

# Miért lettem segítő? Hivatásszemélyiség és kiégés

*„Szeresd felebarátod, magad helyett is!”*

Dr. Tandari-Kovács Mariann  
Gál Ferenc Főiskola

*Segíteni számomra azt jelenti,  
hogy...*

# Diszfunkcionális, éretlen segítség

- Helfer szindróma
- Szélsőségesen ingadozó önértékelés
- Saját lelki egyensúlyát őrzi meg a kényszeres segítséssel
- Megmentő szerep
- Voyeresztikus kíváncsiság mások élete iránt
- Bizalmas kapcsolatok iránti szomj

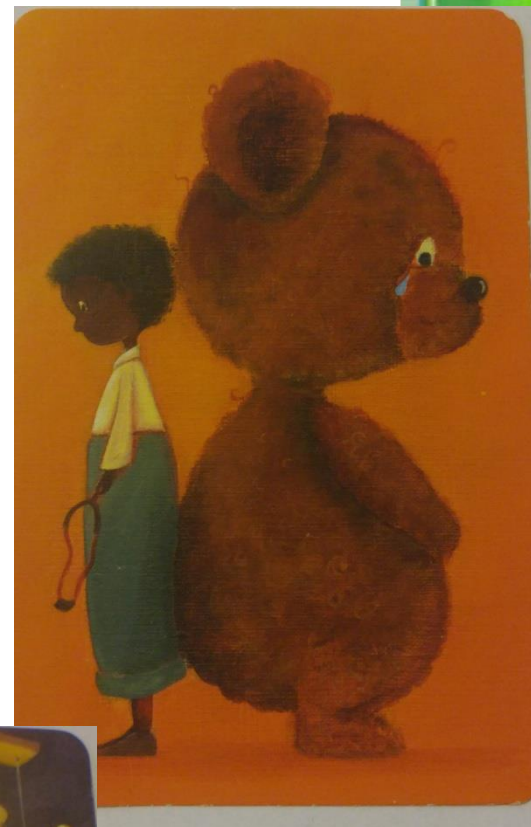
# A segítő szindróma főbb jellemzői I.

- segítő túlhajszolja a segítséget
- nehezen kommunikálja saját érzéseit és szükségleteit
- kerüli az intimitást, függő kapcsolatok kialakítására törekszik, melyet ő irányít
- másokat akaratuk ellenére is segít – A MEGMENTŐK (önző módon próbál önzetlen lenni)
- erején felül jótékonykodik, támogat
- sok altruizmus ellenére is örömtelen életet élő segítő

## A segítő szindróma főbb jellemzői II.

- mások negatív érzéseit szívesen hallgatja (panaszfal, lelki szemetesláda)
- saját nehézségeit szégyelli, kényesen vigyáz, hogy ki ne derüljön róla, hogy konfliktusai vannak
- erősnek tűnik, hihetetlen munkabírással rendelkezik, de ezzel gyengeségeit leplezi
- saját testi határait nem veszi figyelembe → autoagresszió

**HOGYAN  
ÉRZEM  
MAGAM  
SEGÍTŐKÉNT?**



# Miről ismerhető fel?

- Gondoskodom, tehát vagyok.
- Fontoskodom, tehát vagyok.
- Okoskodom, tehát vagyok.
- Kontrollkodom, tehát vagyok.
- Trollkodom, tehát vagyok.

# Kialakulása, háttere

- Gyermekkor elutasítás – fokozott teljesítménymotiváció, elvárásokhoz kötött szülői szeretet
- Túlzottan erős felettes én – magas szülői normák, hiperkritikusak
- Rejtett nárcisztikus szükségletek
- Kölcsönösség kerülése – adás-kapás egyensúlya sérül, a megmentő szerep
- Indirekt agresszió



# Segítő szindróma és kiégés

**Önfeláldozás**  
tudatából  
fakadó  
elégtétel

**Segítés  
kényszere**  
(segítés  
mint drog)

**Kiégés**  
(akár  
öngyilkos-  
sági veszély)

# Érett segítő kapcsolat

- elégedetten és kiegyensúlyozottan vesz részt a segítő a segítség folyamatában
- a segítség örömteli
- türelem, hitelesség, őszinteség, bizalom jellemzi a segítség légkörét
- a másik személyiségének kiteljesedésében segít
- reálisan látja önmagát
- tud bánni szorongásaival, félelmeivel, dühével
- elfogadja korlátait és gyengeségeit

*Köszönöm megtisztelő  
figyelmüket!*

