

Segítség az egyetemi hétköznaphoz – mentálhigiénés támogatás 2026-ban

Az egyetemi évek a szakmai fejlődés mellett az önállósodásról, a kapcsolatokról és a saját célok megtalálásáról is szólnak. A tanulmányi feladatok és a személyes élethelyzetek összehangolásában fontos kapaszkodót jelenthet, ha van kihez fordulni. Az Óbudai Egyetem Nonprofit Kft. mentálhigiénés szolgáltatása egyéni tanácsadással és csoportos programokkal támogatja az egyetemi közösséget.

Egyéni figyelem és közös tanulás

január–július között a szolgáltatás havi nyilvántartása 449 egyéni tanácsadási esetet rögzített. Ez a havi esetszámok összege: egy hosszabb támogatási folyamat több hónap adataiban is megjelenhet.

Az egyéni konzultációk mellett a csoportos tréningek összesített részvételi létszáma 36 fő volt. Ezek a foglalkozások lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők önmagukról tanuljanak, új megküzdési lehetőségeket próbáljanak ki, és közös élményeken keresztül kapcsolódjanak egymáshoz.

A május 14-i önismereti tréningen például 11 fő vett részt. A Kiscelli Parkerdőben megtartott program vízfestéssel és meseterápiás elemekkel segítette az önismereti munkát; az alkotásokat és az élményeket csoportosan dolgozták fel.

A segítség akkor érhető el igazán, ha tudunk róla

A szolgáltatás bemutatása az egyetemi beilleszkedés része is. Az augusztusi–szeptemberi regisztrációs időszakban több kar elsőéves hallgatói kaptak személyes tájékoztatást a pszichológiai tanácsadás lehetőségéről. A tájékoztatási gyakorlat magyar és angol nyelvű bemutatkozásokat is magában foglal.

A szakmai munkát négy pszichológus heti rendszerességű esetmegbeszélése támogatja. Ezeken az aktuális feladatok és szakmai tapasztalatok áttekintése mellett a szolgáltatás fejlesztésének kérdései is helyet kapnak.

A mentálhigiénés támogatás az egyetemi jóllét egyik gyakorlati eszköze: személyes figyelmet és segítségkérési lehetőséget biztosít a tanulmányok és az életvezetés kérdéseihez.