

Teregyakorlatom helyszíne:

Bács- Kiskun Megyei Büntetés- végrehajtási Intézet,
Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Nagy Réka

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim...

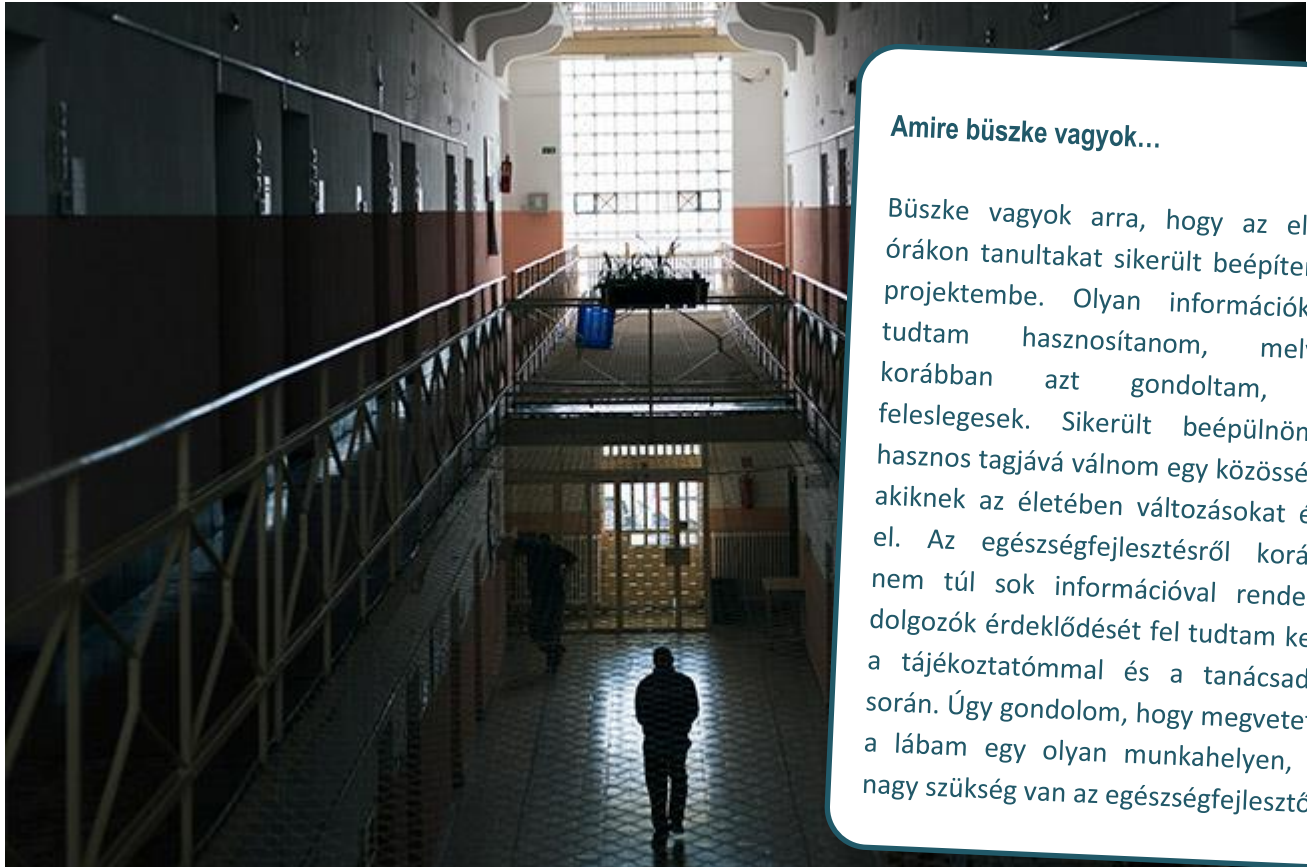
Egy félévet töltöttem a Kecskeméti Büntetés-végrehajtási Intézetben, ahol nagy kihívások vártak. A BV osztály nevelői számára dolgoztam ki egy projektet, amely az egészségüket szolgálta. Előzetesen kérdőívekkel és interjúkkal mértem fel az igényeket és alakítottam ki a 4 projektelememet. A dolgozók irodai munkát végeznek leginkább. Ők felelősek a fogvatartottakért, hogy a körülményekhez képest ne szenvedjenek hiányt semmiben és a bent töltött idejük problémamentes legyen. Ez a feladatkör nagyon stresszes, ennek csökkentésére legtöbbször a dohányzást, mint egészségkárosító magatartásformát választják. A feladatokkal teli mindennapokon nem fordítanak nagy figyelmet a táplálkozásra sem. Így ezekre a területekre irányítottam a projektet és fogalmaztam meg a megvalósítani kívánt céljaimat. A legnagyobb kihívás az ösztönzés volt, hogy a dolgozók érezzék a projekt fontosságát és a későbbiekben örülni tudjanak az elért eredményeknek. A projekt tervezésekor nagy figyelmet fordítottam a

tájékoztatásra és a figyelemfelhívásra. Az alkalmazott módszereim sikeresnek bizonyultak és a projektet eredményesen sikerült véghez vinnem a félév során. Fontosnak tartottam, hogy hatékonyan, mégis személyre szabottan avatkozzak be a monoton hétköznapiakba. A megfigyelési fázisom a megvalósítás során értelmet nyert.

Mindezek mellett, az itt töltött 70 órában, 10 rövid és egy hosszú, 4 alkalmas tanácsadást is lebonyolítottam, ahol a dolgozókkal arról beszélgettem, hogy az életüknek melyik területén szeretnének változást elérni. A rövid tanácsadásokat teljesítettem először, amely felkészített a félév végén teljesítendő, 4 üléses hosszú változatra. A feladatok során sok embert megismerhettem, akik bizalommal fordultak hozzám már az első alkalommal. Nagyon sokat tanultam az empátiáról, az alkalmazkodóképességről és nem utolsósorban betekintést nyerhettem egy olyan intézet működésébe és életébe, amit korábban csak hallomásból ismerhettem. Az elvégzett feladataimat

minden esetben értékeltem a klienseimmel, hogy a későbbiekben hatékonyabban tudjam végezni a munkámat. Nagyon hasznosnak éreztem a teregyakorlatot, hiszen a korábban elméletben

tanult dolgokat most a gyakorlatban tudtam használni és értékesíteni.



Amire büszke vagyok...

Büszke vagyok arra, hogy az elméleti órákon tanultakat sikerült beépítenem a projektembe. Olyan információkat is tudtam hasznosítani, melyekről korábban azt gondoltam, hogy feleslegesek. Sikerült beépülnöm és hasznos tagjává válnom egy közösségnek, akiknek az életében változásokat értem el. Az egészségfejlesztésről korábban nem túl sok információval rendelkező dolgozók érdeklődését fel tudtam kelteni a tájékoztatómmal és a tanácsadások során. Úgy gondolom, hogy megvettem a lábam egy olyan munkahelyen, ahol nagy szükség van az egészségfejlesztőkre.

Nagy Réka egészségfejlesztő tevékenységéről...

Réka az itt töltött ideje minden percét kihasználta és próbált minél több információt gyűjteni és átadni a dolgozóknak. Nehéz helyzetben volt, hiszen az első féléves teregyakorlatát egy másik intézményben töltötte, így a mostani félévének az elején több feladat is hárult rá. Egyszerre koncentrált a kérdőívek kitöltésére, az interjúkra és még a projektjére is. Mindig készséges volt, többször kisegített minket a munkában is. A segítőkészsége és a gyors alkalmazkodása miatt a dolgozóink nagyon szerették és mindig várták érkezését. Sok hasznos és új információt adott át számunkra a projektjének megvalósítása során. Sikerült mozgósítani olyan kollegákat is a feladatoknál, akikről még én sem gondoltam, hogy rábeszélhetőek. Lelkiismeretesen megjelent minden megbeszéltd időpontra és tartotta magát a terveihez. Elszánt és határozott lányt ismertem meg a személyében, akivel a későbbiekben is szívesen dolgoznék együtt bármilyen projekt keretein belül.



Horváth Gyöngyi
kapcsolattartó
terekoordinátor