
SZAKMAI MŰHELY

„VAN ÚT LÉLEKTŐL LÉLEKIG”

A Harmónia K. L. M. Lelkigondozó Egyesület
munkássága

CSIBI SÁNDOR* - CSIBI MÓNKA

Az ezredfordulón a bennünket körülvevő környezetben fontos társadalmi, gazdasági változások zajlanak, és ezek jelentősen megváltoztatják a családok életét.

Mint szakemberek, úgy érezzük, hogy szükségessé vált az átélt történelmi események és pszichológiai átalakulások egyénre és családra ható következményeivel való szembesülés. Szakmai tevékenységünk során gyakran tapasztaljuk, hogy az Erdélyben élő családok igen kevés ismerettel rendelkeznek a lelki egészségmegőrzést illetően, és a segítségnyújtásnak kevés szervezett formája igazán működőképes.

Kevésbé ismert az a tény is, hogy az egyén problémái gyakran a család problémáiból fakadnak, illetve a család működése kihat a családtagok fejlődésére. Ezek a hiányosságok lehetetlenné teszik a család saját megoldási lehetőségeinek megtalálását, illetve a pedagógusok, szülők, pszichológusok hatékony együttműködését.

Az iskolai siker jelentős meghatározója a család és az iskola kapcsolata, együttműködési képessége. Ez a pedagógusok és családok lelki érettségének, önismeretének, mentális épségének függvénye. A gyermek a két felnőtt csoport közötti párbeszédben gyakran kiszorul a figyelem központjából, és a nehézkes kommunikáció, szegényes, egészségtelen megoldási módszerek áldozataivá válik.

* Levelező szerző: Csibi Sándor, Harmónia K. L. M. Lelkigondozó Egyesület, Marosvásárhely, Primaveraii utca 35. E-mail: harmoniaklm@freemail.hu

Szakmai rendezvényeink szervezése által konkrét lehetőséget kívánunk nyújtani a szülők és a pedagógusok számára a tapasztalatcserére, és ezáltal a felmerülő problémák kezelési és megoldási lehetőségeihez való hozzáférésre. Ugyanakkor az egyéni és társadalmi, pszichológiai kultúra alapjainak megteremtéséhez járulunk hozzá, hogy ezáltal bekövetkezessen a felmerülő problémák megelőzése, felismerése és megoldása.

Egyesületünk létrejöttét elsősorban az egyházakkal való kapcsolat buzdította. Lelkészek, segítő szakemberek jelezték sok alkalommal szükségállapotukat, emberekkel való munkájuk korlátoltságát és a csapatmunkára való igényüket. Ugyanakkor számos tapasztalatunk tükrözte az összefogásra és közös munkára vonatkozó igényünket. Iskolákban, szülőkkel, tanárokkal folytatott munkánk, sok esetben intézményeket vezető emberekkel való kapcsolatunk alátámasztotta egy szakmai egyesület alapításának és működtetésének szükségességét.

Ezek alapján évekig tartó önkéntes munka előzte meg a magát szakmainak tartó egyesület alapítását. Mi magunk is pszichológus kollegáinkkal úgy éreztük, több esélye lenne a csapatmunkának, a céltudatos megtervezéssel végrehajtott segítő, lelki tanácsadó munkának.

A családok lelki egészségvédelme, lelki gondozása napjaink jelentős és gyors gazdasági, szociális, politikai, kulturális változásai közepette nélkülözhetetlen. A helyes önismeret, valamint a lelki érettség útja gyakran igen göröngyös, ennél fogva sok türelemre, megértő képességre, nyitottságra, fogékonyságra, tanulási képességre van szükség.

Pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, szociális munkások, gyógypedagógusok állnak azoknak a családoknak a szolgálatára, akik különböző problémákkal küzdenek (gyereknevelési problémák, párkapcsolati problémák, munkanélküliség, betegség, vagy egyéb lelki problémák, mint a depresszió, stressz, magány), és segítségre szorulnak.

KIK VAGYUNK?

A Harmónia KLM (Kultúra, Lélek, Mentálhigiéné) pszichológusok és mentálhigiénés szakemberek által alapított egyesület, amely a lelki egészség védelmében nevelői tevékenységet, tanácsadást és terápiát folytat.

A 2003-ban megalakult egyesület a Magyar Mentálhigiénés Szövetség tagszervezete, amelytől jelentős szakmai és anyagi támogatást kaptunk.

Lelkigondozó Egyesületünk, szakemberek támogatásával, együttműködésével egy segítő hálózat kiépítését teremtette meg. Segítő hálózatunk foglalkozásaiból meríthet a szükségben levő család, gyerek, tanár, szülő, szakember.

Alapvető célként tűztük ki a kisebbségben élő magyar családok pszichoszociális sajátosságainak bemutatását, a család identitásformáló szerepének tudatosítását. Szeretnénk hozzájárulni egy egészséges családszemlélet kialakításához.

Kikhez szólunk?

- Fiatalokhoz, családokhoz, egyedül állókhöz.
- Szülőkhöz, nevelőkhöz, szakemberekhez.

Alapelveink

Alapelveink szerint a lelki egészség megőrzése iránt vagyunk elkötelezettek. Meggyőződésünk, hogy az élet minőségének jobbá tételéhez hozzájárulva, a színvonalas lelki és szellemi fejlődés elérésében nyújthatunk támogatást embertársainknak. Ez biztosítja számunkra nemcsak a jelentős szakmai elégtételt, de a társadalom jobbá válásában vállalt szerepünk által hasznosságunkat, valamint közösséghez való tartozásunkat is. Pontokba szedve alapelveinket, a következőket sorolhatnánk:

1. A gondolatok, érzések és igények tiszteletben tartása.
2. Az eredmények számbavétele, melyeket senki sem vitathat el tőlünk.
3. Tökéletesség nem létezik, de van csúcsteljesítmény.

Célkitűzéseink

- Az egyén és a család lelki egészségének védelme.
- Az egészséges emberi kapcsolatok kialakításához és fenntartásához szükséges információk, készségek, önismeret biztosítása.
- Szakképzett segítségnyújtás azok számára, akik különböző lelki nehézségekkel küzdenek.
- Az élet, a gyermek és a család értékeinek tudatosítása a társadalom szemléletében.
- A családok támogatása, informálása és közösségbe való szervezése.

A családokkal és egyedülálló személyekkel kapcsolatos tapasztalataink azt bizonyítják, hogy a lelki problémák megsokasodtak, az elmagányosodás, boldogtalanság miatt többet szenvednek az emberek, mint valaha. Ugyanakkor a felnőtt középkorú réteg, de a fiatal felnőttek is érdeklődést mutatnak a lelki problémákkal való foglalkozás iránt. Van tehát

egy réteg, amely számára fontos a lelki egészség és az embertársaival való kiegyensúlyozott kapcsolat.

Természetesen célcsoportként megnevezhetjük a családok mellett az ifjúságot (fiatal felnőtteket), a mozgásképtelen betegek családjait, hozzátartozóit, a fogyatékos gyerekek családjait, hozzátartozóit, akik számára szolgáltatást nyújthatunk, de nem utolsósorban a segítő foglalkozású egyéneket is, akik munkatársakként is részt vehetnek lelkigondozó munkánkban, továbbá az egyesületünk keretében megszervezésre kerülő különböző tematikájú képzésekben részesülhetnek.

LEGFONTOSABB TEVÉKENYSÉGEINK

1. Családokkal való foglalkozások, családgondozás.
2. Pszichológiai témájú előadások szervezése családok részére.
3. Pszichológus által vezetett, terápiás célú csoportfoglalkozások.
4. Előadások szervezése és pszichológiai könyvek bemutatása.
5. Nevelési tanácsadás.
6. Segélyek (anyagi, orvosi és szociális) közvetítése.

Mindennapi munkánk során a leggyakrabban előforduló problémák, melyekben tanácsadási és pszichológiai támogatást nyújtunk:

- gyereknevelési kérdések,
- párkapcsolati problémák,
- konfliktuskezelés,
- stressz- és feszültségoldási kérdések,
- különböző lelki nehézségek,
- családi, párkapcsolati problémák.

További tevékenységeink:

- közvetlen segítő akciók (anyagi, szociális és orvosi) szervezése,
- továbbképzések, oktatás (önismeret, személyiség és kommunikációs fejlesztés, táborok szervezése, mentálhigiénés képzések, továbbképzések diákok számára, tanfolyamok).

Alkalmazott módszereink:

- családterápia,
- egyéni konzultáció,
- személyiségfejlesztő csoport,
- fejlesztő program gyerekeknek,
- logopédia,

- pályaválasztási csoport,
- egyéni pályaválasztási tanácsadás,
- továbbképző tanfolyamok szociális vagy üzleti szférában,
- relaxációs csoport,
- továbbképző tanfolyamok tanároknak,
- mentálhigiénés segítő beszélgetés,
- tanulási készségfejlesztő csoport,
- előadássorozat, workshop,
- analitikus csoport.

Egyesületünk szakmai tevékenysége nagymértékben összekapcsolódik a marosvásárhelyi Római-katolikus Caritas Szervezetével, amelynek székhelyén több terem bérlik. Több éven keresztül tartó együttműködési szerződésünk eredményeként öregek lelki támogatása, fiatal önkéntesek önismereti tréningje, egyéni beszélgetések és csoportos szakmai találkozások jöhettek létre.

Legtartalmasabb tevékenységeink egyike volt a 2004-ben általunk megszervezett konferencia, a MAMESZ képviselőinek és munkatársainak együttműködésével, „Az erdélyi magyar családok szociális és lelki egészségvédelme” címmel.

TOVÁBBI TERVEINK

Az előző évek sikeres tapasztalatai alapján szeretnénk további szakmai találkozásokat szervezni. Éves gyakorisággal szeretnénk megszervezni az immár harmadik alkalommal sorra kerülő középiskolás diákoknak szóló pszichológiai vetélkedőt. Szeretnénk, ha minél több tevékenységünk rendszeressé válna, és a jövőben egyesületünk több jó szakemberrel gazdagodna.

Konkrét tervünk egy saját kiadvány létrehozása, amely által az egyesület írott formában is szólhatna közösségünk különböző rétegeihez. Szeretnénk ugyanakkor – több munkatársunk szakmai érdeklődésével összhangban – telefonos lelki segély szolgálatot létesíteni, ahol magyar nyelven is segítséget kaphatnának a rászorulóok.

Fontosnak tartjuk a jövőre vonatkozóan egyesületünk munkájának minél szélesebb körű ismertetését és a további szakmai kapcsolattartást.

MUNKATÁRSAINK

Horváth Zsófia, pszichológus, az egyesület elnöke
László Enikő, pszichológus, az egyesület alelnöke
Horváth Attila, gazdasági ügyvezető
Csibi Mónika, pszichológus
Kiss István, pszichológus
Csibi Sándor, pszichológus
Csiszér Zsuzsa, pszichológus
Lukács Ágota, pszichológus
Borsos Szabolcs dr., filozófiatanár, mentálhigiénés szakember
Simon Imre, mérnök, mentálhigiénés szakember

NÉVJEGY

Székhely: Marosvásárhely, Primaverii utca 35.
E-mail: harmoniaklm@freemail.hu
Telefon: (+40) (0)265 262 290, (+40) (0)744 582 120

Ezúttal is szeretnénk köszönetünket nyilvánítani a Magyar Mentálhigiénés Szövetségnek a szakmai támogatásért és a tevékenységeinkben való lelkes és megtisztelő részvételükért.