

Szakleírás: Mentálhigiénés segítő szakember

BUDAPESTI KÉPZÉSI HELYSZÍN

Általános tudnivalók

A képzés helye: KRE BTK Pszichológiai Intézet – Pszichológiai Továbbképző Központ (1022 Budapest, Csopaki utca 6.)

Központvezető: Törő Norbert

Szakfelelős: Dr. Simon Gabriella egyetemi docens

A képzés formája: iskolarendszerű, levelező képzés

Képzési terület: bölcsészettudomány

Szakképesítés: *mentálhigiénés segítő szakember*

Szakindítás: évente, szeptemberben

Képzési alkalmak: szemeszterenként összesen 15 nap, 5-ször csütörtök-péntek (csütörtök 9:00-19:45; péntek 9:00-17:30), és 5 nap önismeret – csak azok számára, akiknek nincs korábban elfogadható önismereti csoportmunkájuk. Az önismereti csoportmunka az 1., 2. és 3. félévben 50-50-50 óra, mindösszesen tehát 150 óra, hétfő-kedd-szerdai, vagy szombati napokon.

A képzés szerkezete

A program teljes óraszám 520 óra, amelyből

- 140 óra elmélet (tantermi előadás 82 óra, témafeldolgozó szeminárium 58 óra),
- 230 óra gyakorlat (tanulmányi kiscsoportokban),
- 150 óra önismereti csoportmunka azok számára, akik ezt előzetesen nem teljesítették.

Az oklevél megszerzéséhez a tantárgyi követelmények teljesítése, a záródolgozat elkészítése és záróvizsgán való megvédése, valamint a 150 órás önismereti célú csoportmunka teljesítése szükséges. A szakirányú továbbképzési szakon megszerzett oklevél nem ad önálló, új végzettséget, hanem a korábbi, már meglévőt egészíti ki; jogszabályban meghatározottak szerinti munkakör betöltésére jogosít.

A jelentkezés feltételei

Bármely képzési területen alap- vagy mesterképzésben (BA, BSc, MA, MSc), illetve a korábbi képzési rendszerben szerzett főiskolai vagy egyetemi szintű diploma.

A költségtérítés összege: 299 000 Ft / félév.

Jelentkezés

Elektronikusan 2025. április 20-ig, [a KRE honlapján](#).

A jelentkezés során a kitöltendő felület 9. pontjába önéletrajzot és motivációs levelet kérünk feltölteni!

A jelentkezési dokumentumokat .pdf formátumban kérjük elkészíteni, a fájl címe tartalmazza a jelentkező nevét és azt, hogy a dokumentum önéletrajz/motivációs levél.
Pl. minta_panna_öneltrajz ill. minta_panna_motivacios_level

Javasoljuk, hogy a motivációs levélben egyéb lényegesnek tartott információk mellett (a jelentkező szakmai gyakorlata és a jelentkezés motívumai) térjenek ki az alapvégzettségükre, ha van, segítői szakképzettségükre, egyéb segítői tapasztalataikra, illetve az esetleges önismereti csoportmunkában való részvételükre.

A dokumentumok feltöltésekor, kérjük, figyeljenek arra, hogy a személyi igazolvány mindkét oldala szükséges. Ez történhet úgy (is), hogy az igazolvány előzetesen beszkenelt vagy befotózott két oldalát egy dokumentumba szerkesztik, és azt töltik fel. Lakcímkártyájának csak a lakcímét tartalmazó oldalát csatolja.

A beérkezett anyagok alapján május végéig értesítjük a jelentkezőket, hogy kiket tudunk meghallgatni a felvételi beszélgetésen.

A felvételi beszélgetés a szakmai gyakorlatra és a jelentkezés motívumaira irányul, külön készülést nem igényel. Felvételi keretszám: 45 fő.

A felvételi beszélgetés időpontja: 2025. június 19-20.

A felvétel során előnyt élvez, aki már rendelkezik elvégzett — vagy megkezdett és előrehaladott — külső, akkreditált helyszínen folytatott 150 óra önismereti csoportmunkával.

Az új évfolyam 2025 szeptemberétől kellő számú felvett jelentkező esetén indul.

Az egyes képzési területek tartalma

Az elméleti tárgyak rendszerszemléletű, holisztikus megközelítésben ölelik fel a lelki jelenségek, a személyközi kapcsolatok legfontosabb vonatkozó ismereteit. A hallgatók alakuló mentálhigiénés szemléletmódjuk révén hivatásszerepükben felkészültebbé válnak különböző életvezetési, mentálhigiénés problémahelyzetek megelőzésére, kedvező irányú befolyásolására. Módszerek: interaktív előadás, szemináriumi csoportmunka, művészi filmalkotások megtekintése.

- Bevezetés a mentálhigiénébe (40 óra)

A kurzus célja a mentálhigiéné mint holisztikus emberképen alapuló, multidiszciplináris ismereti és működési terület bemutatása. A mentálhigiéné alapfogalmainak és legfontosabb színtereinek megismertetése, szakmai „közös nyelv” kimunkálása. Főbb témakörök: a (lelki) egészség és mentálhigiéné fogalmai, a mentálhigiéné történeti modelljei, Közösségi Támogató Hálózat, önsegítő csoportok és mozgalmak, média és mentálhigiéné, a családok mentálhigiénéje, iskolai mentálhigiéné, munkahely és mentálhigiéné, egyház és mentálhigiéné, a segítő hivatások jellemzői, segítő és kiegészítő tünetcsoportok.

- Fejlődéslélektan (30 óra)

A kurzus célja az egészséges (pszichés zavarokat nem mutató) személyiség fejlődésének és funkcióinak megismerése a fogantatástól (magzati élet), illetve a megszületéstől a serdülőkoron át az öregkorig, majd a halálig. Főbb témakörök: a fejlődés alapkérdései; a tárgykapcsolat-elmélet alapfogalmai, az újszülött képességei, pszichológiai mechanizmusok, óvodáskor és a

látencia, serdülőkor, a serdülő kapcsolatai, felnőttkor és felnőttkori szerepek – krízisek, családi dinamika, öregedés, öregség, halál és gyász, életútelemzés.

- *Lelki zavarok* (26 óra)

A kurzus célja: a hallgatók alapszinten szerezzenek kellő ismereteket a legfontosabb, leggyakoribb pszicho-patológiai és pato-pszichológiai jelenségekről annak érdekében, hogy napi munkájuk során képesek legyenek a kórképeket felismerni, ezáltal pedig kompetencia határaikat megtartva, a klienseiknek meg tudják adni a legmegfelelőbb segítséget. Főbb témakörök: normalitás – egészség – betegség, pszichopatológiai modellek, szorongásos zavarok, „szociális alkalmazkodási skála” kérdőív, fóbiák, pánik és kényszeres zavarok, elhárító mechanizmusok, stressz-zavarok, hangulatzavarok, serdülőkori zavarok, szkizofréniák, pszicho-fiziológiai és szomatikus zavarok, diszfunkcionális családi minták és dinamikák, evési zavarok, személyiségzavarok, személyiségfejlesztő csoportok - csoportterápiák.

- *Mentálhigiénés jelenségek* (40 óra)

A kurzus célja: a kurzus értelmezi, és összefüggésbe állítja a jellemző társadalom- és csoportlélektani jelenségeket, továbbá részletesebben is ismerteti a leggyakoribb (individuális és közösségi) mentálhigiénés zavarjeleket és problémákat, azok kialakulásának hátterét és kedvező irányú befolyásolásuk gyakorlati lehetőségeit, különös tekintettel a hallgatók szakmai illetékességi körére. Főbb témakörök: társadalomlélektani alapfogalmak: a megismerés szabályszerűségei, az előítélet kialakulása, az agresszió keletkezése és kezelése. Szociológiai alapismeretek és modellek, csoportlélektani alapismeretek: a csoport fogalma, alakulása, leggyakoribb csoportdinamikai jelenségek. A devianciák főbb formái: öngyilkosság, alkohol- és kábítószer függőség – kialakulásuk háttértényezői és megjelenésük jellemzői. Segítő hivatásúak „segítő” és „kiegési” szindrómája, segítő és ellátó hálózatok (civil és hivatásos szolgálatok) működése, hazai és külföldi mentálhigiénés programok bemutatása.

- *Hivatásetika* (4 óra)

A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék meg a gyakorlati filozófia jelentőségét és hatását a különféle életszakaszokra. Legyen rálátásuk az ember antropológia sajátosságaira. Igazodjanak el az etika alapvető irányzatai között. Legyenek képesek a hivatásszerepben is felismerni a cselekvés etikai motivációit és hivatásetikai követelményeit. Főbb témakörök: az érték és érdek konfliktusainak felismerése, az etikailag „morális” és „immorális” cselekedetek közötti határok, a segítség és a segítő etikája, a pontosan definiáló törvényetika megtévesztő biztonsága, az önmagára hagyatkozó lelkiismeret, a mentálhigiénés segítő szakember kompetenciahatárai.

- *Mentálhigiénés – lelki - jelenségek tükröződése – film* (30 óra)

A kurzus célja, hogy a hallgatók művészi (film) alkotások segítségével szerezzenek élményszerű benyomásokat jellemző lelki – pszichodinamikai megnyilvánulásokról, mentálhigiénés értelemben is releváns jelenségekről. A keletkező érzelmek feldolgozása révén a nagycsoport dinamika megragadása és visszacsatolása.

- *Non-direktív segítő beszélgetés* (80 óra)

A kurzus célja a face to face, „itt és most” keletkező saját élmények észlelésén, kommunikálásán, illetve a hivatásszerepben megtapasztalt és gyakorolt segítő kapcsolati szituációk elemzésén keresztül az úgynevezett „non-direktív segítő beszélgetés” (C. R. Rogers) alapelveinek tanítása, technikájának elsajátítása. Főbb témakörök: a segítő attitűd, a segítség motívumai, kommunikációs alapismeretek, a kommunikációt gátló és serkentő tényezők,

személyközpontú megközelítés és annak követelményei, a segítő kapcsolat keretei, folyamata, a segítő kapcsolat kockázatai.

- *Esetmegbeszélés (50 óra)*

A kurzus célja, hogy a hallgató mint esetvezető (esetgazda) értse meg érzelmi, életvezetési nehézségekkel küzdő, de alapvetően egészséges (pszichés zavarokat nem mutató) kliense átmeneti alkalmazkodási zavarát, problémáját. Ennek során reflektálódják a hivatásszerep, bővüljön a napi szakmai munka eszköztára, erősödjen a hallgató szakmai identitása és kompetenciája. Főbb témakörök: az esetmegbeszélés témáját, tematikáját a segítő beszélgetésből, a segítő kapcsolatból származó információhalmaz képezi. Az alapvetően egészséges, ám különböző mértékű, de mindenképpen átmeneti alkalmazkodási zavart, problémát mutató kliens és szűkebb-tágabb környezetével való interakciójának, az ahhoz való viszonyulásának mintázatának megértése kerül a fókuszba.

- *Terepmunka (10 óra)*

A kurzus célja, hogy a hallgatók előzetesen szerezzenek tapasztalatot a segítő típusú intézményekben zajló legjellemzőbb interakciós mintákról, illetve azok lehetséges lelki egészségi vonatkozásairól. Főbb témakörök: a „terep” fogalma, interakció, segítő / kliens kommunikáció, lelki egészség.

- *Mentálhigiénés projekt (50 óra)*

A kurzus célja: közösségi alapú mentálhigiénés programok tervezése és kivitelezése legfontosabb szempontjainak elsajátítása, ezen belül pedig a folyamatos, önreflektív közösségi mentálhigiénés munkamódszer megtapasztalása. Főbb témakörök: a mentálhigiénés projekt fogalma és kritériumai, a programtervezéstől a kiértékelésig.

- *A szakdolgozatírás módszertana (10 óra)*

A hallgatóknak írásos munkával kell bizonyítaniuk, hogy rendelkeznek megfelelő mentálhigiénés szemlélettel. A képzésen szerzett elméleti ismereteiket és gyakorlati készségeiket milyen módon tudják más szakterületek releváns tapasztalataival ötvözni, valamint szakmai tevékenységükben képesek az elméleti ismeretek és a szakirodalom integrálására. A gyakorlati kurzus e munkát támogatja.

- *Szakdolgozati konzultáció (10 óra)*

A szakdolgozat elkészítését segítő konzultációs munka.

Az *Önismereti csoportmunka (150 óra)* hozzájárul a korábbi és aktuális életeseményekhez fűződő érzelmi viszonyulás háttérének megértéséhez, ezáltal elmélyíti az önismeretet, elősegíti az önkifejezést és önelfogadást. Személyisége árnyaltabb átélése, tudatosabb felfogása révén a hallgató személyközi kapcsolataiban és hivatásszerepében egyaránt hatékonyabbá válik.

Jelenléti kötelezettség: félévente és tárgyként az órák legalább 80%-án jelen kell lenni!

A tanulmányi kötelezettségek a 6-8. oldalon olvashatók.

Záródolgozat, záróvizsga

A hallgatók a 4. félév során, vagy annak lezárása – a tanulmányi követelmények teljesítése – után záródolgozatot írnak, melyet a soron következő államvizsgán védenek meg. A képzési időszakot követő záródolgozati munkára költségtérítést már nem kell fizetni. (A 4 féléves tanulmányi követelmények teljesítésével a hallgató abszolutóriumot szerez, erről – kérésére – igazolást kaphat.)

További információk

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Továbbképző Központ

Postacím: 1022 Budapest, Csopaki utca 6.

Telefon: +36-30-489-4309

e-mail: tovabbkepzes.ptk@kre.hu

MENTÁLHIGIÉNÉS SEGÍTŐ SZAKEMBER

KRE BTK PSZICHOLÓGIAI INTÉZET – PSZICHOLÓGIAI TOVÁBBKÉPZŐ KÖZPONT

Tárgy	Elm. /Gyak.	Követelmény	Feladat
Tanulmányi kötelezettségek, 1. félév			
Bevezetés a mentálhigiénébe 1.	E	Kollokvium	„Közvetlen lakókörnyezetem támogató rendszere, hogyan látom és átélem”. (Max. 3 o. dolgozat benyújtása)
Bevezetés a mentálhigiénébe 1.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Fejlődéslélektan 1.	E	Kollokvium	Anya-gyermek interakció megfigyelése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Fejlődéslélektan 1.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Lelki zavarok 1.	E	Kollokvium	Diszfunkcionálisan működő család megfigyelésen alapuló leírása. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Terepmunka	Gy	Beszámoló	Az adott „terep” viszonyrendszere hogyan hat a résztvevők lelki egészségére? (Különböző színterekről írt, max. 1–1 o. dolgozat benyújtása)
Segítő beszélgetés 1.	Gy	Beszámoló	Beszélő és meghallgató párbeszédét max. 1 oldalban bemutató összefoglaló benyújtása
Mentálhigiénés jelenségek tükröződése (film) 1.	Gy	Beszámoló	A választott filmben ábrázolt jelenség hogyan hatott és hogyan jelenik meg a hallgató napi szakmai tevékenységében? (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)

Tanulmányi kötelezettségek, 2. félév

Bevezetés a mentálhigiénébe 2.	E	Kollokvium	Szóbeli vizsga tételsor alapján
Bevezetés a mentálhigiénébe 2.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Fejlődéslélektan	E	Kollokvium	Szóbeli vizsga tételsor alapján
Lelki zavarok 2.	E	Kollokvium	Szóbeli vizsga tételsor alapján

Lelki zavarok 2.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Segítő beszélgetés 2.	Gy	Beszámoló	Kliens és segítő (hallgató) közötti két, egymást követő non-direktív segítő párbeszéd részleteinek leírása (jegyzőkönyv-részlet)
Mentálhigiénés projekt 1.	Gy	Beszámoló	Saját tevékenységi kör mentálhigiénés szemléletű feltérképezése projektmunka céljából, projekt napló készítése, a projekt napló írás tapasztalatai, reflexiója
Hivatás-etika	E	Kollokvium	Írásbeli vizsga (kurzuszáró dolgozat)
Mentálhigiénés jelenségek (film) 2.	Gy	Beszámoló	A választott filmben ábrázolt jelenség hogyan hatott és hogyan jelenik meg a hallgató napi szakmai tevékenységében?

Tanulmányi kötelezettségek, 3. félév

Mentálhigiénés jelenségek 1.	E	Kollokvium	Kombinált írásbeli és szóbeli vizsga (Írásbeli teszt és tételsor)
Mentálhigiénés jelenségek 1.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése. (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)
Segítő beszélgetés 3.	Gy	Beszámoló	Kliens és segítő (hallgató) közötti három, egymást követő non-direktív segítő párbeszéd részleteinek leírása (jegyzőkönyv-részlet)
Esetmegbeszélés 1.	Gy	Beszámoló	Esetismertető jegyzőkönyv benyújtása, beleértve az esetmegbeszélésre irányuló reflexiót (Min. 4 egymást követő beszélgetésen alapuló segítő kapcsolat)
Mentálhigiénés projekt 2.	Gy	Beszámoló	Munkanapló és önálló mentálhigiénés projekt tervének benyújtása
Fejlődéslélektan + Lelki zavarok	E	Mentálhigiéné 1 komplex vizsga	Összevont szóbeli vizsga a két tárgy anyagából

Tanulmányi kötelezettségek, 4. félév

Mentálhigiénés jelenségek 2.	E	Kollokvium	Szóbeli vizsga kiadott tételek alapján
Mentálhigiénés jelenségek 2.	Gy	Beszámoló	A félévben tárgyalt valamely témakörrel kapcsolatos szakirodalmi közlemény ismertetése (Max. 1 o. dolgozat)
Segítő beszélgetés 4.	Gy	Beszámoló	Kliens és segítő (hallgató) közötti négy, egymást követő non-direktív segítő párbeszéd részleteinek leírása (jegyzőkönyv-részlet)

Esetmegbeszélés 2.	Gy	Beszámoló	Esetismertető jegyzőkönyv benyújtása, beleértve az esetmegbeszélésre irányuló reflexiót
Mentálhigiénés projekt 3.	Gy	Beszámoló	Projekt forgatókönyv, dokumentumok, folyamatértékelő jegyzőkönyv benyújtása
A szakdolgozat- írás módszertana	Gy	Beszámoló	Részletes szakdolgozati terv, vagy szakdolgozat benyújtása
Bevezetés a mentálhigiénébe + Mentálhigiénés jelenségek	E	Mentálhigiéné 1 komplex vizsga	Összevont szóbeli vizsga a két tárgy anyagából