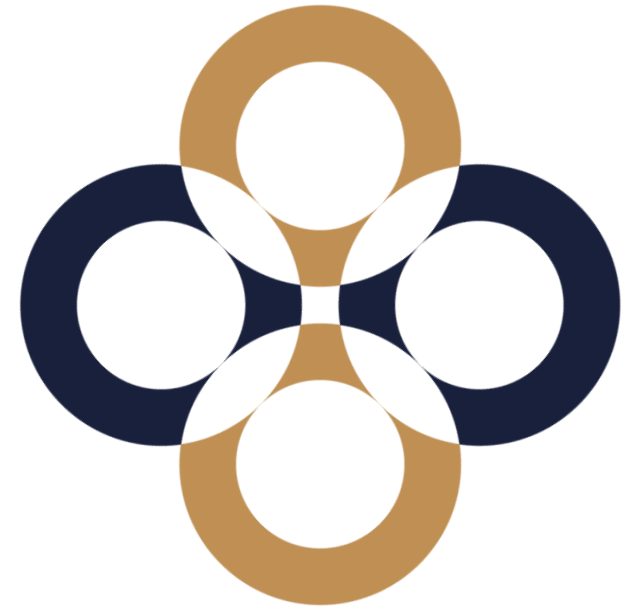


A nemzetközi hallgatók mentálhigiénés támogatásának lehetőségei

Lélektani kihívások,
rendszerszintű válaszok

Illés Eszter pszichológus. BCE Hallgatói Támogatás



Mivel küzd egy nemzetközi hallgató?

Költözés krízise

Életkori krízis – fiatal felnőttkor

Identitás megszilárdulása

Szülőkről való leválás

Intim kapcsolatok megerősítése, elköteleződés (baráti, párkapcsolati)

környezet

kultúra

nyelv

oktatási rendszer

szociális közeg

hiányok

Váratlan krízisek

Veszteségek

Egzisztenciális nehézségek

Covid

Háború

Betegség stb.

Személyiség stabilitása, megküzdési repertoár, egyéni történet

Ideális támogatási területek

Arra és úgy van szüksége a hallgatónak, ahogy mi gondoljuk?

Egzisztenciális

Információs

Szociális

Tanulmányi

Mentálhigiénés

Esélyegyenlőségi

Karrier

Az egyetem nemcsak akadémiai tudás megszerzésének helye, hanem szocializációs közeg is.

A BCE angol nyelven elérhető mentálhigiénés szolgáltatásai

Egyéni tanácsadás *(1-6 alkalom/hallgató/tanév, 45-50 perces ülések)*

- Pszichológiai
- Tanulás
- Karrier, életpályatervezés
- Esélyegyenlőségi

Tematikus csoportok

- Beilleszkedést támogató
- Stresszkezelés
- Tanulástechnika

Közösségi programok

- Társasjáték-est
- Filmklub

Self-help anyagok

Erőforrások

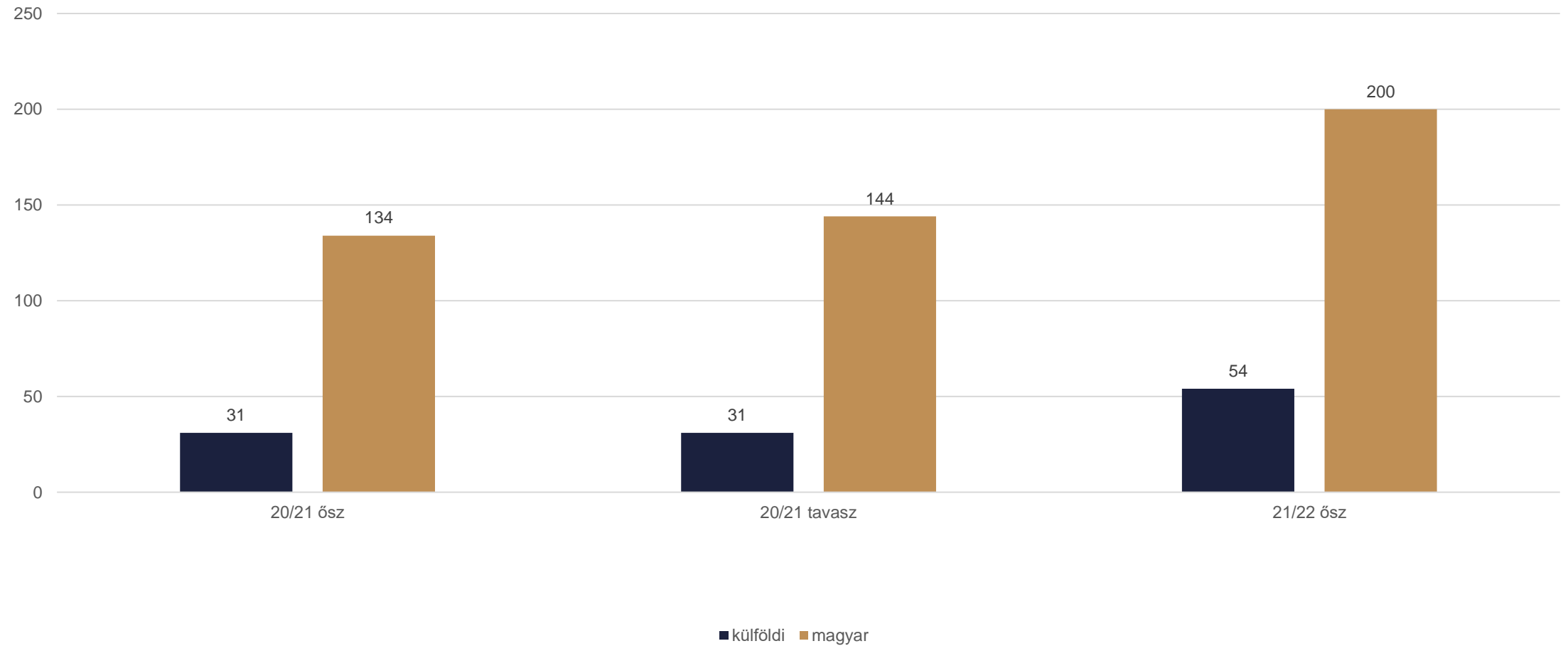
Pszichológusok,
mentálhigiénés
szakemberek

Esélyegyenlőségi
koordinátorok

Kortársak

Adminisztratív és
kommunikációs
támogatás

Megkezdett egyéni tanácsadások eloszlása külföldi-magyar dimenzióban



A pszichológiai tanácsadás műfajának lehetőségei és határai

Alapvetően egészséges személyiséggel tud dolgozni

Nem pszichoterápia

A hallgató önkéntessége és motivációja szükséges hozzá

Titoktartás (kivétel ön-/közveszélyes állapot)

Jelenben keletkező, jól körülhatárolt problémában, konfliktusban, döntési helyzetben nyújtott

Professzionális támogatás

Rövid (1-6 alkalom)

A hallgató külső, belső erőforrásainak aktivizálása, saját megoldásainak facilitálása, énhatékonyság, autonómia megerősítése a cél lélektani eszközökkel

Klinikai érintettség esetén pszichoedukáció, továbbirányítás és/vagy terápiás szocializációig terjednek a keretei.

Klinikai érintettség esetén nyújtható egyetemi tanácsadás lehetőségei

Pszichiáterhez irányítás

- Egyetemmel szerződésben álló, osztályos háttérrel rendelkező szakember előnye

Azonnali intézményes ellátásba jutás támogatása *(pl.: öngyilkossági krízis, realitáskontroll vesztett elmeállapotok esetén)*

- TAJ-kártya, biztosítási nehézségek, vészhelyzetben értesítendő személy elérhetősége – felvételi eljárásban szigorúbban vehetnének

Pszichoterápiába irányítás

- Szinte 100%-ban csak magánúton elérhető külföldiek számára, finanszírozási nehézségek



Súlyos krízisbe került hallgatók támogatása – rendszerszintű szempontok

A krízis sokszor azelőtt eszkalálódik, hogy a hallgató professzionális segítséget kérne. Észlelői lehetnek oktatók, ügyintézők, kortársak.

A beavatkozáshoz javasolt szempontok

Krízis protokoll – információnyújtás, empowerment

Gördülékeny információáramlás

Krízis team (cross-funkcionális csapat szakértőkkel, döntéshozókkal)

Közös felelősségvállalás

Együttműködés

Az érintett személyiségjogainak tiszteletben tartása

Egymás határainak tisztelete

Érintett hozzátartozójának bevonásának kérdései

Kortársak, érintettek támogatása, tehermentesítése

Prevenció megerősítése – úton a hatékony kapacitáselosztás felé

alacsonyküszöbű

beilleszkedést támogató

izolációt megelőző intervenciók

különböző egyetemi szinteken

Cél: a problémák eszkalálódásának megelőzése.

Szakellátás

Egyéni tanácsadás

Készségfejlesztő tréningek,
önismereti csoportok

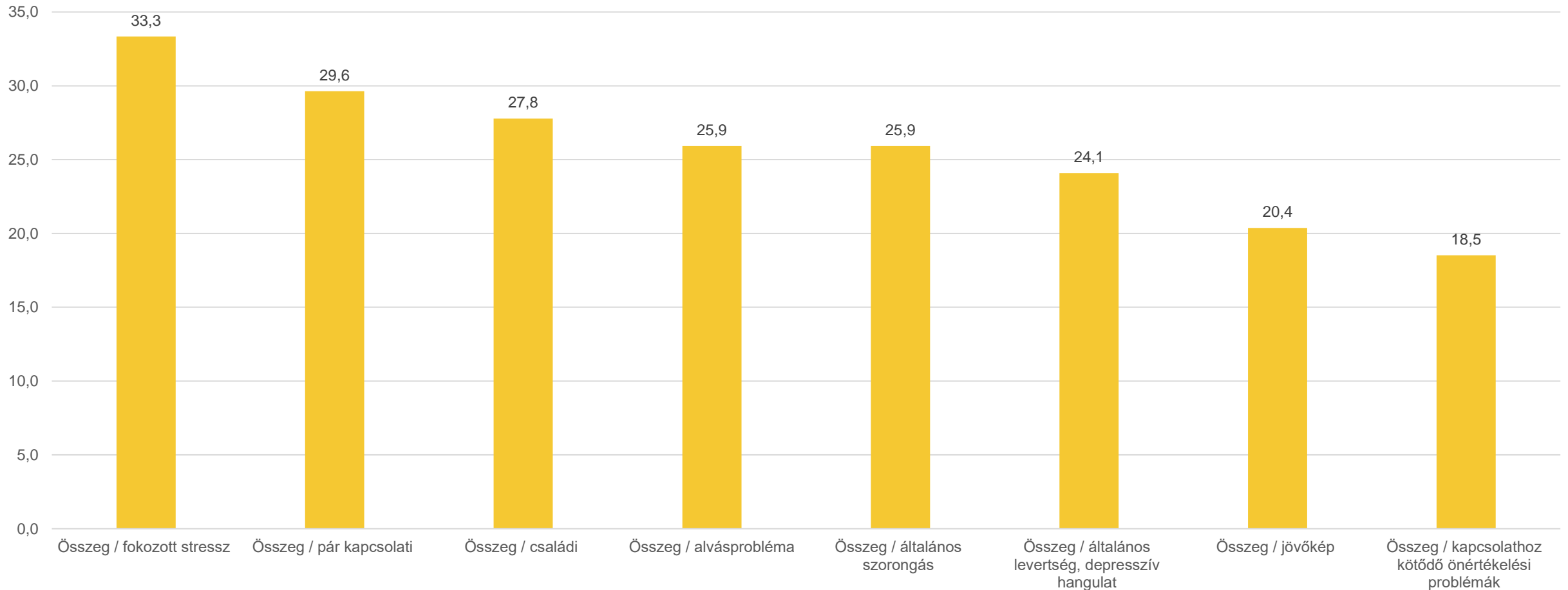
Pszichoedukáció, self-help

Alacsonyküszöbű társas
programok

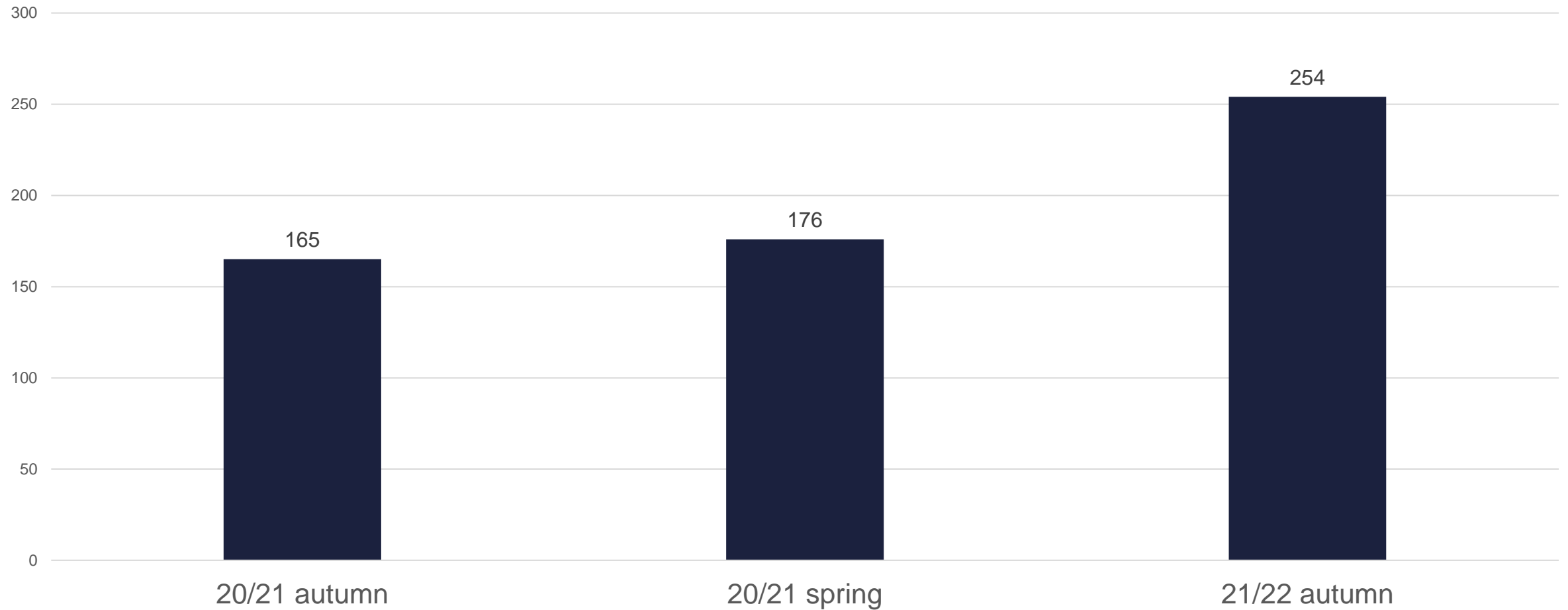


Háttérdiák

Külföldi hallgatók körében előforduló 8 leggyakoribb problémátípus (%) 2021/2022 őszi félév



Number of students participated in individual counselling



2022 tavaszi „Hogy vagy?” kérdőív