

## 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 felszippantja az időt
- Önfényesítés, mint kompenzáció
- „mindig adj” parancsa
- „nem lehetnek lelki problémáid” elvárása
- Öszinteség hiánya, magányérvzés

### 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
- Meghasonlítás veszélye

### A kiégés a világi és egyházi felsőbbség 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 lelkész 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 mentálhigiéné képzettsége /nem csak a lelkészekből 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) szupervízor
- 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 lelkigondozókról 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 lelkigondozói 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