

Diákjóléti Referens Pályázat

*„Nem az a feladat, hogy minden
hallgatónknak mást, hanem az,
hogy mindegyiknek eleget
adjunk.”*

Eötvös Loránd

MÁJUS 27.

Kiss Bence László



Bemutakozás



Kiss Bence László vagyok, másodéves fizika-matematika tanárszakos hallgató. Budapesten a Weöres Sándor gimnáziumba jártam, ahol középszinten érettségizve sikerült az ELTE tanárképzését elkezdeni. Mindig is érdekelt az érdekképviselés, ezért is voltam középiskolában Diák Önkormányzat képviselője, majd az ADOM Diákmozgalom tagja, utána elnökségének része [Pénzügyi asszisztens és Civil Koordinátor] 2 éven át.

A 2024/2025 ciklusban az ELTE TTK HÖK tanárképzési szakterület képviselőjeként és az önkormányzat Titkáráként tevékenykedtem.

Motiváció

Egyetemi éveim során hallgatóként, tisztségviselőként és magánemberként is szembesültem a stressz és különféle mentális nehézségek kihívásaival. Volt időszak, amikor nehezen tudtam megfelelni az elvárásoknak, ami a mindennapjaimra is rányomta a bélyegét. Ebben a helyzetben fordultam az ELTE életvezetési tanácsadáshoz, amely számomra sorsfordító élményt jelentett. Az ingyenesen igénybe vehető terápiás alkalmak nemcsak támogatást nyújtottak, hanem **erőt adtak ahhoz is, hogy visszataláljak önmagamhoz, a tanulmányaimhoz, a céljaimhoz.**

Mentorként és hallgatótársként is fontosnak tartottam, hogy minél többen megismerjék ezt a lehetőséget. Saját tapasztalataim világítottak rá arra, **mekkora szükség van az ilyen típusú szolgáltatásokra az egyetemi közegben** – és arra is, mennyire lényeges, hogy ezekről **minden hallgató tudomást**

szerezzen. Ez a személyes élmény inspirált arra, hogy aktívan szerepet vállaljak egy tudatosabb, támogatóbb egyetemi közösség építésében.

Tapasztalatok

- **Mentorként** aktívan közreműködtem információk átadásában, tájékoztató alkalmak lebonyolításában és hallgatói programok szervezésében. Fontosnak tartottam, hogy a hallgatók elérhető, támogató közegben kapjanak segítséget, ha szükségük van rá.
- **Hallgatóként** személyesen is igénybe vettem pszichológiai tanácsadást, így saját tapasztalatból tudom, milyen nehézségekkel nézhetnek szembe a társaim. Ez segít abban, hogy hitelesen, empatikusan tudjak kommunikálni és támogatást nyújtani azoknak, akik hasonló helyzetben vannak.
- Már **Diákmozgalmárként** a középiskolás múltam megalapozta bennem a közösségi szerepvállalás fontosságát. Később hallgatói képviselőként, majd mentorként is nagy hangsúlyt fektettem az együttműködésre. Csapatjátékosnak tartom magam, aki szívesen dolgozik közös célokért egy támogató közegben.

Tervek és elképzelések

„A csendnek színe van”

Megválasztásom esetén fókuszomat a hallgatói mentális jólét javítására helyezném. A főszerkesztővel és a kommunikációs referenssel együttműködve egy olyan **művészeti projektet valósítanánk meg**, amelyben hallgatók által készített verseket, festményeket és fotókat gyűjtünk össze. Ezekből egy több héten át látogatható, nyitott és befogadó kiállítást hoznánk létre az egyetem területén belül.



A projekt célja, hogy lehetőséget teremtsen a hallgatók számára saját belső világuk, érzéseik, nehézségeik és megküzdési stratégiáik művészi kifejezésére. A kiállítás nemcsak a kreatív önkifejezést támogatná, hanem érzékenyítő hatással is bírna: elősegítené **a mentális egészségről szóló nyílt párbeszédet**, csökkentené a segítségkéréshez kapcsolódó stigmát, és erősítené a közösségi támogatás fontosságát.

Tervben van az is, hogy a projekthez egyetemen kívüli művészeket, írókat és fotósokat is bevonjunk, ezzel még szélesebb körű perspektívát nyújtva a témáról.

A kiállítást kiegészítené egy játékos elem is: **egy interaktív felfedezőút**, amely során a látogatóknak be kell járniuk a galériát, és különféle kérdésekre vagy érzékenyítő feladatokra válaszolva, állomásról állomásra mélyebb kapcsolatot alakíthatnak ki az alkotásokkal – és akár önmagukkal is.

Egyenlő esélyek

A hallgatók kiegyensúlyozott egyetemi éveikhez, valamint szakmai és személyes fejlődésükhöz elengedhetetlen az esélyegyenlőség és a jólétük biztosítása. Fontosnak tartom, hogy ne csak a mentorrendszer keretein belül essen szó a speciális szükségletű hallgatók lehetőségeiről, hanem azok kommunikációja szélesebb, befogadóbb módon is megvalósuljon. A következő ciklusban célom támogatni a Speciális Hallgatói Ügyeket Támogató Iroda munkáját, és közösen olyan kommunikációs formákat kialakítani, amelyek minden érintetthez eljutnak – *tisztelettel, érzékenyen és érthetően*.

Tanulás támogatása

A hallgatók tanulmányainak támogatása érdekében szeretném kezdeményezni egy olyan programsorozat kidolgozását, amelyben különböző szakterületek módszertani oktatóival együttműködve hasznos és gyakorlati tudást adunk át az érdeklődőknek. A cél, hogy az egyetemi tanulmányokhoz kapcsolódó, de a tantárgyakon túlmutató készségeket is fejlesszük – például *tanulástechnika, időmenedzsment, tudományos szövegírás vagy vizsgastratégia területén.*

Megválasztásom esetén felvenném a kapcsolatot több szakterület koordinátorával, valamint a tanulmányi referenssel, hogy közösen az igényekhez és lehetőségekhez igazított programot alakíthassunk ki. Már most is vannak konkrét elképzeléseim és olyan oktatók, akikkel szívesen dolgoznék együtt a kezdeményezés megvalósításán.

Kapcsolattartás

Együttműködnék az EHÖK diákjóléti ambícióival és aktívan részt vennék a döntéshozásokban. Az ELTE kollégiumaival is tartanám a kapcsolatot.

Záró gondolatok

Szeretném megköszönni mindenkinek, aki támogatott engem az indulásban!

Bármilyen kérdés, vagy észrevétel esetén keressetek nyugodtan, várom a visszajelzéseket!

Budapest, 2025. 05. 27.

Kiss Bence László
kissbenceelte@gmail.com