

Borsos László

Kortársoktatás-segítés, mint egészségnevelési módszer

A kortársoktatás-segítés alapjai

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD 12 PONTJA

- Személyi higiéné
- egészséges táplálkozás
- több mozgás
- stressztűrés-stresszkezelés
- baleset megelőzés
- kiegyensúlyozott szexualitás
- nemdohányzás
- kevesebb alkoholos ital fogyasztása
- drogtagadás
- időben orvoshoz fordulás
- egészségüggyel együttműködés
- környezettisztelet

E szabályokat iskolás korban kell **megismerni, megtanulni, elfogadni, betartani, terjeszteni.**

E szabályok közül a kiegyensúlyozott szexualitás, a nemdohányzás, a kevesebb alkoholos italfogyasztás és a drogtagadás **önfegyelmet, önkorlátozást** igényel.

Hiteles információkra, tudatos attitűdformálásra, életmód alakításra, öntevékenységre van szükség.

A serdülő általában bizalmatlan akkor, ha valamiben korlátozni akarják. Ha ilyen **üzeneteket** egy **felnőt próbál átadni**, akkor óhatatlanul **gyanakvással fogadják.**

Negatív kortársnyomás: A dohányzásra, italozásra, drogozásra és a felelőtlen szexuális kapcsolatokra egymást főleg serdülők veszik rá. Ezt nevezzük negatív kortársnyomásnak. Ha negatívan így képesek hatni egymásra, akkor talán meg lehetne fordítani ennek a hatásnak az irányát.

Ez az alapja a kortársoktatásnak, kortárssegítésnek az ifjúság körében.

A kortársoktatás, kortárssegítés lényege, hogy **kellően felkészített fiatalok** legyenek jelen az iskolákban, akik társaiknak tudják **átadni a megfelelő tanácsokat** a betegség elkerülésére, a kortárs ugyanis hitelesebb, az általa ismertettek jobban elfogadhatóak, hiszen egy közülük.

Cél: lehetőleg minden középfokú oktatási intézményben legyenek olyan **hangadó** a többiek által elfogadott **diákok**, akik kiképzés után alkalmasak arra, hogy **társaikat az ésszerű nemet mondásra motiválják**.

Kortársoktatás-segítés története

Ez az oktatási forma Amerikából származik. Los Angelesben 1988 óta működik a Peer Educator Program (Kortársoktató Program) Arnold Wendy vezetésével. A program először az AIDS megelőzését tűzte ki céljának. Később a drogfogyasztás és a dohányzás megelőzésére is képeztek kortársoktatókat, akik hasonló korúak körében végzik felvilágosító, megelőző munkájukat. Sikere révén a program több országba, így Magyarországra is eljutott, már a kezdetektől.

1988-1993 Felkészített orvostanhallgatók AIDS elleni előadásai középiskolákban.

1993-1995 Középiskolások AIDS-ellenes kortársoktatók kiképzése az ország számos iskolájában.

- 1993- Az AIDS program mellett megjelenik a dohányzás elleni program is.
- 1995- A tevékenység bővül drogellenes tevékenységgel
- 1997- Az alkoholos italok elleni kortárs-oktató programmal lesz teljes a paletta
- 2000- Megalakult a Budapesti Orvostanhallgatók Kortársoktató Alapítványa (BOKA)
BOKA kiadványok: Alkoholprevenció, Dohányprevenció, Droprevenció, AIDS-prevenció

Kortársoktatás-segítés módszertana

Először kiképzett orvostanhallgatók járták az ország középiskoláit és információkat adtak fiataloknak az AIDS-ről – az AIDS ellen. Ők a megszállás módszerével dolgoztak.

Lényege: minden osztályban egyidejűleg egy-két kortársoktató beszélgetett a tanulókkal, ugyanabban az iskolában a tanári kar tagjainak Simon professzor mondta el, hogy mit csinálnak a tanítványai az ő tanítványaikkal (ez is kortársoktatás volt).

Később vidéki orvosegyetemek is csatlakoztak a fenti munkához és a Nemzeti AIDS Bizottság is támogatta a tevékenységet.

Ki lehet kortárssegítő?

Az a középiskolás, aki az egészségfejlesztés terén legalább 12 órás képzésen részt vett, vizsgázott és alkalmasnak találtatott arra, hogy társait informálja, meggyőzze az ésszerű

NEM-et mondás hasznáról, előnyeiről és vállalásáról.

Olyan értelmes, agilis fiataalt kell kiválasztani erre a feladatra, akit

- társai elfogadnak
- ő maga nem dohányzik
- szereti a józan életet
- gyűlöli a drogokat
- érzelem- és nem ösztönbefolyásolt

A kortárssegítők képzése lehetőleg 2-3 napos tanfolyam olyan felsőfokú végzettséggel rendelkező személyektől, kortársoktatóktól, akik maguk is voltak kortárssegítők. Pl. orvostanhallgatók, védőnő hallgatók, tanár szakos hallgatók, akiket erre kiképeztek. Ők tudják eredményesen átadni az ismereteket és a módszert.

Kik képeznek kortárssegítőket?

- Budapesti Orvostanhallgatók Kortársoktató Alapítványa – Budapest
- Kópé Egyesület – Pécs
- Kompánia Egyesület – Budapest
- Egészségvirág Egyesület - Budapest

Mit és hogyan tehet a kortársoktató-segítő?

Ott van az iskolában – remélhetően hangadó és terjesztheti az igazságot. Beszélget, meggyőz, mozgósít, lelkesít interaktív foglalkozásokat tart, nemcsak ő beszél, hanem beszélget, bevonja a hallgatóságot, feladatokat ad (pl. rajzolás, gyűjtés stb.), szituációs játékokat szervez, példákat állít, vetélkedőket szervez.

A helyi Kormányhivatal Népegészségügyi Osztálya egészségvédelmi osztályai felvállalták a mozgalom patronálását. Ők szervezik és tartják össze a kihelyezett kortársoktatókat és segítőket.

Hogyan szerveződnek a programok?

Minden ősszel felkészítő 60 órás tanfolyam az érdeklődő orvostanhallgatók számára.

Őszi-tavaszi akciók az érdeklődő iskolákban:

- „Fiatalok fiataloknak az AIDS-ről az AIDS ellen” – 3 napos 18 órás tanfolyam
- „Szeretlenkedj szertelenül” – 3 napos 18 órás drog megelőző tanfolyam
- „Kerüld, hagyd-ki, add fel a dohányzást” – 2 napos 18 órás dohányzás megelőző tanfolyam
- „Védd magad, maradj józanabb” - 2 napos 12 órás alkohol megelőző tanfolyam

Ezek mellett előadások minden témában osztályfoglalkozások keretében.

Ki irányítja a kortársoktatók-segítők munkáját?

Az iskolában a kijelölt tanár vagy iskolavédőnő. A településen lehetőleg a helyi Kormányhivatal Járási Népegészségügyi Osztálya. Az irányítás-ellenőrzés nélkül hagyott kortársoktató előbb-utóbb elszürkül.

Hogyan szervezzünk az iskolában kortárssegítő munkát?

- Az iskolavezetés meggyőzése
- Integrálni az egészségfejlesztési tervbe
- Felvenni a kapcsolatot valamelyik képző hellyel
- Kiválasztani a leendő kortársoktatókat-segítőket
- Megszervezni a tanfolyamot
- Gondoskodni a kiképzőkről (utaztatás, étkeztetés, szállás)
- Nyugodt, képzésre alkalmas hely biztosítása
- Ünnepeles eredményhirdetés megszervezése
- A kiképzett kortársoktatók munkájának tervezése, szervezése, segítése
- Időnkénti együttes értékelő beszélgetés
- Tudás szintentartás – összetartás
- Utánpótlás megszervezése

Kortársoktatás-segítés ideológiája

Az ésszerű nemet mondás elfogadtatása.

A képzésen részt vett fiatalok az elsajátított ismereteket egészségműveltségük bővítésére használják. Közösségeikben, kortársaik körében példaképpé válnak, a hiteles információk továbbadásával multiplikátor szerepet töltenek be.

Néhány üzenet az egyes témákból:

AIDS prevenció, AIDS ellenes akciók főbb üzenetei:

A párkapcsolat nem alapulhat csak az ösztönökön, mint pl. az állati viselkedés, ami ösztönvezérelt. Az emberi viselkedés érzelm vezérelt. Szemmel megláttalak – hű de szép vagy. A szívem rád dobant, az eszem felfogta te vagy az „Ő”. És csak ezután jönnek az ösztönök. Tehát a szememmel, szívemmel, eszemmel és egyéb szerveimmel szeretlek téged, DE EHEZ IDŐ KELL!

Mivel a szexuális átvitel a leggyakoribb ezért a fiataloknak azt tanácsoljuk:

- Ne siess – várj! (Ez a felnőttek játéka)
- Légy hűséges, monogám (szeresd és óvd a párod és magad)
- Ha a fenti két dolgot nem bírod, akkor használj mindig óvszert.

Drog prevenció, drog ellenes akciók főbb üzenetei:

- A kábítószer átveszi feletted az uralmat
- Ne légy kíváncsi hogy milyen, hidd el
- Az injekció veszélyesebb, ne próbáld ki
- Ha már rászoktál, védj magad. Ne oszd meg senkivel tüdet, fecskendődet.
- Ne kérj kölcsön senkitől tűt, fecskendőt.

Eredmények

Napjainkban a kortársoktatás-segítés Magyarországon elfogadott tevékenység. Az ország több mint 100 településén közel 5.000 kortársoktató képződött ki. Ők az üzenetet évente 250.000 diáknak közvetítik. Határon túli és nemzetközi meghívásoknak is eleget tettek az évek során a módszertan meghonosítói.

Sajnos azonban, mivel a tevékenység már nem érdekes, már nem újszerű, és a rá fordított források is csökkentek, beteljesítette legfőbb veszélyét a közönybe fulladást. Még vannak városok (pl. Szombathely), ahol kisebb-nagyobb aktivitással működik, de továbbra is lenne mit tenni. Mert a negatív kortárs nyomás ma is létezik és hatékonyan ellensúlyozni, csak ezen az úton tudjuk.

Feladatok: őrizni a lángot, terjeszteni a módszert, meggyőzni az esetleges ellenállókat, közömbösíteni az ellendrukkereket, helyére tenni a cinikus kételkedőket és (még)többet reklámozni.

Kortárssegítés, kortársoktatás Szombathelyen

Az 1990-es években indult a helyi ÁNTSZ keretein belül. A későbbiekben együttműködés alakult ki a Mentálhigiénés Programirodával és a MI-TI Ifjúsági Információs és Tanácsadó Irodával. A helyi KEF megalakulása stabilizálta a tevékenység alapfinanszírozását. 2002-től a megújult ifjúsági szolgáltató – a MI-TI tevékenységét megyei hatókörre kibővítve – a LOGO Ifjúsági Szolgálat lett a képzés szervezésében is közreműködő, a kiképzett kortárssegítők tevékenységét támogató, koordináló szervezet, amely a helyi ifjúságpolitikai és egészségfejlesztési folyamatokat megvalósító közösségi szintérenként is funkcionál. Lehetőségei mentén folyamatosan fejleszti, fiatalosítja a kortárssegítéssel, kapcsolatos tevékenységét, széles körben elérhetővé teszi az egészségműveltséggel kapcsolatos ismereteket a fiatalok számára.

Az Ifjúsági Szolgálat kortárssegítő képzéseket – amennyiben a támogatás ez lehetővé teszi - félévente 1-1 alkalommal, ősszel és tavasszal szervez, amellyel új fiatalokat szólítunk meg.

Témák:

- Fiatalok fiataloknak az AIDS-ről az AIDS ellen” – 3 napos 18 órás tanfolyam
- „Szertelenkedj szertelenül” – 3 napos 18 órás szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás) megelőző tanfolyam

A képzésekre elsősorban **nyolcadikos és kilencedikes** (vagy előkészítő évfolyamos) **diákokat, jó kommunikációs készséggel rendelkező, osztályukban elfogadott személyiségeket várunk**, összesen 30 főt.

Iskolánként maximum 6 fő jelentkezését tudjuk fogadni. Közülük az első két jelentkező helye biztos, a többiek szabad hely esetén kerülhetnek be a képzésbe.

Az **ingyenes képzést záróvizsga követi**, a sikeresen vizsgázók előadás tartására feljogosító **tanúsítványt kapnak**. A képzés végén a megjelentek a képzés napjairól **igazolást kapnak**.

A képzés célja, hogy iskolánként **legalább 2-3 olyan „problémaérzékeny”, közösségi tevékenységekben résztvevő fiatal** képezzünk, aki **korosztálya számára a kihívást jelentő témákban hiteles információkkal rendelkezik és alapvető segítségnyújtási módszereket ismerve tanácsot tud adni**, illetve szükség esetén professzionális segítő szakember felé tudja irányítani kortársait.

2008 óta a képzéseket követően félévente 1-1 alkalommal (jellemzően az őszi és a tavaszi szünetben) 3 napos 2 éjszakai, bentlakásos továbbképzést tartunk Kortárs Aktiváló néven. Ezek célja, hogy a fiatalok ismereteit bővítsük, a nem formális tanulás által, olyan témakörökben, amik a formális oktatásban nem kapnak szerepet, de fontosak ahhoz, hogy a fiatalok megszerezhessék azokat a kulcskompetenciákat, amelyekre minden egyénnek szüksége van a személyes önmegvalósításhoz és fejlődéséhez, az aktív polgársághoz, a társadalmi beilleszkedéshez és a foglalkoztatáshoz.

Már a kezdetektől fogva LOGO Kortárs Klubot működtetünk különböző intenzitással. Voltak heti, kétheti és havi rendszerességgel találkozások a Klubba járó fiatalok igényétől és a Szolgálat munkatársainak szabad kapacitásától függően.

A LOGO önkéntes bázisa, a programjainak egyik fő célcsoportja és résztvevői is a kortárssegítő fiatalok lettek.

Szolgálatunk 2015-ben is indított képzéseket a Vas Megyei Kormányhivatal Szombathelyi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztály, és a helyi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum és az együttműködésének keretében. A képzők az Egészségvirág Egyesület (www.egeszsegvirag.hu) tagjai (orvostanhallgatók, fiatal orvosok). A képzésben közreműködnek az SRT LOGO Ifjúsági Szolgálatának munkatársai és a VMKSZJHNO egészségfejlesztő szakembere.

További célunk, hogy a 2015/2016-os tanévben nyertes pályázatok esetében komplex folyamatban való részvételi lehetőséget kínáljunk a fiataloknak.

Kortárssegítő képzés - 2 alkalommal (szeptember-október, január-február)

Kommunikációs tréning - 2 alkalommal (október-november, február-március)

A kortárssegítő képzésen tanúsítványt szerzett fiatalok részére. Célja: segítse a fiatalokat abban, hogy előadói készségüket fejlesszék, így a képzésen megszerzett tudásukat a későbbiekben előadások formájában multiplikálni tudják.

Kortárs Aktiváló - 2 alkalommal (ősz és tavasz szünet)

LOGO Kortárs Klub - „Legyen más a szenvedélyed”

Programok (kulturális, sport, ismeretszerző), havi rendszerességgel kortárssegítő fiatalok számára, amelyek bemutatják és alternatívákat mutatnak arra, hogy a szabadidejüket milyen sokszínűen és sokrétűen tudják hasznosan eltölteni.

Felhasznált irodalom

Prof. Dr. Simon Tamás: Kortársoktatás a Semmelweis Egyetemen 1988-2008 (előadás)