

KIÉGÉS A LELKIPÁSZTORI SZOLGÁLATBAN, FELDERÍTÉS MEGELŐZÉS, GYÓGYÍTÁS

BAGDY EMŐKE

Professor emeritus

KÁROLI GÁSPÁR

REFORMÁTUS EGYETEM

BURNOUT (KIÉGÉS) SZINDRÓMA:

„Krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális és mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s amelyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek”

(Freudenberger 1974)

KIÉGÉST ELŐIDÉZŐ TÉNYEZŐK

A hivatásszemélyiség és a családi élet összefüggésében

- Nincs idő a családra
- Gyermekre fordított idő kevés
- Többet ad a külvilágnak, mint a családnak
- Nyitottság kényszere
- Határproblémák („üvegfalak”)
- Állandó készenlét

- **Időbeosztás nehézségei emberfelettség elvárása a hívek részéről**
- **A hivatás felszippanntja az időt**
- **Önfényesítés, mint kompenzáció**
- **„mindig adj” parancsa**
- **„nem lehetnek lelki problémáid” elvárása**
- **Őszinteség hiánya, magányérzés**

Lelkészek gyermekei és lelkészcsaládokból lelkésszé válók helyzete

- Azonosulás a szülői ház értékeivel
- Lázadás a lelkészi hivatás ellen
- Irigység az „idegenekre” akik elveszik az apa (anya) idejét tőlük
- Hitetlenné válás
- A vallásgyakorlat feladása
- Meghasonlás veszélye

A kiégés a világi és egyházi felsőbbbség vonatkozásában

- Jogköri kérdések
- Munkaköri tisztázatlanságok
- A világi barátok és az egyházi/lelkészi élet összeegyeztetése
- Olyan elvárások teljesítési kényszere, amikben a lelkésznek nincs motivációja
- Az egyházi törvények és gyakorlat közti konfliktusok
- A kegyességi magatartás szövődményei

A kiégés a gyülekezet vonatkozásában

- Kevés a visszajelzés (esetleg nincs is)
- Eredménytelenségi érzések
- Irreális elvárások
- Monotonitás
- Sokrétű kapkodás
- A lelkesz elődök hatása
- Az eredmények mérhetetlensége

Család – gyülekezet és világi/egyházi felsőbbség metszéspontjain átfedéseként jelentkezik

- Pénztelenség
- Idő és szakértelem hiánya
- Elégedetlenség érzés
- Kudarok, önvád
- A konfliktusok titkolása
- Elszigeteltség
- A kollegák rugalmatlansága
- A megbecsültség hiánya

LEHETŐSÉGEK ÉS SZÜKSÉGESSÉGEK A LELKIPÁSZTORI LELKIGONDOZÁSBAN (mentálhigiéné, szupervízió, self- management)

Oktatókra nézve:

- Kurzus az oktatóknak (érték, mi ez, miért van szükség erre)

Teológusok számára:

- Legyen spirituális, aki külső ember

- Komolyan vett önismereti csoportok rendszeresítése**
- Felvételi beszélgetés, az alkalmatlanok kiszűrése**
- Külön elméleti és gyakorlati kurzus**
- Szakoktatóknak legyen mentálhigiénés képzettsége /nem csak a lelkeszekből lett mentálhigiénikus, hanem más szakterület felől érkező, gyakorló vallásos szakemberek/**

- Szükséges összehozni a megfelelő segédlelkészt és a megfelelő oktató lelkészt /megfelelőt a megfelelő helyre/
- Kapjon nagyobb teret az angol pasztorálpszichológia a német elméleti hangsúlyával szemben
- Legyen több gyakorlati képzés vagy a képzésben (is) több gyakorlat
- Interdiszciplináris oktatásban kapjon szerepet a pasztorálpszichológia

A lelkipásztori szolgálatban működők számára

- Minden egyházmegyében/kerületben legyen (külső) szupervizor
- Legyen a lelkészek részéről elfogadás
- A lelkigondozó ismerje a helyzetet
- Legyen a részvétel elvárás, de a választás szabadságával /kihez folyamodjon a lelkipásztor a gondjaival/

- **Legyen biztosítva a lelkészek rendszeres egészségügyi szűrése, beépített pszichikai szűréssel**
- **Komoly felkészülés biztosításával gondoskodják az egyház alkalmas leigazgatókról akik segítenek a segítőknek**
- **Önkéntes alapon létrejövő (nem kijelölt) lelkészi kiskörök működjenek (bizalmi alapon szerveződő kapcsolatok)**

Elméleti átgondolásra kerülő szakmai kérdések fontossága

- Up to date /általánosan elfogadott nemzetközi hálózat elemei/
- Egymásra épülő gyakorlati lelkipozói továbbképzési modulok /elvárt kreditpontokért teljesítendő vagy kötelező/
- Személyes gondoskodás, stresszkezelés self-management
- Kölcsönös segítség (peer counselling)

- **Esetmegbeszélő kiscsoportos találkozások önkéntes társulással**
- **Szupervízió (és formái: egyéni, csoport, peer, intervízió)**
- **Coaching /vezetői vagy új szerephelyzetekre (pályakezdés!) személyes felkészítése/**
- **Mentálhigiénés projekt tervezésének, hálózatépítésnek a megtanulása**