb lépésként hatékonyan igyekszek kommunikálni a kortársaimmal, majd ebből kiindulva próbálok a segítségére lenni, ha úgy ítélem meg a helyzetet, hogy én magam alkalmas/kompetens vagyok hozzá. Ha nem, nem erőltetem magam és a segítségemet rá”.

4. Neked mit jelent a kortárssegítés?

- › „A kortárssegítés számomra egy küldetés, hogy a velem egy csónakban evezők számára megfelelő iránymutatást tudjak adni. Azonban ez az iránymutatás nem instrukció, vagy parancs, mivel kortársaimmal együtt ilyen „parancsokat” teljesítünk nap mint nap. Továbbá a gondolkodásmódomat formálja mai napig pozitív irányba.”
- › „Számomra a kortárssegítés olyan, mintha mini pszichológusok lennénk. Megtanultok a mindennapi problémáinkat is kezelni, illetve a mások ügyes bajos dolgait jobb irányba terelni vagy legalábbis segíteni.”
- › „Számomra elsősorban egy olyan közösséget jelenet, akikhez bármikor bármilyen magán vagy szociális problémával fordulhatok.

Itt a megoldást keressük, nem csak a problémát látjuk és ez szerintem fontos manapság.”

- › „Számomra elsősorban azt jelenti, hogy a velem egykorúaknak a saját kompetenciám szerinti segítséget nyújtok, tanácsot nyújtok a mindennapi szituációkban. Ezen felül különböző rendezvényeken önkéntesként való részvételt.”
- › „Alapvetően nekem azt jelenti, hogy ha valakinek segítség kell, akkor a legjobb tudásunk szerint megteesszük érte azt, amire képesek vagyunk. Illetve azt, hogy nem törünk meg, hogyha egy olyan helyzet jön, amiben nem tudunk segíteni.”
- › „A saját korosztályom tagjainak problémáinak megoldásában való együttműködés, vagy akár útmutatás, ha azt kívánja meg az adott szituáció. Ez lehet személyes nehézség, vagy akár iskolai, munkahelyi akadály.”

5. Milyen problémákkal kerestek meg a kortársaid a képzés befejezése óta?

- › „Leginkább továbbtanulási problémák, kihívások területén.”
- › „Mivel a tanulás technikáról is tanultam, volt, mikor éppen tudtam segítséget nyújtani.”
- › „Eddig szerencsére nagyrészt csak apróbb dolgokról volt szó, például szakítás vagy rossz jegyek elmondása a szülőknek, akik nem látnak ötösön kívül mást szívesen.”
- › „Kifejezetten senki sem jött oda hozzám ismeretlenül, mert tudja, hogy kortárssegítő vagyok, és amiatt kérne tőlem tanácsot, de szerintem a körülöttem lévőknek mindig is “információs bank” voltam, mert vagy naprakészen tudtam az információkat (például a felsőoktatásba való jelentkezésnél a pontszámítást) vagy tudtam, hogy hol/kinél tudok/tudnak utánajárni a dolgoknak. Volt

arra is példa, hogy láttam egy-egy osztálytársamnál, hogy valami nincsen rendben és én mentem oda hozzájuk segíteni.”

- › „Amire példa is volt, az leginkább a továbbtanulási kérdések voltak.”
- › „Nem egyszer fordult elő, hogy fontosabb, személyes kérdésekben kértem tanácsot más kortárssegítőktől, mert tudtam, hogy ők kellő figyelmességgel, átgondoltsággal és határozottsággal állnak hozzám. Ugyanez igaz fordítva is, szeretném azt gondolni, hogy az előbb említett készségekkel állok én is a társaim rendelkezésére.”

6. Ajánlanád-e a kortársképzést a mai fiataloknak?

- › „Azért merem ajánlani a kortárssegítő képzést a fiataloknak, mivel egy remek közösséghez tartozhatnak, egy időben azzal, hogy saját mikroközösségüket formálhatják, segíthetik.”
- › „Egy új kapu nyílik ki. Megismeresz új embereket. Találkozhatsz új helyzetekkel. És akár segíthet abban is, hogy a jövőbeli terveid tisztuljanak (továbbtanulás).”
- › „Sok mindent hozzá tud adni az ember személyiségének a fejlődéséhez. Sok mindenre rá világít, amire egy osztályfőnöki órán vagy ilyesmiken szó sem esne.”
- › „Nekem a leghasznosabb az volt, hogy megtanított arra, hogy hogyan kell kommunikálni különböző emberekkel (ezt főleg akkor lehet elsajátítani, amikor különböző programokra megyünk segíteni), hogy legyenem empatikus és hogy a problémáinkkal kikhez lehet fordulni. Ezenkívül tagja lettem egy olyan közösségnek, amihez én is tudok fordulni a saját problémáimmal vagy “csak” jól tudom érezni magam benne.”
- › „Mert mindamelllett, hogy hasznos tudással gazdagodhatnak, nagyon szuper társaság is alakulhat és egy élmény maga a képzés.”

- › „Úgy gondolom, egy jó és hasonló lelkületű közösségbe lehet csöppenni, valamint lehetőség nyílt megismerkedni nemcsak a másoknak való segítség fortélyaival, hanem a saját céljaink elérésének, problémáink legyőzésének elősegítésével is.”

7. Mi az a 3 szó, ami eszedbe jut a kortárssegítői közösségről?

- › Figyelmesség, humor, küldetéstudat
- › Érdeklődő, segítőkész, barátok
- › Vidám, határozott, keménymag
- › Segítőkészség, jókedv, barátság
- › Csapatmunka, élmények, csocsó
- › Empátia, segítőkészség, jófejség




KÉP: OLIA DANILEVICH • EXEELS

Reméljük, hogy a kiadvánnyal segítettünk azoknak, akik már gondolkodtak azon, hogy kortárssegítő képzést szeretnének indítani településükön, iskolájukban vagy egy városrészükben. Azt szeretném még itt megjegyezni, hogy kortársképzést generálni nagy felelősség, hiszen nemcsak a képzés idejére vagyunk felelősek a hozzánk jelentkező fiatalokért, hanem bizony utána is mindaddig a pillanatig, amíg a csoport működik és „dolgozik”, segítik a fiatalokat, vagy amíg a fiatal keres bennünket. Ez lehet egy hónap, vagy akár több év is.

Az elmúlt 15 évben egy kortárs csoport képzési szakaszában vagy azt követően sem bántam vagy bántuk meg, hogy 2007 őszén belevágtunk ebbe a folyamatba, mert több, mint 250 fiatalot ismertünk meg, velük több éven keresztül emberi és szakmai kapcsolatot ápolunk. Az idősebb generációval tartjuk a kapcsolatot, nem feltétlenül mindennapi szinten, de egy-egy pozitív élethelyzetről – egyetem befejezése, első munkahely, házasság, gyermekszületése stb. – nagy-nagy örömmel adnak nekünk hírt. Jó látni, hogy honnan hová jutottak el, többen beszámolnak arról is, hogy a kortárssegítőképzésen tanultak is segítik őket a mindennapi életükben.

Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy lelkes fiatalokkal közösen vágjanak bele ebbe a nagyszerű „szakmai kalandba”.



SZABÓ ENIKŐ-
SZABÓ ANDREA
KORTÁRSSEGÍTÉS
A GYAKORLATBAN