

Szakleírás: Mentálhigiénés segítő szakember

BUDAPESTI KÉPZÉSI HELYSZÍN

Általános tudnivalók

A képzés helye: KRE BTK Karácsony Sándor Továbbképző Központ (1022 Budapest, Csopaki utca 6.)

Szakfelelős: Dr. Simon Gabriella egyetemi docens

Központvezető: Vasi Fanni

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 9:00-19:30; péntek 9:00-17:30,).

A képzés szerkezete

A program teljes óraszama 520 óra, amelyből

- 140 óra elmélet (tantermi előadás 82 óra, témafeldolgozó szeminárium 58 óra),
- 230 óra gyakorlat (tanulmányi kiscsoportokban).

A jelentkezés feltételei

Bármely képzési területen legalább alapképzésben alap- vagy mesterképzésben szerzett felsőfokú (BA, BSc, MA, MSc) végzettség, illetve a korábbi képzési rendszerben szerzett főiskolai vagy egyetemi szintű oklevél.

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 költségtérítés összege: 395 000 Ft / félév.

Jelentkezés

Elektronikusan 2026. április 26-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_oneletrajz illetve: 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 és a lakcímkártya mindkét oldala legyen meg beszkenelve. Ez történhet úgy (is), hogy az igazolvány előzetesen beszkenelt vagy befotózott két oldalát egy dokumentumba szerkesztik, és azt töltik fel.

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

A felvételi beszélgetés

A felvételi beszélgetés előzetes értesítés alapján, kiscsoportban zajlik. A beszélgetés a segítői alapvégzettség meglétére, a szakképzettségre, a szakmai tapasztalatokra, a szakmai gyakorlatra, e körben a segítői szakmai gyakorlatra, az önkéntes munkára (ha van) és a jelentkezés motívumaira irányul. Szempontjaival a motivációs levélben kért képzettségek és tapasztalatok alaposabb kifejtésére tér ki, külön készülést nem igényel. A beszélgetést kiegészíti egy szabad interakciós gyakorlat is, mely a segítői motívumokra irányul.

A felvételi beszélgetés időpontja: 2026. június 18-19.

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

További információk

KRE BTK Karácsony Sándor Továbbképző Központ

Postacím: Károli Gáspár Református Egyetem, Karácsony Sándor Továbbképző Központ

1022 Budapest, Csopaki utca 6.

e-mail: temesvari.timea@kre.hu

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, főbiák, 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: társadalmlélektani 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 hivatásuk „segítő” és „kiegészítő” 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 reflektálódjék a hivatásszerep, bővüljön a napi szakmai munka eszköztára, erősödjék 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.

Tanulmányi kötelezettségek

Innen letölthető.

Záródolgozat, záróvizsga

A hallgatók a 4. félév során, vagy annak lezárása után záródolgozatot írnak, melyet a soron következő államvizsgán védenek meg. Cél a képzés során megismert valamely tudományterület bármely, a mentálhigiéné szempontjából releváns problémakörének önálló, **tudományos igényű** feldolgozása révén elősegíteni, hogy a hallgató szakmai tevékenysége során fejlessze képességeit, bővítse ismereteit; bemutassa a mentálhigiénés **segítő kapcsolat mentálhigiénés jellegét**, a **projektvezetés gyakorlatát** és az **irodalomkutatás módszereit**; szerezzen tapasztalatot tudományos igényű elemzés készítésében; gyakorolja a mentálhigiénés szemlélet álláspontjának világos, szabatos, tárgyilagos kifejtését. Záródolgozat Segítő kapcsolat bemutatásából vagy Mentálhigiénés projektmunkából írható. A záródolgozatban a hallgató választott témáját saját szakmai tevékenysége, szakirodalmi tájékozottsága, ismeretei alapján önállóan dolgozza fel.

A záróvizsgára jelentkezés feltételei

- a 4 félév tantárgyi programjához rendelt tanulmányi kötelezettségek teljesítése;
- a 150 órás önismereti csoportmunka teljesítése;
- az előírt tanegységek teljesítése;
- záródolgozat elkészítése, az előírt konzultációk megtartása, teljesítése, igazolása és a konzulens hozzájárulása a dolgozat benyújtásához.

A záróvizsga elemei

- A záródolgozat megvédése, valamint elméleti záróvizsga a Záróvizsga Bizottság előtt.
- *Az oklevél minősítését* szakdolgozat érdemjegye + elméleti záróvizsga érdemjegyének átlaga adja.

Az oklevél átvétele

A záróvizsgát követő 30 nap eltelte után a Tanulmányi Osztály ügyfélszolgálatán (Reviczky utcában) van lehetőség. Amennyiben az oklevél elkészült a Tanulmányi Osztály értesítést küld az érintett hallgatók részére.

A képzési időszakot követő záródolgozati munkára költségtérítést már nem kell fizetni. (A 4 féléves tantárgyi követelmények teljesítésével a hallgató abszolutóriumot szerez, amely elvégzéséről – kérésére – igazolást kaphat.)

MENTÁLHIGIÉNÉS SEGÍTŐ SZAKEMBER

KRE BTK KARÁCSONY SÁNDOR TOVÁBBKÉPZŐ KÖZPONT

Tárgy	Elm. /Gyak.	Követelmény	Feladat
Tanulmányi kötelezettségek, 1. félév			
Bevezetés a mentálhigiénébe 1.	E	Kollokvium	„Közvetlen lakókörnyezetem támogató rendszere, ahogyan 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 megfigyelésen alapuló leírása. (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 hétköznapi 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
Hivatásetika	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? (Max. 1 o. dolgozat benyújtása)

Tanulmányi kötelezettségek, 3. félév

Mentálhigiénés jelenségek 1.	E	Kollokvium	Szóbeli vizsga tételsor alapján
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 tételsor alapján
Mentálhigiénés jelenségek 2.	Gy	Beszámoló	Részvétel 12 lépéses önsegítő közösségek (A.A., N.A., G.A., SLAA, Al-Anon, CODA) 3 csoportján, és erről rövid, max.. 3 oldalas, a személyes megéléseket rögzítő írásos beszámoló dolgozat készítése
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 (min. 4 egymást követő beszélgetésen alapuló segítő kapcsolat)
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 II. komplex vizsga	Összevont szóbeli vizsga a két tárgy anyagából