

INTERNETES ÖNISMERETI PROGRAM KAMASZOKNAK

www.necc.hu

November közepén kezdte működését Magyarország első kamaszok számára készült önismereti programja az interneten. A web-oldalt a NECC Önismereti Kamasziroda készíti. Tíz fős szakemberekből álló csapat fél évig dolgozott, amíg az első ötletektől eljutottak a megvalósításig. A 12–18 éveseknek szóló honlap kezdeményezője a Philip Morris Magyarország Kft. volt, szakmai támogatója az Oktatási Minisztérium.

Dr. Grezsa Ferenc pszichiáterrel, a necc.hu csapatának vezetőjével a programról beszélgettünk:

– *A kamaszoknak személyes kapcsolatokra van szükségük. Az internet pedig személytelen. Nem túl nagy hátrány ez?*

– Mint mindannyiunknak, a kamaszoknak is elsősorban személyes kapcsolatokra van szükségük. De kérdés, hogy egy kapcsolat személyessége milyen módon valósul meg. Például egy telefonos lelki segélyszolgálatban sem túl egymás mellett a hívó és az ügyelő, mégis nagyon személyes beszélgetést folytatnak. Éppen ez a nagy szakmai kérdés számunkra: kialakítható-e hasonló személyesség az interneten? Elvileg segíthet, hogy a levélíró megőrizheti a névtelenségét. De tisztában vagyunk a korlátokkal is: nem látjuk, nem halljuk azt, akivel kommunikálunk, sőt, még a kézírását sem ismerhetjük meg. Hogy mindezek nélkül is sikerül-e megfelelően kommunikálnunk, azt majd a gyakorlat mutatja meg. Ilyen szempontból kísérlet is a honlapunk. De terveink között szerepel az is, hogy szeretnénk elősegíteni a személyes találkozást a hozzánk fordulóknak között.

– *A web-oldal beszélgető fórumot is tartalmaz. Minden névtelenül beküldött levél azonnal megjelenik a honlapon, vagy először a szakemberek olvassák azokat, és kiválogatják, melyik frás kerüljön a csevegő oldalakra?*

– Mindkét lehetőséget megadjuk. Ha valaki teljesen magán jellegű személyes ügyben akar levelet írni nekünk, megteheti anélkül, hogy az nyilvánosságra kerülne. Levelét ebben az esetben egyetlen munkatárs olvassa, aki válaszol a kérdéseire. Ugyanakkor különböző fórumok is vannak, ahol a fiatalokat érdeklő témákat mentálhigiénés szakember részvételével lehet megbeszélni. De nem „chat” módszerrel, tehát nem szinkron, hanem időben eltolódó módszerrel.

– *A Necc stábjában dolgozó szakemberek megszerzik, hogy mi kerüljön a web-oldalra?*

– Úgy működik, hogy bejönnek a hozzászólások. Ha a szakember úgy érzi, hogy új szemponttal tudja kiegészíteni, akkor ő is beleír, s így mindenkinek a hozzászólása olvashatóvá válik. Lehet vitatkozni, kérdezni. De lehet véleményt mondani, például egy ajánlott filmről, könyvről. Így kialakulhatnak olyan csoportok, akik egy adott témában egymással „beszélgetnek”. Ezek a csoportok idővel a való életben is találkozhatnak. Ha ez sikerül, elmondhatjuk: az internet tényleg csak eszköz a személyes és közösségi kapcsolatok kialakulásában.

– *Hogyan valósul meg a honlapon a dohányzás ellenes kampány?*

– Áttételesen. Az ifjúsági mentálhigiénés szolgálat célja az egészséges lelki fejlődés, a lelki érettség elősegítése, a közösségi integráció támogatása. A különböző önkárosító életmódok, szokások befolyásolása, megelőzése csak másodlagos feladatunk. Tulajdonképpen a problémát a fejérről a talpára fordítjuk, mielőtt azt mondjuk: az érett ember, az érett fiatal képes felelős

döntéseket hozni a saját életével kapcsolatban. Például a drog-fogyasztás, az alkoholfogyasztás, az iskolai munka, a szülőkkel való kapcsolat, a párválasztás és gyermekvállalás tekintetében. Ezért a lelki érettséget célozzuk meg. Másodlagosnak tekintjük a közéletben állandóan műsoron szereplő magatartási problémákat. Egyébként ez megfelel a legkorszerűbb szakmai alapelveknek. A mentálhigiénés szakmában egyre inkább az a meggyőződés honosodik meg, hogy nem bizonyos viselkedésmóddal kell iszapbirkózást folytatni, hanem a lelki fejlődést kell elősegíteni, mert attól várható a viselkedési problémák visszaszorulása. A honlapunkon persze található olyan rovat, ahol a leggyakoribb függőségi problémákról hasznos ismereteket kapnak a fiatalok. Megtudhatják, hogy milyen veszélyeket vállal, aki a káros szerekkel él.

– *A program legnagyobb támogatója, a Philip Morris cég neve hogyan jelenik meg a honlapon?*

– Egy helyen említődik, nem túl feltűnő helyen.

– *A mentálhigiénés tanácsadás valójában közoktatási feladat lenne.*

– A különböző mentálhigiénés programok támogatásában Magyarországon általában nagy részt vállalnak a multinacionális cégek és a bankok. Az ifjúság lelki fejlődésével való törődés pedig nem csak az oktatás feladata, a közművelődés, az egészségügy, az egyházak, a rendőrség szerepe is igen fontos.

– *Együttműködnek mindezekkel a szervezetekkel?*

– A honlapunknak elsődleges szakmai támogatója az Oktatási Minisztérium. Ezen kívül különböző alapítványokkal szeretnénk együttműködni, olyanokkal, amelyek fiatalokkal foglalkoznak. Jelenleg egy ilyen szervezet, a Sziget Droginformációs Alapítvány csatlakozott a kezdeményezésünkhöz. De különböző szakmai szervezetekre is gondolunk, de még nem neveztem meg őket. Tekintélyes szakmai szervezetekkel előrehaladott tárgyalásban vagyunk.

– *Milyen szakemberekből áll a honlapot működtető csoport?*

– Egyetlen személy képviseli az internetes szaktudást. A munkatársak között van pedagógus, orvos, pszichológus, pszichopedagógus, filmrendező végzettséggel rendelkező és dramaturg végzettségű szakember, népművelő és teológus. A csapatban nagyjából minden második ember rendelkezik szakirányú mentálhigiénés végzettséggel is.

– *Milyen szerepe lehet a filmrendezőnek, a dramaturgnak egy mentálhigiénés programban?*

– A lelki egészség nem pusztán egészségügyi kategória. Nem csupán azt jelenti, hogy valaki nem beteg lelkileg. A lelki egészség és a lelki betegség kategória között van egy nagyon nagy terület, amelybe a legtöbben tartozunk. Talán nem vagyunk betegek, de teljesen egészségesek sem. A lelki egészséget, mint komplex kategóriát leginkább a lelki kulturáltsággal lehet még jobban meghatározni. Lelki érettséget, kulturáltságot értünk rajta. Nem csak a felnőttek sajátja, de létezik az ötéves gyermek szintjén is. Jelentős kulturális, műveltségbeli aspektusa van. Ezért kapott helyet a honlapunkon egy kulturális ajánló rovat, amelyet a filmes kolléga vezet. Ő ajánl filmeket, könyveket, koncertet a fiataloknak, s ő vezeti a vitát, párbeszédet egy-egy mű kapcsán.

– *Milyen szempontból ajánl filmeket, könyveket, koncerteket?*

– Azokra a művekre hívja fel a figyelmet, amelyekben a lelki tartalom valamilyen módon előtérben áll. Ez szorosan kapcsolódik a mentálhigiénés tanácsadáshoz.

– Nagy kérdés, hogy az ország különböző pontján élő fiatalok számára mennyire elérhető az internet, vagy akár az ajánlott filmek, könyvek.

– Nem gondoljuk, hogy a honlap lehetőségével a fiatalok többsége élni tud, hiszen ma még keveseknek van lehetősége internetet használni. De ez nem jelenti azt, hogy le kell mondanunk a program célkitűzéseiről. Bízunk abban, hogy az a kör, amelyik megismerkedik a web-oldalunkkal, egyre inkább bővülni fog. A honlap tartalmának nagy része természetesen nem arról szól, hogy a fiatalok ezt nézzék meg vagy azt olvassák el. Elsősorban arra kapnak lehetőséget, hogy informálódjanak és elmondják a véleményüket, illetve hogy a problémáikat, gondolataikat szakemberekkel és egymással is megoszthassák.

– Mit jelent a NECC?

– Betűszó. Nyitottság, Együttgondolkodás, Céltudatosság, Csoport – ezeknek a szavaknak a kezdőbetűiből áll. De asszociálhatunk a hálóra, az internetre is. A serdülők számára diáknyelvi fordulatként is ismerősen cseng. A legfontosabb céljainkat tartalmazza tömörítve.

*

A program háttérében egy olyan szemléletmód áll, amely egyszerre eszköz, munkamódszer, és egyszerre a kívánt cél, az egészséges gondolkodásmód, a lelki nyitottság. Tanulságos, ahogy a pszichiáter által már említett lelki kultúra fogalmát a program megalkotói meghatározták (idézet a szakmai tájékoztatóból):

„Lelki érzékenység és beállítódás, amely bizonyos nyitottságot feltételez, képessé tesz az öröm, a szenvedés átélésére, a szeretet elfogadására és nyújtására, továbbá magában foglal számos olyan pszichológiai kategóriát is, mint például az empátia, a tolerancia, az önreflexió, az önmagunkkal való bánni tudás képessége.

Autonómia, mely kellő önismereten, az önmagunkért és másokért való felelősségvállaláson, a problémák felismerésén és a velük való kreatív megküzdéshez szükséges képességen és bátorságon alapul.

Biztos, de nem kizárólagos és merev értékrendi elkötelezettség, különös tekintettel a szolidaritásra, az együttműködésre, az egymás iránti bizalomra, az emberi méltóságra, a közösségi hagyományok iránti kötődésre, proszociális értékeire.

Transzcendencia iránti nyitottság, a valamiben való hit, amely nem feltétlenül jelent vallásosságot, de elfogadja és tiszteltetben tartja a világegyetemet, a természeti és emberi környezetet, az összhangját, kölcsönhatását.

A fenti értékek mentén szerveződő mentálhigiénés program szűkebb értelemben vett szakmai alapelvei közül elsősorban az alábbiak emelhetők ki:

Az egyes embert és azok közösségeit a maguk fizikai, lelki, szellemi, illetve társas-környezeti beágyazottságában értelmező holisztikus emberkép és megközelítés.

A közreműködő szakemberek közötti interdiszciplináris együttműködés, amely biztosítja, hogy a különböző szakterületek és hivatások releváns ismeretei beépüljenek a programba.

A különböző ágazatok erőforrásait, eszköztudását egyaránt hasznosító interszektoriális együttműködés.

A regionalitás és általában a csoportspecifikus megközelítés, amely figyelembe veszi a különböző individuumok és közösségek szociokulturális sajátosságait és az alkalmazott módszereket

azokhoz igazítja.

Az önszerveződés messzemenő támogatása, tekintettel arra, hogy megfelelő társadalmi viszonyrendszerben az emberek – akár a „felülről” érkező modellekkel és elvárásokkal szemben is – képesek problémáik felismerésére és hatékony megoldására.”

De vessünk egy pillantást arra, hogyan valósul meg mindez a web-oldalon. A www.necc.hu címen elérhető honlap első látásra felkelti az érdeklődést. Az alkotókat dicséri a szerkezet ügyes kialakítása, melynek eredményeképpen azonnal olyan továbblépési lehetőségeket mutat, amely barangolásra készíti a fiatalokat. Megjelenik a képernyőn a „Ki vagyok?” kérdés, amelyre kattintva önismereti tesztekhez juthatunk. Mivel a serdülőket éppen ez a kérdés foglalkoztatja leginkább, aki megtalálja a honlapot, biztosan elkezd játszani a tesztekkel. A nyolc téma (Énérő, Mennyit érek?, Ha engem hív ki felelni, Életem és a stressz, Érzem, amit érzel, És mikor dühbe jövök..., Jó vagyok én valamire?, Nézd, hogy igyekszem) mindegyikéhez több mint harminc kérdés, és 2–5 lehetséges válasz kapcsolódik. A tesztek előnye, hogy egy témakörön belül egyféle választípusok között lehet választani, így a kérdéssort igen könnyen, viszonylag kevés idő alatt lehet megválaszolni. A kérdéssort a számítógép témakörönként értékeli, a szöveges magyarázatról pedig tovább lehet lépni egy következő oldalra, amelyik megmagyarázza: milyen tulajdonságot, képességet mért a kérdéssor és milyen módszer segítségével. Akit érdekelni kezd és egyszerre több tesztet is kitölt, annak eredményeit a gép összegzi és több kérdéssor összehasonlításával összefoglaló értékelést ad a kísérletező kedvű „játékos” személyiségéről, aki egyre több oldalról ismerheti meg önmagát.

A honlap fórum-beszélgetésére kapcsolódhat, aki az „Itt a helyed!” felszólításnak eleget tesz, és belép a többnyire anonim levelezők közé. A program gyermekbetegségeit talán ez a rész hordozza leginkább. A fiatalokkal kommunikáló szakemberek írásai nem különböznek el a beérkezett levelektől. Az oldal tervezői elkövettek azt a hibát, hogy nem kell automatikusan megkülönböztető nevet választaniuk a hozzászólóknak, amelyen megszólíthatják őket. Pedig rengeteg hasonló beszélgető fórum fut régóta az interneten, kialakultak ennek játékszabályai. Érthetetlen, hogy a moderátoroknak miért kell névtelenségbe burkolóznuk, miért használnak olyan aláírást, mint „a stáb egyik tagja”. Miért nem vállalják magukat saját névvel, a számítógépek előtt ülő srácok miért nem tudhatják, hogy aznap éppen pszichológus, pedagógus, esetleg teológus válaszol az általuk felvetett problémákra. A levelet író fiatalok viszont a jelek szerint éretten közelítenek a necc-programhoz: próbálják a határokat, tesztelik, meddig mehetnek el a kritikus hangvételben, mennyire „cenzúrázzák” leveleiket. Kiderült: akkor veszik komolyan a felnőttek ígéretét, hogy egyenrangúként kezelik őket, ha nem szűrik ki kritikus soraikat. Firtatják, milyen érdeke fűződik a Philip Morris cégnek a web-oldal működtetéséhez, és kedvük szerint kezdeményeznek témákat, vitáznak a moderátorral. Tehát: értelmesen, éretten viselkednek. Ez ígéretes.

Ígéretes viszont a „Ne hagyd ki!” rovat, ahol olvasni lehet „mindenféléről, ami látható, hallható, olvasható, amit a nagy fekete doboz kínál”. A kulturális ajánlónak sikerült eltalálni azt a hangütést, amely nem oktat, hanem a kamaszokat érdeklő problémákon keresztül kelti fel az érdeklődést. A fiatalokat arra ösztönzi, hogy írják meg a véleményüket a látottakról, olvasottakról. Ebből idővel érdekes beszélgetés, vita kerekedhet.

A program működtetői lehetőséget adnak arra, hogy sze-

mélyes problémáikkal kizárólag a mentálhigiénés szakemberhez forduljanak a fiatalok. Levelük ez esetben nem kerül a nyilvánosság elé. A nap nagy részében állandóan ül valaki a gép előtt az irodában, és rövid időn belül válaszol a hozzá intézett kérdésekre. Afféle lelki segélyszolgálat ez, amelynek eddig csak telefonos változatai működtek az országban.

A szenvedélybetegségekről ad igen részletes (mondhatni: kimerítő) tájékoztatást a DAC-placc rovat (nevét a Drog, Alkohol, Cigi szavak rövidítéséből nyerte). Szimpatikus, hogy a necc-esek nem akarnak „szent beszédet” tartani a világhálón keresztül, egyszerűen csak igyekeznek mindent elmondani arról, milyen veszélyek leselkednek azokra, akik az említett szerekkel élnek. Kérdés, hogy a túlságosan részletező, ezért kissé szárazra sikeredett, bár igen jól áttekinthető szövegözönt és táblázatokat lesz-e türelmük a fiataloknak átöngészni. Mert külön nem éri el a kívánt célt. Mintha ezt a részt házi feladatként értelmezték volna az alkotók, mert ilyen információkat márpedig tartalmaznia kell egy kamaszok számára készült mentálhigiénés honlapnak, de nem gondolták át, hogyan lehetne az információkat érdekessé és személyessé tenni. Ami az oldalak más részeiben igen jól sikerült.

Valószínűleg érdekes beszélgetés alakul ki a tanároknak és a szülőknak fenntartott fórumokon, ahol a kamaszokkal kapcsolatos problémáikat tárgyalhatják meg egymással. Elképzelhető,

hogy még kutató szociológusok számára is tanulságos lehet olvasni tanárok vallomását helyzetükről, munkájuk nehézségeiről. Arról nem is beszélve, hogy a kamaszok is talán másképp kezdik nézni szüleiket, tanáraikat, ha megismerik, milyen problémákkal küzdenek a felnőttek. Hasonló célt szolgál a „Más is volt kamasz” rovat, ahol először Hobo, azaz Földes László mesél kamaszkori énjéről, s egy héten keresztül válaszol is a hozzá intézett kérdésekre. Mindeközben gombnyomásra zeneszámokat sugároz a necc-rádió. A „Szükség van rád!” felhívás karitatív szervezetekbe hívja a gimnazistákat társadalmi munkára. A web-oldal segített abban is, hogy onnan elindulva értelmes irányba lehessen továbbkalandozni a világhálón. Linkeket helyeztek el a készítőik például a magyarországi múzeumokhoz, elérhető innen a Magyar Elektronikus Könyvtár, Budapest kereshető térképe, és fiatalok számára készült angol nyelvű honlapok.

Mindenesetre érdekes kísérlet ez a web-oldal, amelynek sikerét az határozza meg elsősorban, hogy a célcsoport, a serdülők elfogadják-e a felkínált párbeszéd lehetőségét, és beszállnak-e a kommunikációba. A mentálhigiénével, közművelődéssel foglalkozó szakemberek és a pedagógusok számára mindenképpen érdekes lesz a válasz arra a kérdésre: alkalmas-e az internet arra, hogy azon keresztül őszinte párbeszédet folytassanak egymással felnőttek és fiatalok.

