

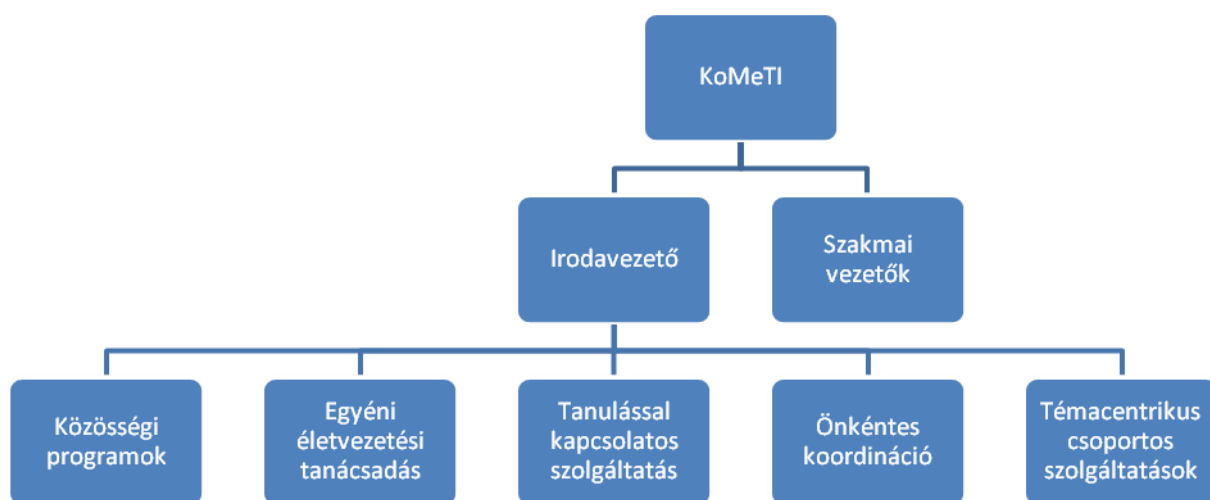
Eszterházy Károly Főiskola Kortárssegítő Mentálhigiénés Tanácsadó Iroda (Bócsi B. Ivett)

Jelenleg a Kortárssegítő Mentálhigiénés Tanácsadó Iroda néven működő szervezet egészen 2010-ig Egri Diáktanácsadó Iroda (DTI) néven működött. 2010-ben jött el egy teljes megújulás, és komplexebb szolgáltatási kör kialakítása a főiskola különböző szervezeteinek átrendeződésével együtt.

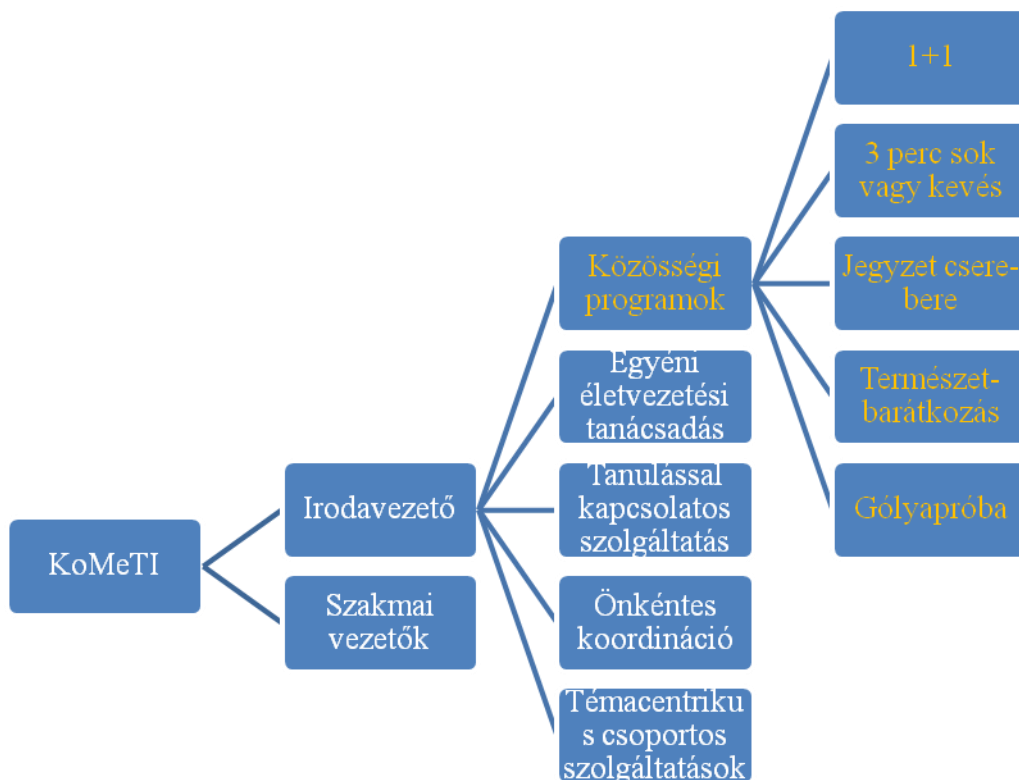
A szervezetbe való bekerülés kétféleképpen történhet meg. Az egyik az, hogy a szociálpedagógus hallgató figyelmét felkelti a szervezet, és csatlakozni kíván, ezt jelzi a kompetens személyeknek. A másik bekerülési mód, pedig hasonló a már bemutatott kortárssegítő program elindítási lehetőségénél jelzett módhoz, mégpedig hogy ajánlással, kiválasztással kerül be a hallgató a szervezetbe. A szakmai felügyeletet gyakorló szociálpedagógia tanszék, ezen belül is közvetlen kapcsolattartást és vezetői tevékenységet is gyakorló Czövek Andrea és Hadnagy József jelölnék meg olyan személyeket, akik tanulmányaik során olyan magatartást mutatnak, valamint szakmai felkészültségük is már megfelelő, hogy egy ilyen feladat ellátására alkalmasak lehetnek. A szervezetben való működés a továbbiakban teljesen önkéntes alapon nyugszik. A szervezetben a kortárs szociálpedagógus hallgatók létszámát tekintve, jelenleg 14 fő a tagok száma. Ezen felül irodavezető és koordinátor szerepet tölt be egy személy, Bócsi B. Ivett, aki szociálpedagógus végzettséggel rendelkezik. A két szociálpedagógia tanszéki vezetője a szervezetnek, valamint az irodavezető felelős azért, hogy a tagok megfelelő szakmai támogatásban részesüljenek. Ezt folyamatos szupervízióval biztosítják. A szervezet összes tagja kéthetente találkozik. Ezeken az alkalmakon minden tag elmondhatja a szakmai dilemmáit, kérdéseit felteheti. Lehetőséget kap arra, hogy a munka során felmerülő bármilyen típusú kérdésére megfelelő közegben, szakmai támogatást kaphasson. Továbbá cél ezeken az alkalmakon, hogy a szolgáltatások, programok aktuális helyzetéről képet kapjon minden tag. Az adott félévben megvalósuló programok megtervezésére, mindig egy 2 napos tréning keretén belül kerül sor.

Szolgáltatások

Maga a szervezet 5 nagy területet ölel fel, melyben a munka folyik. Ezen területeken belül más-más munkacsoportok dolgoznak. Hallgatók és tanárok egyaránt részei ezeknek a munkáknak. Az 5 terület tehát a következő:

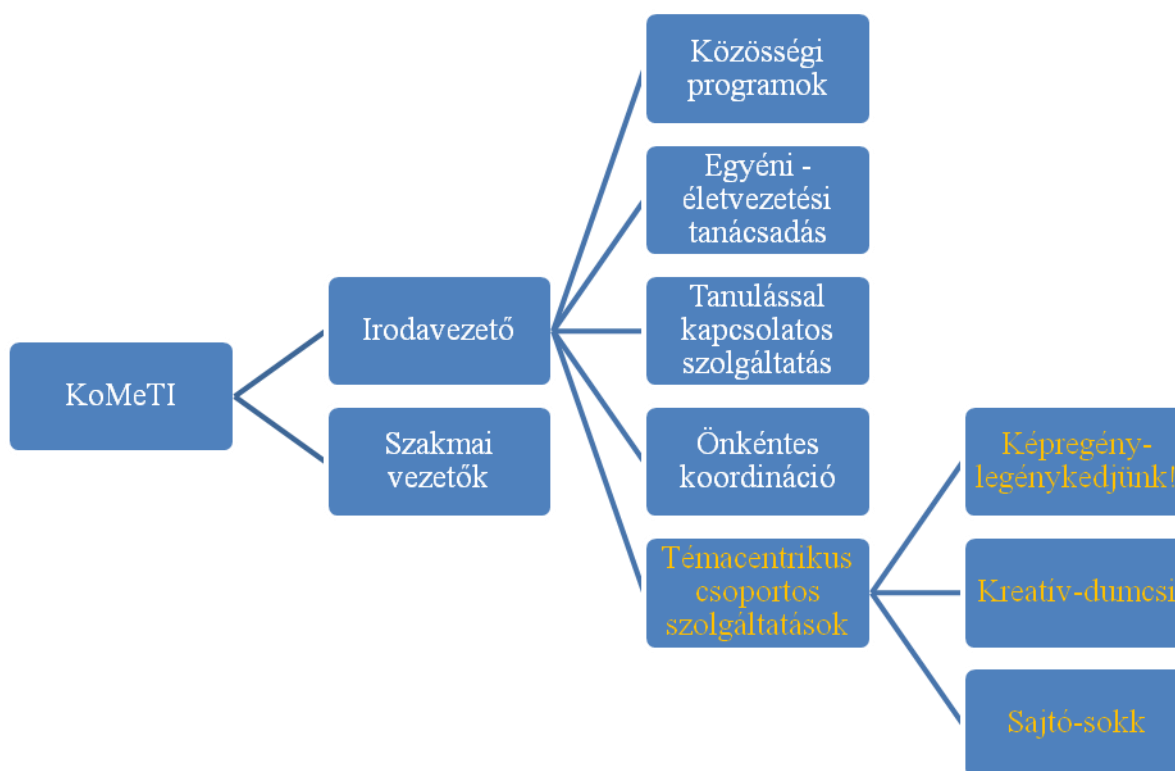


A Kortárssegítő Mentálhigiénés Tanácsadó Iroda programjai



- 1+1-Szerda esti JJeladászat: CÉL: közösségépítés, kapcsolatok kialakítása. Előzetesen jeleket kapnak a hallgatók, melynek párját egy másik hallgatónál találja, a jelpárok az este alatt egy párost alkotnak együttesen végrehajtandó feladatok idejére. Irányított feladatok, melyekkel az ismerkedést, együttműködést segítjük elő. A főiskolás célcsoportot a „bulival „összekapcsolt közösségfejlesztő program volt a leglátogatottabb. Félévenként 2 alkalommal kerül megrendezésre. Résztevők száma 100-150 között volt minden alkalommal.
- 3 perc sok vagy kevés: CÉL: Hallgatók ismerkedjenek rövid beszélgetésekben egymással. Ha szükség van rá, akkor kártyalapok (rajtuk témák) segítségével. Három perc most mire elég? Félévente 2 alkalommal.
- Jegyzet csere-bere: Hallgatók már nem használt jegyzeteinek cseréje. Egy alkalom egy félévben.

- Természetbarátkozás: CÉL: kikapcsolódás, résztvevők feltöltése, ismerkedés, élményszerzés, közös cél elérésének megtapasztalása. Túra egy-egy kevésbé ismert helyre. 3 alkalom egy félévben.
- Gólyapróba: Az első éves hallgatók számára egy olyan program mely során megismerhetik egymást, információt szereznek és versenyeznek is. A HÖK-kel együttműködve, tanulmányi és általános intézményi információval látjuk el a hallgatókat, miközben állomásokon kell a rátermettségüket bizonyítani. Előzetesen kell csapatokba verődniük, ez egy direkter formája a közösségépítésnek mely lazul a feladatok során. Egy alkalommal egy félévben.



- Képregény-legénykedjünk: A képregény kitöltésén keresztül, olyan témákról történő kötetlen beszélgetés, amelyek a főiskolásokat érintik. A foglalkozás lehetőséget biztosít, ezeknek az akár komoly gondolatoknak a megosztására, átbeszélésére. Cél továbbá az ismerkedés, új kapcsolatok kiépítése. Havonta egyszer, egy féléven keresztül.
- Kreatív dumcsi: Kifejezzék magukat alternatívan, élethelyzetükből adódóan őket érdeklő témákat boncolgatni szabadon, jó hangulat legyen, folytonos legyen a beszélgetés, élményhez jussanak. Valamilyen alkotás elkészítése egy témával kapcsolatban, kézzel fogható produktum. Egy félévben 4 alkalom.
- Sajtó-sokk: A főiskolások életét érintő, befolyásoló témák. Nem feltétlenül csak az oktatással kapcsolatos téma, hanem ami tágabb értelemben is befolyásoló. (Pl.: létszámcsoökkentés; főiskolai élet- buli, órák- hogyan lehet összeegyeztetni; virtuális-

személyes kapcsolatok- Facebook....stb) Véleménynyilvánításra, új nézőpontok megismerésére alkalmas témacentrikus beszélgetés. Félévente 3 alkalommal.

NOVEMBER 28. SZERDA
HALGATÓI KLUB
A BULLI TÉMAJA A BULLI

1 + 1 JELES BULLI
 21:00-tól Rapid Randi
 Kapuzárda: 21:45

JELOSZTÁS
 November 26-28
 B épület 10:00-15:00
 C épület 10:00-13:00
 KoMeTI froda 08:00-16:00

Találd meg a jelpőrd!
 Keresd a KoMeTI jelöléseket!



Jegyzet csere-bere

Gyere el és egy jó beszélgetés közben (☕ & 📖) oszd meg benyomásaidat miközben te is gazdagodhatsz hallgatótársaid tapasztalataival!

Készüljünk együtt a vizsgaidőszakra!

Nincs más dolgod, csak iratkozz fel itt:

Találkozzunk november 27-én, 19 órakor a „B” épület Nagy előadójában!



GOLYA-PRÓBA
 „Nem akadhatsz el a legelején!”

Elsődéves vagy? Ismerkednél? Itt a lehetőség! Gyere el a KoMeTI játékos akadályversenyére az Érsekkertbe!

Amit tenned kell:

- Állítsatok fel 8-10 fős csapatokat
- Jelentkezzetek az alábbi e-mail címen
- Gyertek el és érezzétek jól magatokat

Időpont: szept. 26. 19:00
Helyszín: Érsekkert
Jelentkezés és információ:
golya-proba@gmail.com
Határidő: szept. 21.



A mire számíthatsz:

- Játékos, vicces feladatok
- Hasznos információk
- Férgeteges buli a HK-ban





Három perc most mire elég?
Egy jó programot tárunk Eléd!

3 perc! Sok vagy kevés?

Ismerkedési est hallgatóknak
3 perces beszélgetésekben!

Helye: B épület AULA
Ideje: 2012. 10.09. 18 óra
Szervező: KoMeTI







2012. november 14.
19.30

*Te tudod mi jár egy szuperhős fejében?
Gyere el és mond ki, hogy VELED együtt
legyen teljes a képregény!*

Almagyardombi kollégium fsz 5.

Képregény-legénykedjünk!






Eger- patak- parti dumaparti



S A J T Ó S O K K

2012. október 10.
Hallgatói Klub
19:00-20:30

Te is olvastad? Örültél neki? Sokkolt vagy sok volt?
VAN VÉLEMÉNYED?!

Akkor gyere és hozd magaddal egy haverodat is!

Téma: Változások a felsőoktatásban




TERMÉSZETBARÁTKOZÁS

HA SZERETSZ A TERMÉSZETBEN LENNI ÉS VAN
EGY KIS IDŐD TARTS VELÜNK ÉS KAPCSOLJ KI!

Uticél: Réti-Les
Találkozó: „B”Épület előtt
Időtartam: kb. 3óra tempótól
függően
Táv: oda-vissza 3,5 km
Érkezés: Tescohoz
Ami szükséges: megfelelő öltözet,
enni-inni való és persze a
jókedvetek!

Benne vagy? Gyere ki! Frissülj fel!





- **Tanulás-módszertani tanácsadás:** Ennek a blokknak a célja, hogy a hallgatók komplex ismeretekkel rendelkezzenek magáról a tanulásról, és olyan készségeket fejlesszenek, melyeket tudnak hasznosítani tanulmányaik alatt, vagyis a tanulási stílusuk és stratégiájukat fejlesszék. További cél a tanulás hatékonyságának növelése, illetve egy olyan karrier tudatos „lét” kialakítása a résztvevőknél, melynek segítségével vélhetően a munkaerőpiacon hatékony működést tudnak alkalmazni a hallgatók. A tanulás-módszertani területen jelen van egyéni tanácsadás, és csoportos is.
- **Egyéni tanácsadás** keretein belül szakember biztosít egyéni konzultációs időpontokat hallgatóknak.
- **Önkéntes koordináció** melynek keretein belül a hallgatók a szakjukhoz kapcsolódó önkéntes munkát vállalhatnak, különböző szervezeteknél, ezzel is elősegítve a szakmai és munkatapasztalat megszerzését diplomaszerzés előtt.
- **Kortárssegítés** Ezen profil mögött dolgoznak szociálpedagógusok, akik kortárssegítőként működnek. A szervezet e területén belül rendkívül sokszínű szolgáltatásról beszélhetünk, egészen a csoportos programoktól a közösségi intervenciókig. A különböző programok mind-mind másfelől közelítik meg a célcsoportot, vagyis a főiskola hallgatóit. Jelenleg 11 program fut közvetlenül a kortárssegítők szervezése alatt, melyek a főiskolán biztosítják a hallgatók számára a mentálhigiénés támogatást. A programok természetesen folyamatos változás alatt vannak, a felmerülő igények, valamint a kortárssegítők kapacitásának függvényében.

Az egyéni tanácsadást tekintve a hallgatókat érintő kérdések sokszínűek. A főbb kérdések között szerepel a párkapcsolati bizonytalanság, az önálló élet kezdetekor fellépő új élethelyzetekre való reagálás, a beilleszkedés nehézségei, megfelelési kényszer, az otthon „hagyott” családdal való kapcsolattartás kérdései. Emellett kisebb számban, de megjelenő kérdések, a konfliktuskezelés akadályai, tanárokkal való kommunikáció hatékonyságának kérdésköre.

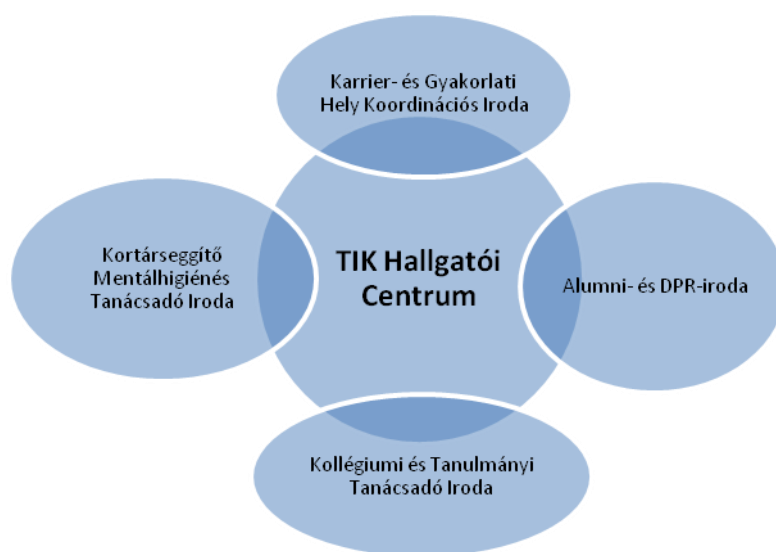
Az önkéntesek által nyújtott programokon megjelenő kérdések az új kapcsolatok kialakítására irányuló igény, szabadidő hasznos eltöltése.

Az irodát felkereső hallgatók problémái nagy csokorba szedhetők. A tanulási nehézségekkel küzdők egy komoly szegmense a hallgatóknak. Féléves szinten legalább négy 6-6 fős csoport indítunk el. Így a tanulás módszertani tréning népszerűsége megkérdőjelezhetetlen az EKF-

en. Minden félév végén a végzős hallgatók igényeinek kielégítésére, jöttek létre az álláskeresési csoportok, amit szintén szívesen látogatnak a hallgatók.

A szolgáltatások, programok tekintetében direkt után követési rendszer nincs kialakítva az intézményben, nem direkt módon kapnak visszajelzést a hallgatóktól egy-egy program, igénybe vett szolgáltatás kapcsán. Az után követési rendszer egy kardinális kérdése az anonimitás megőrzése, mely érdekében a hatékony rendszer kidolgozása folyamatos tervezés alatt áll.

Kortárssegítő Mentálhigiénés Tanácsadó Irodaként helye az intézményben:



Hallgatói marketing

A hallgatókat több felületen is megcélozzák. Nagy segítséget nyújt a Neptun rendszer, hiszen ennek segítségével minden hallgatóhoz eljut egy-egy üzenet, emellett a jól ismert Facebook szervezeti profilon keresztül kapnak meghívást a hallgatók az aktuális programokra. A legnagyobb hangsúlyt az iroda a személyes megkeresésre helyezi, az ebbe vetett hit nagyon magas. A leghatékonyabbnak is ez bizonyul, hiszen lehetőséget ad kérdések feltételére, ismerős archoz való kapcsolódáshoz, részletes információhoz jutáshoz. A plakátok és szórólapok megszerkesztése egy újabb kardinális kérdése a programok népszerűsítésének. Ezzel a figyelemfelkeltés egy fontos megvalósítandó cél.

Jövő célkitűzései

A mentálhigiénés szolgáltatások keretein belül fogyatékkal élő hallgatók számára külön szolgáltatásokat az iroda nem nyújt. Jövőbeni célkitűzések között szerepel a szolgáltatási

portfólió ezen szolgáltatással való kiegészítése. Látható, hogy kortárs segítő irodaként lenne lehetőség segíteni, illetve a fogyatékkal élők számára a tanácsadást igazán megnyitni. Célkitűzés egy kollégiumi házi segítségnyújtási rendszer kialakítása valamint önkéntes segítő hallgatók, „mentorok” toborzása a fogyatékos hallgatók könnyebb közlekedése, programokba való bevonása, valamint a tanulmányi gondokkal való megküzdés érdekében. Tanuláshoz társak, tanulássegítő partnerek toborzása a fogyatékkal élő hallgatók számára. A szolgáltatás kialakítása során fontos szempont egy előzetes tréning bevezetése melyen a segítő hallgatók részt vesznek a szakszerű segítség nyújtás érdekében.

Eszterházy Károly Főiskola Kortárssegítő Mentálhigiénés Tanácsadó Iroda

BEJÖVŐ PROBLÉMÁK 211-12-ES TANÉV	Megoszlása	Átlagos ülésszám(db)
1. Kapcsolati problémák családdal	44/18	7
2. Párkapcsolati, házassági problémák, szexuális problémák	44/21	7
3. Adaptációs problémák	44/5	4
4. Tanulmányok, pályaváltás, pályakorrekció	44/9	8
5. Tanulmányi problémák	44/12	8
6. Kapcsolati problémák (tanárok, társak, munkatársakkal)	44/10	6
7. Tanulmányi munkával kapcsolatos egyéb feszültség, motivációhiány	44/12	8
8. LMBT	0	0
9. baráti kapcs	44/15	6
10. tanulási	44/12	8
11. családi, tanulási	0	0
12. családi	44/18	7
13. családi, párkapcsolati	44/21	7
14. kapunyitás	44/4	5
15. gyász	44/3	6
16. klinikai	44/2	2
17. Lemorzsolódási veszély	0	0
18. Vizsgafeszültség	44/12	8
19. Egyetem utáni munkavállalás	44/18	6
20. Tanulmányokkal párhuzamos munkavállalás	44/14	4
21. Információs tanácsadás	44/22	1
22. Saját karon belüli karrier-építés	44/3	4
23. Továbbtanulás, felsőfokú tanulmányok előtt	44/9	6
24. Saját karon kívüli karrier-építés	44/20	4
25. Külföldi ösztöndíj	44/1	2
26. Tanulmányokkal kapcsolatos gyakorlólóhelyen felmerülő	0	0
27. Lemorzsolódás után	0	0