

Ifjúsági Mentális Egészség Kézikönyv

MEET projekt – 1.2. számú kimenet

Tartalomjegyzék

1. rész: Ifjúsági Mentális Egészség Műhelyek – Módszertan	5
1. A módszertan bemutatása	6
2. Az Ifjúsági Mentális Egészség Műhelyek kulcselemei	8
3. A YMHL lebonyolítása	12
3.1 1. szakasz: Előkészítés	12
3.2 2. szakasz: Megvalósítás.....	16
3.3 3. szakasz: Reflexió, elemzés és beszámoló	17
4. Az Élő Műhelyek megvalósításának sikertényezői és elkerülendő kockázatok	19
4.1 Sikeres stratégiák	19
4.2 Gyakori kockázatok és lehetséges kockázatsökkentési stratégiák	23
5. Következtetés.....	26
Hivatkozások	27
2. rész: Ifjúságközpontú bevált gyakorlatok katalógusa	29
Tartalomjegyzék.....	30
A célcsoportok átlagos életkora beavatkozás szerint	33
Ausztria.....	38
Gesund aus der Krise	38
Die Gesunde BoXXX / Az egészséges BoXXX	44
Die Jugendgesundheitskonferenz / Ifjúsági Egészségügyi Konferencia	49
K€Y-kártya	56
Egészség heidenspäss-szal	62
O.P.E.N	68
GoBIG & GoBIG2.0	74
Önértékelés+ A lányok és fiatal nők önbizalmának erősítése	83
GAAS	91
Bosznia-Hercegovina	100
A fiatalok mint a társadalmi változás előmozdítói	100
Fiatalemberek kezdeményezése (Young Man Initiative – YMI).....	107
Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek	113
Bulgária	120
Tell me (Разкажи ми)	120
Well@School projekt.....	123
L.I.K.E.	126
Cseh Köztársaság.....	132
e-Lektra	132
PorT	137
RRRR	142
Biztonságos iskola	146

Magyarország.....	154
AWWWaranness.....	154
Mentális egészség a természet és a közösség révén	161
Devizszont Közösségi Tér	167
Tanoda (iskola utáni) program.....	172
Belvárosi Tanoda Alapítvány Középiskola	179
Szikra Tábor.....	186
Moldovai Köztársaság.....	192
Gyermekek és serdülők számára szóló drogmegelőzési projekt „Oktatás a drogok ellen”/program	192
Az intravénás kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások „Positive Initiative” civil szervezet	197
Az akadálymentesség és az átláthatóság kockázatainak csökkentése további HIV/AIDS és nemi úton terjedő fertőzések megelőzésére irányuló szolgáltatások biztosításával.....	205
Románia	213
A falu szívében található tábor	213
Személyes fejlődési műhelyek	217
Inkluzív Ifjúsági Központ Program (IYCP).....	223
Szerbia.....	229
Lányok központja.....	229
A mentális egészség erősítése közösségi támogató hálózatok segítségével	233
DIALÓGUS az ECO-szorongástól az ECO-cselekvésig.....	238
Szlovákia.....	242
BUDDY program	242
Chuť žiť projekt.....	246
IPčko krízis tanácsadó szolgálat.....	251
Szlovénia.....	257
A (se) štekaš?!? („Érted magad?!?”)	257
To sem jaz („Ez vagyok én”).....	261
Nacionalna mreža TOM (telefon za otroke in mladostnike) („Nemzeti Hálózat TOM telefonos segélyvonal gyermekek és serdülők számára”).....	270
Ukrajna	276
Mentális segítség – PACT	276
Ukrajna-szerte érvényes mentálhigiénés program.....	281
Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT	288

Rövidítések jegyzéke

MEET	Mentális jóllét a hátrányos helyzetű fiatalok oktatásában projekt
DR	Duna Régió
PP	Projektpartner
YMH	Ifjúsági mentális egészség
YMHL	Ifjúsági Mentális Egészség Műhely

Ez a kiadvány a MEET projekt keretében készült, amely az Interreg Duna Régió Program részeként, az Európai Unió társfinanszírozásával valósul meg.

1. rész: Ifjúsági Mentális Egészség Műhelyek – Módszertan

1. A módszertan bemutatása

Ezt a módszertant a Mental Well-being in Education for Disadvantaged Youth („MEET”) projekt partnerei dolgozták ki. A projekt az EU Interreg Duna Régió Program támogatásával 30 hónapon keresztül (2024. január 1. – 2026. június 30.) valósult meg. A projekt célja az volt, hogy fejlessze a kapacitásokat a fiatalok mentális egészségének előmozdítására a formális és nem formális oktatás és képzés területén, inkluzív és innovatív eszközök és tananyagok fejlesztésével. Ezzel a projekt hozzájárul a fiatalok mentális egészségi problémáinak megelőzéséhez, a képzettebb munkaerő kialakításához, valamint a munkaerőhiány csökkentéséhez.

A dokumentum célja, hogy támogassa a szervezeteket az Ifjúsági Mentális Egészség Műhely (továbbiakban: YMHL) tervezésében és megvalósításában saját működési környezetükben. Ez magában foglalja a megvalósítási folyamat átfogó bemutatását. Az útmutató hangsúlyozza az érintettek bevonásának fontosságát, a kockázatkezelést és a folyamatos reflexiót. A dokumentum átfogó iránymutatásként szolgál azoknak a szervezeteknek, amelyek YMHL megvalósításával kívánják előmozdítani a fiatalok mentális egészségét és jóllétét. A módszertant a MEET projekt 15 partner szervezete tesztelte 11 Duna-régiós országban.

A YMHL hozzájárulhat új helyi és regionális együttműködések kialakításához és a meglévők megerősítéséhez annak érdekében, hogy a fiatalok mentális egészségét támogató stratégiák sikeresen beépüljenek a gyakorlatba. A formális és nem formális oktatási rendszerek, valamint a szociális és ifjúsági szolgáltatások számos kihívással néznek szembe a fiatalok mentális egészségének és jóllétének előmozdítása terén. Az olyan tényezők, mint a társadalmi nyomás, az iskolai stressz és a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való korlátozott hozzáférés, hozzájárulnak ezekhez a kihívásokhoz. Válaszul erre jelent meg a „Living Lab” (továbbiakban: Élő Műhely) koncepció, mint lehetséges megoldás az együttműködés, az innováció és a fenntartható mentális egészségügyi gyakorlatok fejlesztésének elősegítésére. Az Élő Műhelyek – mint nyílt tudásrendszerek és innovációs terek – képesek lehetnek ezeknek a hiányosságoknak a pótlására. Az Élő Műhely módszer felhasználóközpontú megközelítés, amelynek célja termékek, szolgáltatások és rendszerek fejlesztésének megújítása és javítása. A módszer egyre nagyobb jelentőséggel bír különböző ágazatokban, mivel új megoldásokra van szükség a növekvő és folyamatosan változó igények kielégítésére. Az Európai Élő Műhely Hálózat (European Network of Living Labs) hangsúlyozza, hogy az Élő Műhelyek platformot biztosítanak az együttműködéshez és innovációhoz különböző érintettek – például oktatók, ifjúsági képviselők, döntéshozók és szakemberek – között, így hozzájárulhatnak a fenti kihívások kezeléséhez.

A YMHL céljai a következők:

- 1. cél:** A fiatalok mentális egészségével kapcsolatos problémák közös megvitatása egy adott régióban vagy országban.
- 2. cél:** Innovatív eszközök vagy megoldások fejlesztése, illetve pilotjellegű tesztelése a fiatalok mentális egészségének támogatására az érintettek bevonásával.
- 3. cél:** Lehetséges megoldások közös létrehozása (co-creation) a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos kihívásokra.

4. cél: Visszajelzések gyűjtése és a szervezet YMHL-megközelítésének további adaptálása és finomítása.

A bevezetést követően az útmutató az alábbi fejezetekből áll:

A 2. fejezet áttekintést ad az Élő Műhelyek céljáról és kulcselemeiről.

A 3. fejezet bemutatja az Élő Műhelyek megvalósításának egyes fázisait: előkészítés (1. fázis), megvalósítás (2. fázis), valamint elemzés és dokumentálás (3. fázis).

A 4. fejezet sikeres stratégiákat és elkerülendő kockázatokat mutat be a YMHL megvalósításának támogatására.

Az 5. fejezet összefoglalja az útmutató legfontosabb pontjait.

2. Az Ifjúsági Mentális Egészség Műhelyek kulcselemei

Az Élő Műhely koncepciója az elmúlt években a hagyományos innovációs módszerek alternatívájaként jelent meg, különösen a felhasználóközpontú innováció kontextusában. Az Élő Műhelyek együttműködésen alapuló kutatási és innovációs környezetek, ahol az érintettek – például állampolgárok, vállalatok, kutatók és közintézmények – valós élethelyzetekben dolgoznak együtt új megoldások fejlesztésén és tesztelésén. Az Élő Műhely megközelítés holisztikus és rendszerszintű megértést biztosíthat a felhasználói igényekről, ami innovatív és fenntartható megoldások létrehozásához vezethet. Ez a fejezet áttekintést nyújt az Élő Műhely koncepcióról és módszertanról, beleértve annak fő jellemzőit, alapelveit és előnyeit. Emellett ismerteti az Élő Műhely előkészítési és megvalósítási szakaszait, valamint azokat a módszereket és eszközöket, amelyek támogatják ezeket a folyamatokat. Az alfejezetek részletesebben definiálják az Élő Műhelyeket és módszertanukat, megalapozva e megközelítés különböző kontextusokban történő alkalmazását.

Az Élő Műhelyeket hatékony megközelítésként azonosították a felhasználóvezérelt innováció és a közös fejlesztés (co-creation) területén. A koncepció az 1990-es évek végén jelent meg, és számos ágazatban – köztük az egészségügyben – egyre nagyobb népszerűsége telt szert. Az Élő Műhely meghatározható olyan módszertanként, amely komplex megoldások feltárását, prototípusainak kidolgozását, validálását és finomítását teszi lehetővé valós környezetben. Az Élő Műhely megközelítés célja az innováció, a tervezés és a megvalósítás folyamatainak integrálása együttműködésen alapuló és felhasználóközpontú módon. Ennek megfelelően az Élő Műhelyek olyan környezetet teremtenek a felhasználóvezérelt innováció számára, ahol a felhasználók aktívan részt vesznek az új megoldások tervezésében és fejlesztésében, növelve annak valószínűségét, hogy a megoldások valóban megfelelnek az igényeiknek. Ez azt jelenti, hogy az Élő Műhelyek a „nyílt innováció” eszközei. A „zárt innovációval” szemben a nyílt innováció a külső környezetre összpontosít, és az együttműködésen alapuló innovációt hangsúlyozza a központosított, befelé forduló innovációval szemben. A nyílt innováció előnyei közé tartozik a belső tudáshiány áthidalása, a költségek és kockázatok megosztása partnerekkel, míg a zárt innováció kizárólag belső erőforrásokra támaszkodik, ami költséges és kockázatos lehet.

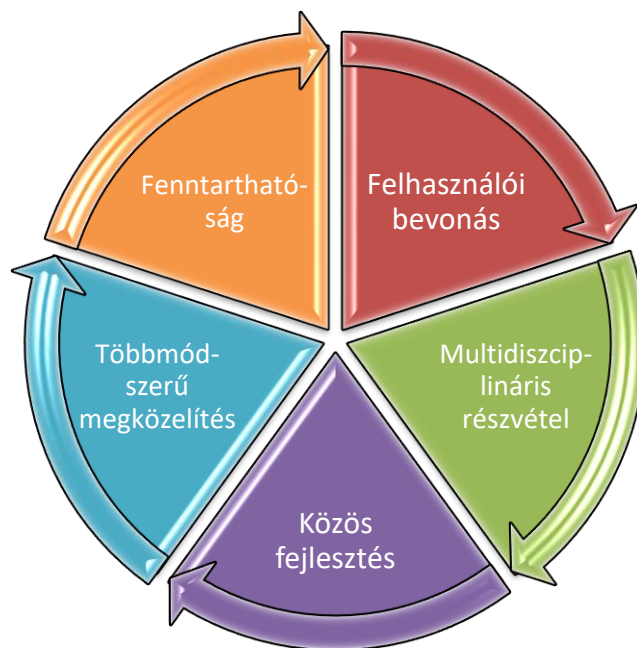
Az Élő Műhelyek nyílt innovációs jellegének megvalósításához bizonyos kulcsjellemzőknek teljesülniük kell. Ezek a következők: felhasználói bevonás, közös fejlesztés, multidiszciplináris érintetti részvétel, többmódszerű megközelítés és fenntarthatóság. Ezeket az alábbiakban részletesebben ismertetjük, és az 1. ábra is szemlélteti.

- **Felhasználói bevonás:** A felhasználói bevonás az Élő Műhelyek alapvető jellemzője. Azoknak az érintetteknek, akik a kidolgozott megoldásokat használni fogják, aktív résztvevőkként kell jelen lenniük az Élő Műhely minden fázisában (lásd 3. fejezet). Az érintettek típusait a 3.2.1. szakasz tárgyalja részletesebben.
- **Multidiszciplináris részvétel:** Az Élő Műhelyek „nyitott, együttműködésen alapuló terek, amelyek különböző ágazatokból és szakterületekről származó szereplőket és szervezeteket hoznak össze az innováció elősegítése érdekében.” A multidiszciplináris együttműködés a nézőpontok sokféleségét biztosítja, ami innovatív megoldásokhoz vezet, amelyek több

érintett igényeit is figyelembe veszik.

- **Közös fejlesztés (co-creation):** A közös fejlesztés „olyan folyamat, amelyben a végfelhasználók és más érintettek strukturált módon működnek együtt kutatókkal, fejlesztőkkel és innovátorokkal új termékek, szolgáltatások vagy folyamatok tervezése és fejlesztése során.” Az Élő Műhelyek platformot biztosítanak ehhez az együttműködéshez, ahol döntéshozók, végfelhasználók, kutatók és más érintettek közösen dolgoznak új megoldások létrehozásán.
- **Többszempontú megközelítés:** Mivel a folyamatban különböző típusú érintettek vesznek részt, többféle módszert kell alkalmazni a véleményük és tapasztalataik összegyűjtésére (pl. interjúk, fókuszcsoportok, workshopok stb.). Emellett az irodalomkutatás és az érintetti térképezés is biztosítja, hogy az új megoldások a legjobb elérhető bizonyítékokon alapuljanak.

Fenntarthatóság: A YMHL egyik fontos célja új együttműködések kialakítása és a meglévők megerősítése helyi és regionális szinten a fiatalok mentális egészségének támogatása érdekében. Ennek megfelelően a műhelyek egyik kulcseleme az érintettek között létrejött új kapcsolatok fenntarthatóságának biztosítása. Ennek példája lehet egy gyakorlati közösség (community of practice) vagy más típusú együttműködési forma létrehozása a közös munka folytatására.



1. ábra: Az Ifjúsági Mentális Egészség Műhelyek kulcselemei

2.1 Az Élő Műhely módszertan korlátai

Az Élő Műhely, bár ígéretes megközelítést kínál a közös fejlesztéshez és innovációhoz, különösen olyan összetett és érzékeny területeken, mint a fiatalok mentális egészsége, nem mentes a korlátoktól. Ezek a kihívások jelentősen befolyásolhatják a műhelyek képességét a kívánt eredmények elérésére és a szélesebb társadalmi hatásra.

Az egyik korlát az, hogy a különböző érdekelt felek részvételének biztosítása nehézséget jelent. Bár az Élő Műhelyek inkluzívak, és széles résztvevői kört vonnak be, például fiatalokat, mentális egészségügyi szakembereket és politikai döntéshozókat, az aktív részvétel fenntartása idővel kihívást jelenthet. A fiatal résztvevők marginalizáltnak érezhetik magukat felnőttek vagy szakértők jelenlétében, ami akadályozhatja teljes részvételüket. A kutatások azt mutatják, hogy a műhelyeken belüli hatalmi egyensúlyhiányok oda vezethetnek, hogy bizonyos hangok, különösen a marginalizált csoportok hangja, kevésbé érvényesül. A fiatalok mentális egészségevel foglalkozó műhelyekben ez a kihívás még hangsúlyosabb, mivel a célcsoportnak lehetnek olyan speciális igényei vagy sebezhetőségei, amelyek a műhelyi környezet gondos adaptálását igénylik.

Az Élő Műhelyek erőforrás-igényes jellege egy másik korlát, amelyet nem lehet figyelmen kívül hagyni. Az Élő Műhely létrehozása és fenntartása jelentős időt, pénzügyi erőforrásokat és képzett szakembereket igényel. A fiatalok mentális egészsége területén, ahol az erőforrások gyakran korlátozottak, egy ilyen kezdeményezés hosszú távú fenntartása kihívást jelenthet. Ezenkívül az Élő Műhelyek bonyolult működésének irányításához szükséges speciális ismeretek és készségek korlátozhatják annak méretezhetőségét vagy más, hasonló erőforrásokkal nem rendelkező régiókban való megismétlését.

Az etikai szempontok is aggodalomra adnak okot, különösen, amikor olyan kiszolgáltatott csoportokkal foglalkozunk, mint a mentális egészséggel kapcsolatos beavatkozásokban érintett fiatalok. Az egyik legfontosabb etikai kérdés a résztvevők önkéntes részvétele. Bár a részvételt gyakran önkéntesnek írják le, lehetnek implicit nyomások, például a csoportdinamika, amelyek megnehezítik a résztvevők számára a visszalépést vagy a részvétel megtagadását, ami különösen releváns a fiatalok mentális egészségevel kapcsolatos helyzetekben. Egy másik kérdés az a feltételezés, hogy a résztvevőket kizárólag a részvételükből származó potenciális előnyök motiválják. Ahogy Mulder és Stappers (2009) megjegyzik, az Élő Műhely gyakran implicit módon feltételezi, hogy a felhasználók, beleértve a fiatalokat is, önkéntes, díjazás nélküli közreműködők, ami etikai aggályokat vethet fel a kizsákmányolás és a beleegyezés tekintetében. A részvétel céljával, előnyeivel és kockázataival kapcsolatos átláthatóság egy másik jelentős etikai kihívás. Ez különösen fontos a technológia-vezérelt Élő Műhelyek esetében, ahol olyan kérdések, mint a magánélet, az elfoglaltság és a felelősségre vonhatóság kiemelt jelentőségűek. Végül, a tájékoztatáson alapuló beleegyezés biztosításának összetettsége, különösen a fiatal résztvevők esetében, kritikus etikai felelősséget jelent az Élő Műhelyeket irányítók számára, mivel gondos mérlegelést igényel a résztvevők megértése és részvételi hajlandósága tekintetében (Uo.).

Továbbá korlátozott lehet **az Élő Műhelyek képessége arra, hogy hatékonyan támogassák a társadalmi változást**, ha nem értik meg és nem értékelik megfelelően a hatásaik társadalmi dimenzióit. A társadalmi eredményekre való figyelem hiánya akadályozhatja az ezekben a műhelyekben kifejlesztett innovatív megoldások szélesebb körű alkalmazását, ami végső soron befolyásolja azok fenntarthatóságát és hatékonyságát a fiatalok mentális egészségügyi problémáinak kezelésében. Így az Élő Műhelyek működésének és a hatékonyságuk maximalizálása érdekében történő értékelésének megértése elengedhetetlen a sikerük és szélesebb körű

alkalmazhatóságuk szempontjából.

Ezen korlátok megértése elengedhetetlen az Élő Műhely módszertan hatékony alkalmazásához a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos projektekben. Noha az Élő Műhelyek értékes lehetőségeket kínálnak az innovációra és az együttműködésre, ezeknek a kihívásoknak a kezelése elengedhetetlen ahhoz, hogy a módszertan hatékonyan és fenntarthatóan alkalmazható legyen különböző kontextusokban.

3.A YMHL lebonyolítása

A YMHL felállítása több fázisból áll, amelyek a műhelyek konkrét kontextusától és céljaitól függően változhatnak.¹ Ez az útmutató a következő három fázist különbözteti meg: előkészítés, végrehajtás és az eredmények értékelése. Az egyes fázisokat az alábbiakban részletesebben ismertetjük.

3.1 1. szakasz: Előkészítés

Az 1. szakaszban: Előkészítés során történik a YMHL kezdeti tervezése és hatókörének meghatározása. Ez a következő feladatok elvégzését jelenti:

- 1. feladat: Szakirodalmi áttekintés
- 2. feladat: Az érdekelt felek feltérképezése
- 3. feladat: 2-3 szakértői interjú

Ezen feladatok célja, hogy értékeljék az adott régióban a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos igényeket és kihívásokat. Ezenkívül a szervezetek számára biztosítják a szükséges információkat a YMHL 2. fázisát képező műhelymunkák sikeres megtervezéséhez és megszervezéséhez.

3.1.1 1. feladat: Szakirodalmi áttekintés

A szakirodalom áttekintésének célja a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos szükségletek és kihívások alapos értékelése. A szervezeteknek össze kell állítaniuk a releváns kulcsszavak és fogalmak listáját saját nyelvükön és angolul, majd ezeket adatbázisokban vagy keresőmotorokban kell keresniük. A szervezet céljától vagy felépítésétől, valamint a helyszíntől függően a különböző PP-k különböző adatbázisokhoz férhetnek hozzá. Gyakori példák a Google és a Google Scholar. Más hasznos adatbázisokhoz a nemzeti könyvtárak vagy a helyi egyetemek révén lehet hozzáférni. A PP-k számára emellett érdemes lehet megkeresni és figyelembe venniük a rendelkezésre álló nyílt forráskódú adatbázisokat is.

Lehetséges kulcsszavak lehetnek: fiatalok mentális egészsége; fiatalok mentális egészségügyi kihívásai; fiatalok mentális egészségügyi igényei; fiatalok mentális egészségének értékelése; fiatalok mentális egészségét célzó beavatkozások; fiatalok jólléte; fiatalok mentális egészségügyi támogatása; fiatalok depressziója és szorongása; korai beavatkozás a fiatalok mentális egészségében; fiatalok mentális egészségügyi politikája; mentális egészségügyi akadályok; fiatalok mentális egészségügyi programjai; fiatalok mentális egészségügyi tudatossága; NEET-ek és mentális egészség; kiszolgáltatott csoportok és mentális egészség; korai iskolaelhagyók és mentális egészség; mentális jóllét; pszichoszociális egészség; pszichés betegség / mentális zavar / jóllét; rossz mentális egészség; kihívások; a támogatás igénybevételének akadályai stb.

Annak érdekében, hogy minden partnerország releváns, pontos és naprakész információkhoz jusson, az 1. táblázat bemutatja azokat a bevonási és kizárási kritériumokat, amelyeket az áttekintésbe bevonandó források kiválasztásakor alkalmazni kell. Egyes adatbázisokban ezeket a paramétereket a keresés során is lehet kiválasztani (pl. a keresési eredmények publikációs dátum szerinti korlátozása).

¹ Lásd például Huang és Thomas (2021).

1 . táblázat: Irodalomáttekintés forrásainak bevonási és kizárási kritériumai

Kritérium	Felvétel	Kizárás
A forrás publikálásának dátuma	Az elmúlt öt évben publikált források	5 évnél régebben megjelent források
Földrajzi hatály	Az egyes partnerországokat vagy a Duna régiót lefedő források	Kizárólag a partnerországokon kívüli országokra/régiókra összpontosító források
Közzétévő típusa	• (online)könyvek/könyvfejezetek • Tudományos folyóiratcikkek • Kormányzati jelentések • NGO-jelentések • Hiteles hírforrások	• Wikipédia-bejegyzések • Közösségi média bejegyzések • Blogbejegyzések / „hírek” nem hiteles forrásból

Az 1. keretes szöveg áttekintést ad a szakirodalom áttekintésében általában végzett lépésekről.

A szakirodalom áttekintésének általános lépései:

- A releváns kulcsszavak és keresési kifejezések azonosítása
- A releváns adatbázisok kiválasztása
- A keresés elvégzése a bevonási és kizárási kritériumoknak megfelelően
- A címek (és szükség esetén az absztraktok) átvizsgálása a bevonási és kizárási kritériumok alapján.
- A kiválasztott források teljes áttekintése és a sablon kitöltése
- Kézi keresés elvégzése a még hiányzó információk felkutatására
- Az eredmények megírása / jelentése.

1 . A szakirodalom áttekintésének általános lépései

Az eredmények leírása a következő szerkezetet követheti:

1. Áttekintés és bevezetés
2. A partnerországban élő fiatalok gyakori mentális egészségügyi problémái
3. A mentális egészségügyi kihívások hatásai
4. Rendelkezésre álló megoldások és fennmaradó hiányosságok
5. Célcsoport-specifikus információk
6. Következtetés

3.1.2 2. feladat: Az érdekelt felek feltérképezése és toborzása

Ahogy az előző szakaszban említettük, a YMHL egyik kulcsfontosságú eleme a releváns érdekelt felek szoros bevonása. A fontos érdekelt felek, köztük a fiatalok képviselői, oktatók, politikai döntéshozók és szakemberek aktív részvétele elengedhetetlen a különböző nézőpontok megismeréséhez és az együttműködési törekvések előmozdításához.

Ennek megfelelően az 1. fázisban az egyik első feladat az érdekelt felek részletes feltérképezése. A

fiatalok mentális egészségével kapcsolatos érdekelt felek típusainak listája a 2. keretes szövegben található.

Az érdekelt felek feltérképezése során a szervezeteknek érdemes figyelembe venniük a következőket:

- *Vonjanak be különböző típusú érdekelt feleket:* ide tartoznak a fiatalok, a fiatalok képviselői, az oktatók, a politikai döntéshozók, a gyakorló szakemberek, az egészségügyi szolgáltatók, a közösségi vezetők és más, a helyi és regionális szinten a fiatalok mentális jóllétében érintett személyek vagy szervezetek.
- *Az érdekelt felek bevonásának indokai:* A feltérképezés során egyértelműnek kell lennie, hogy miért választották ki az adott érdekelt felet. Ezt a döntést alátámasztó jellemzők lehetnek például a mentális egészség területén szerzett szakértelem, a fiatalokkal való munkában szerzett tapasztalat, a helyi egészségügyi és oktatási rendszerek ismerete, valamint a fiatalok mentális jóllétének előmozdítása iránti elkötelezettség. Egyéb kritériumok lehetnek:
 - **Befolyás mértéke:** Az érdekelt felek befolyása a projekt céljaira és eredményeire döntő tényező a legfontosabb érdekelt felek azonosításában. Azok, akik jelentős befolyással rendelkeznek, elsőbbséget kell, hogy élvezzenek.
 - **Érdeklődés mértéke:** A projekt iránt nagy érdeklődést tanúsító érdekelt feleket, akár pozitív, akár negatív értelemben, szintén figyelembe kell venni, mivel ők is befolyásolhatják a projekt sikerét.
 - **Szakértelem és ismeretek:** Azok az érdekelt felek, akik szakértelemmel és ismeretekkel rendelkeznek a fiatalok mentális egészségével és a kapcsolódó területekkel kapcsolatban, értékes hozzájárulást nyújthatnak a projekthez.
 - **Elérhetőség és hozzáférhetőség:** Azok az érdekelt felek, akik könnyen elérhetők és bevonhatók, szintén figyelembe veendők, mivel időben tudnak hozzájárulást és visszajelzést nyújtani.
- *A sokszínűség előmozdítása:* Törekedjenek az inkluzivitásra az érintettek sokszínű részvételének biztosításával. Törekedjenek arra, hogy különböző háttérrel rendelkező résztvevőket vonjanak be, beleértve a különböző korcsoportokat, nemeket, etnikumokat, társadalmi-gazdasági státuszokat és földrajzi helyeket. Ez biztosítja, hogy a YMHL megoldásai inkluzívak legyenek és megfeleljenek a közösség fiataljainak változatos igényeinek.

2. keretes szöveg „Potenciális résztvevők”

Gyakorló szakemberek: Ebbe a kategóriába tartoznak a mentális egészségügyi szakemberek, például pszichológusok, pszichiáterek, tanácsadók és terapeuták, akik közvetlenül fiatalokkal dolgoznak. A klinikai gyakorlatban szerzett ismereteik és szakértelmük elengedhetetlenek az Élő Műhely keretében végzett hatékony beavatkozások kidolgozásához és végrehajtásához.

Döntéshozók: A helyi, regionális és nemzeti szintű döntéshozók bevonása elengedhetetlen a támogató politikai környezet megteremtéséhez és a fiatalok mentális egészségügyi problémáinak kezeléséhez szükséges források elosztásához. Részvételük segíthet a kutatási eredmények és a közösség igényeinek megvalósítható politikai kezdeményezésekké és finanszírozási prioritásokká alakításában.

Ifjúsági képviselők: A fiatalok aktív bevonása kulcsfontosságú érdekelt felekként és döntéshozókként biztosítja, hogy véleményük és tapasztalataik központi szerepet kapjanak az Élő Műhely folyamatában. A különböző háttérrel és tapasztalatokkal rendelkező ifjúsági képviselők valós képet adhatnak a mai fiatalok mentális egészséggel kapcsolatos kihívásairól.

Fiatalok: A fiatalok (16–24 évesek) képviselete mellett az Élő Műhelyben végzett tevékenységekbe való közvetlen bevonásuk lehetővé teszi számukra, hogy ötleteikkel, perspektíváikkal és kreativitásukkal hozzájáruljanak a fiatalok mentális jóllétének javítását célzó megoldások közös kidolgozásához.

Egészségügyi szakértők: A gyakorló szakembereken kívül az egészségügyi szakértők, például a közegészségügyi szakemberek, kutatók és a fiatalok mentális egészségére szakosodott tudósok bevonása is gazdagíthatja az Élő Műhely vitáit a területről származó, bizonyítékokon alapuló betekintésekkel és bevált gyakorlatokkal.

Oktatók: A tanárok, iskolai tanácsadók és oktatási adminisztrátorok kritikus szerepet játszanak a fiatalok mentális jóllétének támogatásában az oktatási környezetben. Részvételük az Élő Műhelyekben segíthet azonosítani azokat a lehetőségeket, amelyekkel a mentális egészség előmozdítására irányuló stratégiák integrálhatók az iskolai tantervekbe és a diákokat támogató szolgáltatásokba.

Egyéb releváns személyek vagy szervezetek: Ez a kategória számos érdekelt felet magában foglal, beleértve nonprofit szervezeteket, közösségi csoportokat, érdekképviselői szervezeteket és jótékonyági alapítványokat, amelyek mindannyian érdekeltek a fiatalok mentális jóllétének támogatásában. Sokszínű perspektíváik és erőforrásaik hozzájárulhatnak az Élő Műhely keretében a fiatalok mentális egészségének előmozdítására irányuló holisztikus és fenntartható megközelítések kidolgozásához.

2 . A YMHL-be bevonandó érdekelt felek típusai

3.1.3 3. feladat: Szakértői interjúk

Ezeknek az interjúknak kettős célja van. Először is, az interjúk eredményeinek hozzájárulniuk kell a régióban a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos kihívások értékeléséhez. Másodsor, az interjúalanyokat meg kell kérdezni az Élő Műhely megközelítés 2. és 3. fázisának végrehajtásáról

alkotott véleményükről. A 2. fejezetben említettek szerint a közös fejlesztés az Élő Műhelyek kulcsfontosságú eleme. A hatékonyság biztosítása érdekében a PP-knek ki kell kérniük az interjúalanyok véleményét arról, hogy hogyan lehet a legjobban végrehajtani a folyamatot, és mely érdekelt feleket kell bevonni. Az érdekelt felek feltérképezése (3.1.2. szakasz) hasznos információkkal szolgál a PP-k számára az interjúkhoz felkeresendő érdekelt felekről. Mivel a fiatalok jelentik a legfontosabb célcsoportot, legalább az egyik interjúalanynak fiatalnak kell lennie. A fiatalok toborzásának és tájékoztatásának részletei a 4.1.1. szakaszban találhatók.

Ahhoz, hogy tájékozott döntést hozhassanak arról, hogy részt kívánnak-e venni a projektben, az interjúalanyoknak tájékoztatást kell kapniuk a projekt és az interjú céljáról, adataik felhasználásának és közzétételének módjáról, valamint az interjú lebonyolításának módjáról. Az interjúalanyoknak vissza kell igazolniuk, hogy megkapták ezeket az információkat, és egyértelműen hozzájárulniuk kell a részvételhez. Ezen általános irányelvek betartása mellett a szervezetek felelősek azért is, hogy betartsák saját szervezetük és országuk összes etikai irányelvét és eljárását. Az anyagokat a helyi körülményekhez és a megkeresett érdekelt felek típusához kell igazítani. Például fiatalokkal vagy kiszolgáltatott csoportokkal készített interjúk esetén az interjú anyagát, helyszínét és az etikai nyilatkozatokat megfelelően kell igazítani.

3.2 2. szakasz: Megvalósítás

A YMHL megvalósítása egy sokrétű folyamat, amely gondos tervezést és végrehajtást igényel. Az 1. szakasz (3.1. szakasz) lezárultával a hangsúly a 2. szakaszra, a megvalósításra helyeződik át. Ebben a szakaszban a partnerországok az alábbi üléseken konzultálnak az érintettekkel, az „ABC-logikát” követve: A – közös megértés kialakítása, B – megoldások kidolgozása, C – változás tervezése

- 1. ülés: Közös megértés elérése a partnerrégióban a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos kihívásokról (3.2.1. szakasz)
- 2. ülés: Megoldások kidolgozása (3.2.2. szakasz)
- 3. ülés: A változás tervezése (3.2.3. szakasz)

Minden YMHL-be sokszínű érintetti kört érdemes bevonni. Ideális esetben ugyanazok az érintettek vesznek részt minden ülésen. A műhelyekben 7–15 résztvevőnek kell lennie. A résztvevők tényleges számától függően célszerű lehet a résztvevőket különböző csoportokra osztani. Ideális esetben minden műhelyben részt vesznek fiatalok is.

Ez a szakasz bemutatja az egyes ülésszakok céljait, eljárási lépéseit és eredményeit, és elmagyarázzuk, hogy ezek hogyan járulnak hozzá együttesen a YMHL általános hatékonyságához a fiatalok mentális egészségügyi problémáinak kezelésében.

3.2.1 1. ülés: Közös megértés elérése

A „Közös megértés elérése” című ülés célja, hogy konszenzust alakítson ki az érdekelt felek között az ország fiataljainak legfontosabb mentális egészségügyi kihívásairól. Ennek keretében a műhely résztvevőinek meg kell fontolniuk a különböző célcsoportok – NEET fiatalok, roma fiatalok és ESL fiatalok – kihívásait. Ez az ülés a következő részekből áll:

1. A YMHL céljainak bemutatása, különös tekintettel a megvitatandó eredményekre, eszközökre vagy megoldásokra.
2. Ötletgyűjtés a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos legfontosabb problémákról és kihívásokról, figyelembe véve a különböző célcsoportokat.
3. Közös választás ki a 4–6 legfontosabb megoldandó kihívást, és kezdjék el meghatározni a

megoldásukhoz szükséges változásokat és erőforrásokat.

4. Az 1. ülés értékelése

3.2.2 2. ülés: Megoldások kidolgozása

Az 1. ülésen elért eredményekre építve a 2. ülésen a résztvevők közösen kidolgozzák az 1. műhelymunkában azonosított legfontosabb mentális egészségügyi kihívások megoldásához szükséges megoldásokat.

A 2. ülés során a résztvevők kidolgozzák vagy visszajelzést adnak a szervezők által kiválasztott eszközökről vagy megoldásokról. Ez az ülés többféle módon is lebonyolítható. A szervezők interaktív formátumokat választhatnak, ahol mindenki megoszthatja a véleményét.

Az 1. üléshez hasonlóan, a tevékenység 5. céljának (a YMHL módszertan kipróbálása) eléréséhez fontos lesz visszajelzést kérni a résztvevőktől magáról a 2. ülésről.

3.2.3 3. ülés: A változás tervezése

A 3. ülés: A változás tervezése a YMHL végrehajtásának utolsó szakaszát képezi. Az ülés célja, hogy a résztvevők megtervezzék, hogyan fogják végrehajtani a megvitatott megoldásokat. Az ülés során a résztvevőknek foglalkozniuk kell a műhelyek egyik legfontosabb aspektusával (2. fejezet) is: a fenntarthatósággal. Mit szeretnének tenni a résztvevők annak érdekében, hogy fenntartsák a műhelyekben való együttműködés során kialakult új kapcsolatokat? A résztvevőknek azt is meg kell vitatniuk, hogy a műhelyekben való részvétel révén kialakult együttműködések hogyan tarthatók fenn a jövőben (pl. gyakorlati közösség, ifjúsági fórum stb. létrehozása).

Időt kell szánni a 3. fázis (3.3. szakasz) előkészítésére is. A szervezőknek érdemes átfogó adatokat gyűjteniük a YMHL folyamatáról. A résztvevőknek el kell gondolkodniuk a YMHL folyamat során elért sikereken és a felmerült kihívásokon. Melyek voltak a különösen hatékony elemek, és miért? Milyen akadályok merültek fel, és hogyan oldották meg őket? Ez az értékelés rávilágít a legfontosabb tanulságokra, és alapul szolgálhat a jövőbeli kezdeményezésekhez. A résztvevőknek konkrét javítási intézkedéseket kell meghatározniuk. Az 1. számú műhely 3. ülésén azonosított javítandó területeket és a megoldásukhoz szükséges intézkedéseket a 2. számú műhely során kell megvitatni és végrehajtani. Az ebből a folyamatból származó reflexiókat fel kell tüntetni a jelentésben (lásd a következő szakaszt).

3.3 3. szakasz: Reflexió, elemzés és beszámoló

A reflexió és a visszacsatolási ciklusok kulcsfontosságú szerepet játszanak a tanulási folyamatban, lehetővé téve az egyének vagy szervezetek számára, hogy tanuljanak a tapasztalatokból és hatékonyabbá tegyék lépéseiket a jövőbeli teljesítmény javítása érdekében. Ezek a módszertan szerves részét képezik, elősegítik a folyamatos fejlesztést és biztosítják a beavatkozás hatékonyságát és eredményességét. A visszacsatolási ciklusok visszacsatolás, reflexió és cselekvés ciklusát foglalják magukban, elősegítve az erősségek és gyengeségek azonosítását, valamint az eredmények javítását célzó későbbi kiigazításokat. Ezen lépések követésével és a reflexióra és a folyamatos fejlesztésre épülő szemlélet következetes alkalmazásával a műhely fejlődhet és virágozhat, így hatékonyabban támogathatja a fiatalok mentális jóllétét.

A YMHL 3. szakaszában a szervezőknek elemezniük kell az összegyűjtött adatokat. Azonosítsák a trendeket, mintázatokat, valamint az erősségek és gyengeségek területeit. Ez az elemzés feltárja a fejlesztési lehetőségeket és alapot nyújt a stratégiai döntéshozatalhoz. Nyílt innováció, tervezői gondolkodás és kreatív műhelymódszerek segítségével az érdekelt felek közösen kidolgozzák, hogyan lehetne megoldani a régióban a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos kihívásokat és igényeket.

4. Az Élő Műhelyek megvalósításának sikertényezői és elkerülendő kockázatok

4.1 Sikeres stratégiák

Ez a szakasz áttekinti az Élő Műhelyek sikeres megvalósításának néhány kulcsfontosságú tényezőjét.

4.1.1 Az érdekelt felek sikeres bevonása

Amikor az érdekelt feleket megkeressük, hogy vegyenek részt a YMHL programban, fontos, hogy befogadóak, tiszteletteljesek és átláthatók legyünk. Íme néhány tipp a különböző érdekelt felek megkereséséhez:

javaslatok a fiatal résztvevők toborzására és bevonására

Az alábbiakban bemutatunk néhány ajánlást arra vonatkozóan, hogyan lehet sérülékeny helyzetű fiatalokat toborozni, és hogyan lehet biztosítani, hogy a bevonás értelmes és kölcsönösen előnyös legyen.

Fontos megkérdezni a fiatalokat, hogy mire van szükségük ahhoz, hogy részt vegyenek a műhelyben, és kényelmesen érezzék magukat. Egyesek inkább azt szeretnék, ha valaki végigkísérné őket a folyamaton.² Ideális esetben ez egy „megbízható” személy lenne, valaki, akit ismernek, vagy legalábbis valaki, aki rendelkezik releváns tapasztalattal.³ Ez akár az egyik barátjuk is lehet

Hasznos lehet rugalmas részvételi lehetőségeket kínálni, például virtuális találkozókat, esti foglalkozásokat, hogy azok illeszkedjenek a fiatalok időbeosztásához és preferenciáihoz.⁴ Ezáltal a műhely(ek)et a fiatalok igényeihez igazítják, hogy lehetővé tegyék részvételüket és biztosítsák, hogy kényelmesen érezzék magukat a műhely(ek)ben. Ösztönözzék a fiatalokat, hogy vállaljanak vezető szerepet a projektben, lehetővé téve számukra, hogy alakítsák a döntéseket és hozzájáruljanak egyedi perspektívájukkal.

Egyes fiatalok számára a részvétel könnyebb lehet, mint másoknak. A gyermekek és fiatalok részvételével kapcsolatos kutatások azt sugallják, hogy a kedvezőbb környezetből származó emberek jobban megértik a részvételhez való jogukat, mint azok, akik hátrányos helyzetben vannak.⁵ A kiszolgáltatott csoportok bevonásának elősegítése célzott erőfeszítéseket igényelhet, amelyek túlmutatnak a lehetőség meghirdetésén.⁶ Azokat a szervezeteket, amelyek nem nyújtanak közvetlen szolgáltatásokat fiataloknak, vagy nem rendelkeznek olyan struktúrával, amely megkönnyítené a kapcsolatfelvételt, arra ösztönözzük, hogy vegyék fel a kapcsolatot olyan helyi szervezetekkel, amelyek támogatni tudják a toborzást. Ezenkívül a szervezetek fontolóra vehetik, hogy megkeresik az iskolákat, ifjúsági központokat és más, fiataloknak kijelölt helyeket, és személyesen mutatják be a

² Janta et al (2021).

³ Janta et al (2021).

⁴ A PP közvetlen szolgáltatásokat nyújtó fiatalokról alkotott véleménye

⁵ Janta et al (2021).

⁶ Janta et al (2021).

lehetőséget.⁷ Mindenesetre olyan nyelvet és üzeneteket kell használni, amelyek rezonálnak a fiatalokkal, és egyértelműen meg kell magyarázni a részvétel előnyeit és kockázatait.

Lehetőség van arra is, hogy a részt vevő fiataloknak valamilyen ellentételezést kínáljanak az idejükért. Ezzel kifejezhető, hogy értékelik az idejüket és hozzájárulásukat. Ezenkívül más résztvevők valószínűleg munkaidőben, munkaköri kötelezettségük keretében vesznek részt a műhelyekben. Ez magában foglalhat például pénzügyi ösztönzőket vagy utalványokat.⁸

Javaslat a politikai döntéshozók toborzására

- Vonja be a döntéshozókat hivatalos csatornákon keresztül, például kormányzati szerveken, törvényhozási hivatalokon vagy szakmai együttműködésekben keresztül.
- Hangsúlyozza a YMHL jelentőségét a politikai célok és prioritások szempontjából, kiemelve a bizonyítékokon alapuló beavatkozások potenciálját a politikai döntések meghozatalában és a fiatalok eredményeinek javításában.
- Adjon világos és tömör információkat a projektről, annak céljairól és várható eredményeiről, bemutatva, hogy a politikai döntéshozók hogyan járulhatnak hozzá a projekthez és milyen előnyökkel járhat számukra a részvétel.

Az érdekelt felek tájékoztatása

Az érdekelt felek toborzása előtt tartson átfogó tájékoztatót számukra, hogy megértsék a YMHL-ben való részvételük célját, célkitűzéseit és elvárásait. A hatékony tájékoztatás fő szempontjai:

- *Személyre szabott információk:* Személyre szabott tájékoztató anyagokat készítsen minden érdekelt csoport számára, olyan releváns információkat szolgáltatva, amelyek érdekeiket, aggályait és a projekthez való potenciális hozzájárulásukat érintik.
- *Világos kommunikáció:* Használjon egyszerű nyelvet, és kerülje az érdekelt felek számára esetleg ismeretlen szakzsargont vagy technikai kifejezéseket. Világosan magyarázza el a YMHL céljait, a résztvevők szerepeit és felelősségeit, valamint részvételük várható eredményeit.
- *Interaktív foglalkozások* (különösen fiatalok számára): Tartson interaktív tájékoztató foglalkozásokat, ahol az érdekelt felek megismerkedhetnek a műhelyek felépítésével és céljával.
- *Akadálymentességi szempontok:* A tájékoztató ülés tervezésekor vegye figyelembe az akadálymentességi igényeket, és biztosítson olyan szolgáltatásokat, mint jelnyelvi tolmácsolás, feliratozás vagy akadálymentes anyagok a fogyatékkal élő érdekelt felek számára.
- *Határozzanak meg egyértelmű elvárásokat:* Tájékoztassa átláthatóan a potenciális résztvevőket a YMHL céljairól, hatóköréről és elvárásairól. Tisztázza a résztvevők szerepeit és felelősségeit, a várható időráfordítást és az együttműködési folyamatot. Ez az egyértelműség lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy aktívan részt vegyenek a kezdeményezésben, úgy, hogy tisztában vannak saját hozzájárulásuk jelentőségével.
- *Nyújtson támogatást és képzést:* Vegye figyelembe, hogy a résztvevőknek támogatásra és

⁷ A fiataloknak közvetlen szolgáltatásokat nyújtó PP megközelítése

⁸ További információk erről a kérdéssel az alábbi forrásokban található: Seymour, K. (2012). Ösztönzők használata: a fiatalok kutatásban való részvételének ösztönzése és elismerése. *Youth Studies Australia*, 31(3), 51-59; Afkinich JL, Blachman-Demner DR. Ösztönzők biztosítása a kutatásban részt vevő fiatalok számára: irodalomáttekintés. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*. 2020;15(3):202-215; Largent EA, Lynch HF. Kutatási résztvevők fizetése: a „túlzott befolyás” túlzott hatása. *IRB*. 2017 július-augusztus;39(4):1-9. PMID: 29038611; PMCID: PMC5640154.

képzésre lehet szükségük ahhoz, hogy hatékonyan részt vehessenek a YMHL-ben. Nyújtson erőforrásokat, útmutatást és képzési lehetőségeket, hogy a résztvevők elsajátítsák azokat a készségeket és ismereteket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy érdemben hozzájárulhassanak a kezdeményezéshez. Ez magában foglalhat képzéseket a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos tudatosság, hatékony kommunikációs stratégiák és közös fejlesztési módszerek témakörében.

A résztvevők toborzása és tájékoztatása során átgondolt és inkluzív megközelítés alkalmazásával biztosíthatja, hogy minden résztvevő, beleértve a fiatalokat és a felnőtteket, például a politikai döntéshozókat, tájékozottnak, felhatalmazottnak és motiváltnak érezze magát, hogy aktívan hozzájáruljon a műhely munkájához.

4.1.2 Az inkluzív műhelykörnyezet elősegítése

Különböző kommunikációs stratégiák és módszerek léteznek a YMHL-ben való egyenlő részvétel elősegítésére.⁹ Általánosságban fontos biztosítani, hogy a folyamatok etikus módon és elfogulatlan módon valósuljanak meg. A műhelyekben a különböző érdekelt felek bevonásának fontos szempontja az is, hogy a részvétel hozzáférhető és inkluzív legyen. Ez azt jelenti, hogy figyelembe kell venni a részvétel lehetséges akadályait, mint például a nyelv, a kulturális különbségek vagy a fizikai fogyatékoságok, és szükség szerint biztosítani kell a megfelelő alkalmazkodást és támogatást. Ez azt is jelenti, hogy érzékenyen kell reagálni a különböző érdekelt felek között fennálló hatalmi dinamikákra, és lépéseket kell tenni ezeknek az egyensúlytalanságoknak a megszüntetésére. Ezért a szervezőknek tudatosítaniuk kell a lehetséges résztvevőkben, hogy mindenki hozzájárulhat a közös fejlesztéshez, függetlenül a készségeitől vagy tapasztalatától.¹⁰ Különböző stratégiák alkalmazásával minden érdekelt fél egyenlő lehetőséget kap a folyamatban való részvételre és hozzájárulásra. Ez elősegíti az inkluzivitás érzését, ahol minden véleményt meghallgatnak és értékelnek. Ezenkívül a különböző társadalmi csoportok különböző perspektívákat, tapasztalatokat és igényeket hoznak magukkal. Ha pedig minden társadalmi csoportot bevonnak a folyamatba, a kapott megoldások nagyobb valószínűséggel felelnek meg a különböző felhasználói csoportok igényeinek. Ez minden érintett érdekelt fél számára jobb eredményekhez vezethet.¹¹

Ezek a stratégiák a következők:

- **Közös tervezés:** A közös tervezés egy olyan folyamat, amelynek során a különböző érdekelt felek együttműködnek komplex problémák megoldásának kidolgozásában. A YMHL-ben a közös tervezés elősegítheti az összes társadalmi csoport részvételét az innovációs folyamatban, biztosítva, hogy minden érdekelt fél igényeit figyelembe vegyék. Ez a megközelítés bizonyítottan elősegíti az innovációban a méltányosságot és inkluzívabb eredményekhez vezet.
- **Felhatalmazás:** A felhatalmazás magában foglalja, hogy az egyének és a közösségek megkapják azokat a készségeket és ismereteket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy irányítsák az életüket és teljes mértékben részt vegyenek a társadalomban. A műhelyekben a felhatalmazási stratégiák felhasználhatók a marginalizált csoportok innovációs folyamatban való részvételének elősegítésére. Például workshopokat lehet szervezni, hogy az egyének fejlesszék az innovációs folyamatban való részvételhez szükséges készségeket és

⁹ Lásd De Witte et al. (2021); Leminen (2013); Ahmadi et al. (2018).

¹⁰ Leminen et al. (2015).

¹¹ Bergvall-Kåreborn et al. (2009).

ismereteket.

- **Kommunikációs eszközök:** A közösségi média, az online platformok és mobilalkalmazások használata megkönnyítheti a különböző érdekelt felek részvételét. Ezek az eszközök lehetővé teszik a távoli részvételt és hozzáférést biztosítanak az információkhoz, így azok az egyének is könnyebben részt vehetnek az innovációs folyamatban, akik fizikailag nem tudnak jelen lenni a találkozókön.
- **Kulturális kompetencia:** A kulturális kompetencia magában foglalja a különböző érdekelt felek kulturális különbségeinek megértését és tiszteletben tartását. A műhelyek során a kulturális kompetencia elősegíthető azzal, hogy az innovációs folyamatot úgy alakítják ki, hogy az kulturálisan érzékeny legyen, és tiszteletben tartsa a különböző érdekelt felek igényeit és értékeit.
- **Inkluzív nyelv:** Az inkluzív nyelv használata elősegítheti az összes társadalmi csoport részvételét a műhelyekben. Az inkluzív nyelv olyan nyelv, amely elkerüli a nemi és kulturális előítéleteket, és mindenkit magában foglal. Ez hozzájárulhat egy olyan környezet megteremtéséhez, amely minden érdekelt felet befogad és tisztel.
- **Legyen tudatában a hatalmi dinamikáknak:** Legyen tudatában a különböző érdekelt felek között fennálló hatalmi dinamikáknak, és gondoskodjon arról, hogy mindenki hangja hallható legyen, függetlenül pozíciójától vagy státuszától.
- **Alapszabályok meghatározása:** Határozzon meg alapszabályokat a kommunikációra vonatkozóan, és gondoskodjon azok betartásáról. Ez magában foglalhatja a tiszteletteljes kommunikációra vonatkozó irányelveket, mindenki számára biztosított szólásszabadságot és mások megszakításának elkerülését.
- **Közösségi kapcsolatok:** A közösségi kapcsolatok stratégiái felhasználhatók a műhelyekben a marginalizált és alulreprezentált csoportok részvételének előmozdítására. Ezek a stratégiák magukban foglalják az olyan személyek és közösségek aktív megkeresését, akik hagyományosan nem vettek részt az innovációs folyamatban. Például közösségi rendezvényeket és műhelyeket lehet szervezni ezeknek a csoportoknak a bevonására.

4.1.3 Kockázati nyilvántartás létrehozása

Ahogy a következő fejezetben bemutatott példák is mutatják, számos általános kockázat akadályozhatja a YMHL sikeres megvalósítását. Az általános kockázattípusok a kontextustól függően változhatnak, a szervezet típusától vagy a szervezők regionális kontextusától függően. Az alábbi táblázat egy sablont kínál egy ilyen kockázati nyilvántartás kitöltéséhez.

2. táblázat: Kockázati nyilvántartás sablon

Azonosított kockázat	Bekövetkezés valószínűsége (magas, közepes, alacsony)	A hatás mértéke (magas, közepes, alacsony)	Kockázatcsökkentési stratégia

4.2 Gyakori kockázatok és lehetséges kockázatcsökkentési stratégiák

A szakirodalom néhány gyakori kockázatot azonosít, amelyek akadályozhatják az Élő Műhelyek sikerét.¹² Ez a szakasz röviden bemutatja ezeket a kockázatokat, és potenciálisan hasznos kockázatcsökkentési stratégiákat kínál.

4.2.1 Az érdekelt felek bevonásának hiánya

Fontos, hogy a folyamat kezdetétől fogva bevonjuk az összes releváns érdekelt felet, és végig fenntartsuk az elkötelezettségüket. Ennek elmulasztása a támogatás és az elkötelezettség hiányához vezethet, ami a YMHL kudarcát eredményezheti. Az érdekelt felek döntő szerepet játszanak a közösség igényeit és kihívásait kezelő innovatív megoldások közös kidolgozásában és megvalósításában. Az ő hozzájárulásuk és részvételük nélkül a műhelyek nem tudnak releváns, hatékony és fenntartható megoldásokat kínálni.¹³ Az érdekelt felek bevonásának hiányát a műhelyeknek hatékony érintettbevonási stratégiák kidolgozásával és azokba való befektetéssel kell orvosolniuk.¹⁴ Ennek elérése érdekében az alábbi módszerek alkalmazhatók:

- **Azonosítsa és vonja be az összes releváns érdekelt felet**, beleértve a végfelhasználókat, szakértőket, politikai döntéshozókat, a közösségeket és a közösség képviselőit. Ez biztosítja, hogy minden szempontot figyelembe vegyenek a megoldások közös kidolgozásában és megvalósításában.
- **Támogassa a közös fejlesztés kultúráját**, amelyben minden érdekelt felet ösztönözik ötleteik és véleményük megosztására. Ez együttműködési műhelyek, közös tervezési ülések és egyéb részvételi módszerek révén érhető el, amelyek elősegítik a nyílt párbeszédet és az ötletek megosztását.
- **Építsen ki bizalmat és kapcsolatokat** az érdekelt felekkel. Ez magában foglalja a nyílt és átlátható kommunikációs csatornák létrehozását, a személyes kapcsolatok kiépítését, valamint a kezdeményezés iránti közös felelősségérzet és tulajdonosi tudat előmozdítását.
- **Ösztönzők és jutalmak biztosítása** az érdekelt felek számára, mint hatékony módszer az elkötelezettség és a részvétel ösztönzésére. Ez magában foglalhat pénzügyi ösztönzőket, elismeréseket és díjakat, vagy erőforrásokhoz és képzésekhez való hozzáférést.
- **Értékelje és ismételje meg** az érdekelt felek bevonására irányuló stratégiákat, hogy azok hatékonysága és relevanciája megmaradjon. Ez magában foglalhatja az érdekelt felektől kapott visszajelzések összegyűjtését, a bevonás mértékének mérését és a stratégiák szükség szerinti módosítását.

A hatékony érdekelt felek bevonási stratégiák prioritásként való kezelésével a YMHL leküzdheti az érdekelt felek bevonásának hiányát, és biztosíthatja, hogy kezdeményezéseiket a közösség igényeinek és kihívásainak megfelelően hozzák létre és valósítsák meg.

4.2.2 Korlátozott kapacitás / elégtelen tervezés

A YMHL-nek tervezésre és előkészítésre van szüksége annak biztosításához, hogy jól megtervezett

¹² Adenskog et al. (2017).

¹³ Lásd például Van Geenhuizen (2018).

¹⁴ Niitamo et al. (2006).

legyen, és minden szükséges erőforrás rendelkezésre álljon.¹⁵ Ez magában foglalja egy átfogó projektterv kidolgozását, amely felvázolja a célokat, a célkitűzéseket és a várt eredményeket. A projekttervnek azonosítania kell a potenciális kockázatokat is, és stratégiákat kell kidolgoznia azok enyhítésére. Ezenkívül fontos a szükséges erőforrások, például a finanszírozás, a személyzet és az infrastruktúra elosztása. Végül fontos a projektterv folyamatos nyomon követése, a célok és eredmények elérése felé tett előrelépés értékelése, valamint a visszajelzések és eredmények alapján a szükséges kiigazítások elvégzése.¹⁶

4.2.3 Az alkalmazkodás és a fejlődés elmulasztása

Az Élő Műhely dinamikus és folyamatosan változó környezet, ezért fontos, hogy a szervezők legyenek rugalmasak és készek az alkalmazkodásra. Ennek elmulasztásával a YMHL idővel elveszítheti relevanciáját és hatékonyságát.¹⁷ Ennek elkerülése érdekében a szervezőknek agilis megközelítést kell alkalmazniuk. Ez azt jelenti, hogy reagálniuk kell a változásokra, rugalmasnak kell lenniük, és hajlandónak kell lenniük a kísérletezésre és a tanulásra. A folyamatos alkalmazkodás és fejlődés elősegítése érdekében elengedhetetlen egy olyan irányítási struktúra létrehozása, amely lehetővé teszi a folyamatos fejlesztést. Ennek a struktúrának tartalmaznia kell a YMHL jövőképének, céljainak és stratégiáinak rendszeres felülvizsgálatát, valamint a változások végrehajtásának folyamatát. A csapatnak elő kell mozdítania az innovációs kultúrát, ösztönözve az érdekelt feleket új ötletek és technológiák kipróbálására, és biztosítva a szükséges támogatást ezeknek az ötleteknek a megvalósításához.¹⁸ Ezenkívül elengedhetetlen a nyitott kommunikáció fenntartása az érdekelt felekkel, és bevonásuk a YMHL folyamatos fejlesztésébe. Ez azt jelenti, hogy rendszeresen kérni kell az érdekelt felektől visszajelzéseket és javaslatokat, és ezeket a visszajelzéseket fel kell használni a fejlesztések és az innováció előmozdítására. Elengedhetetlen továbbá, hogy az érdekelt feleket folyamatosan tájékoztassák a műhelyben bekövetkező változásokról, és biztosítsák számukra a változásokhoz való alkalmazkodáshoz szükséges erőforrásokat és támogatást.¹⁹

Végül fontos, hogy egyértelmű mérőszámokat állapítsanak meg a YMHL sikerének mérésére, és rendszeresen értékeljék az előrehaladást ezeknek a mérőszámoknak a fényében. Ez lehetővé teszi a szervezők számára, hogy azonosítsák a problémás területeket, és szükség szerint korrekciós intézkedéseket tegyenek.

4.2.4 Az átláthatóság hiánya

Az átláthatóság kulcsfontosságú a YMHL sikeréhez, ezért fontos, hogy minden érdekelt féllel nyíltan és őszintén kommunikáljunk a folyamatról, a célokról és az eredményekről. Az átláthatóság hiánya bizalmatlansághoz és gyanakváshoz vezethet, ami végső soron alááshatja a YMHL sikerét. Fontos, hogy egyértelmű kommunikációs csatornákat hozzunk létre, és biztosítsuk, hogy minden érdekelt fél hozzáférjen a YMHL-lel kapcsolatos releváns információkhoz. Ez rendszeres frissítések, előrehaladási jelentések és az összes érdekelt felet bevonó workshopok révén érhető el. Ezenkívül elengedhetetlen a nyitottság és az átláthatóság kultúrájának megteremtése. Ez úgy valósítható meg, hogy ösztönözzük az érintettek visszajelzéseit és javaslatait, és hajlandóak vagyunk változtatásokat végrehajtani az ő észrevételeik alapján. Fontos továbbá, hogy tisztában legyünk az Élő Műhely etikai

¹⁵ Westerlund & Leminen (2011).

¹⁶ Dane et al. (2020).

¹⁷ Bhana et al. (2016).

¹⁸ Ståhlbröst & Holst (2017).

¹⁹ Niitamo et al. (2006).

és jogi következményeivel, és biztosítsuk, hogy ezeket hatékonyan közöljék az összes érdekelt féllel. Az átláthatóság biztosítása érdekében fontos továbbá, hogy egyértelmű irányelveket hozzunk létre az adatmegosztás és a titoktartás tekintetében. Ez magában foglalja annak biztosítását, hogy az Élő Műhelyben gyűjtött összes adat biztonságban legyen, és hogy az érintettek tisztában legyenek azzal, hogyan fogják felhasználni adataikat.²⁰

²⁰ Von Wirth et al. (2019).

5. Következtetés

A YMHL módszertan hasznos módszertani keretet kínál a fiatalok mentális egészségét célzó kezdeményezések fejlesztésében. Az együttműködésen alapuló, felhasználóközpontú megközelítés révén a szervezeteknek ígéretes lehetőséget kínál a fiatalok egyedi igényeire szabott innovatív megoldások kidolgozására, tesztelésére és megvalósítására.

Bár a hatékony eredmények elérése hatalmas lehetőségeket rejt magában, a siker eléréséhez a YMHL-folyamat gondos tervezése, végrehajtása és értékelése elengedhetetlen. Ez az útmutató átfogó útítvert kínál, amely részletesen bemutatja a módszertan lényegét, alapvető jellemzőit, valamint a YMHL létrehozásának és működtetésének lépésről lépésre történő iránymutatásait. Hangsúlyozva az érdekelt felek bevonásának és a kommunikációnak a döntő szerepét, kiemeli a folyamatos alkalmazkodás és fejlődés szükségességét a változó kihívások és lehetőségek kezelése érdekében.

Ezenkívül az útmutató foglalkozik a végrehajtás lehetséges kockázataival, és gyakorlati kockázatcsökkentési stratégiákat kínál, valamint felvázolja a sikerhez vezető bevált gyakorlatokat. Az innováció és az ágazatok közötti együttműködés előmozdításának szilárd céljával az útmutató a szervezeteket ellátja azokkal az eszközökkel és ismeretekkel, amelyek szükségesek a felhasználók igényeihez igazodó, fenntartható megoldások kidolgozásához, amelyekkel a fiatalok ma és a jövőben szembesülő komplex egészségügyi kihívásokra lehet válaszolni.

A szervezetek számára praktikus eszközként ez az útmutató a YMHL módszertan strukturált és hatékony végrehajtását hivatott elősegíteni. Az útmutató célja, hogy ösztönözze az innovációt, elősegítse az együttműködést, és tartós megoldásokat nyújtson a mai és a jövőbeli sürgető mentálhigiénés kihívásokra, biztosítva ezzel a fiatalok számára egy fényesebb jövőt.

Hivatkozások

- Adenskog, M., et al. (2017). Balancing potential and risk: the Living Lab approach in mobile participation research. In *Electronic Participation: 9th IFIP WG 8.5 International Conference, ePart 2017, St. Petersburg, Russia, September 4-7, 2017, Proceedings 9* (pp. 12-23). Springer International Publishing.
- Ahmadi, M., et al. (2018). Challenges and lessons learned by applying Living Labs in gender and IT contexts. In *Proceedings of the 4th Conference on Gender & IT* (pp. 239-249).
- Almirall, E., & Wareham, J. (2011). Living Labs: arbiters of mid-and ground-level innovation. *Technology Analysis & Strategic Management*, 23(1), 87-102.
- Berberi, A., Beaudoin, C., McPhee, C., Guay, J., Bronson, K., & Nguyen, V. M. (2023). Enablers, barriers, and future considerations for living lab effectiveness in environmental and agricultural sustainability transitions: a review of studies evaluating living labs. *Local Environment*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/13549839.2023.2238750>
- Bergvall-Kåreborn, B., Eriksson, C. I., Ståhlbröst, A., & Svensson, J. (2009). A milieu for innovation: defining Living Labs. In *ISPIM Innovation Symposium: 06/12/2009-09/12/2009*.
- Bhana et al. (2016). Living Labs (LILA): A community driven approach to technology transfer and internationalising entrepreneurship. *Responsible Entrepreneurship Vision, Development and Ethics*, 307.
- Dane, G. Z., et al. (2020, April). Participatory mapping of citizens' experiences at public open spaces: A case study at Bologna Living Lab. In *Proceedings of 25th International Conference on Urban Planning and Regional Development in the Information Society GeoMultimedia* (pp. 645-654)
- Dekker, R., Contreras, J.F., Meijer, A. (2020). The living lab as a methodology for public administration research: a systematic literature review of its applications in the social sciences. *Int. J. Public Admin.*, 43, 1207-1217.
- De Witte, N. A., et al. (2021). Cross-cultural differences in user-centred research: An international Living Lab survey. *Health Informatics Journal*, 27(3), 14604582211038268. European Network of Living Labs.
- DRP at a glance, [interreg-danube.eu](https://interreg-danube.eu/drpa-at-a-glance). Last accessed on 16 July 2024. <https://interreg-danube.eu/drpa-at-a-glance>.
- European Network of Living Lab (n.d.). What are Living Labs. Health & Well-being. ENoLL Office.
- Følstad, A. (2008). Living labs for innovation and development of information and communication technology: a literature review. *Electronic J. Virtual Organisations*, 10, 99-131.
- Gascó, M. (2017). Living labs: implementing open innovation in the public sector. *Gov. Inf. Q.*, 34, 90-98.
- Guzmán, J. G., et al. (2013). Living Labs for user-driven innovation: a process reference model. *Research-Technology Management*, 56(3), 29-39.
- Habibipour, A. (2024). Harmonizing Ethics in Living Labs. *Health and Wellbeing Living Lab Summit, Brussels*.
- Hansen, A.V. & Fuglsang, L. (2020). Labs as an innovation tool for public value creation: possibilities and pitfalls. *The Innovation J.: The Public Sector Innovation J.*, 25.
- Hossain, M., et al. 2019. A Systematic Review of Living Lab Literature. *Journal of cleaner production*, 213: 976-988.
- Huang, J. H., & Thomas, E. (2021). A Review of Living Lab Research and Methods for User

Involvement. *Technology innovation management review*, 11(9/10).

Janta, B.; Bruckmayer, M.; de Silva, A.; Gilder, L.; Culora, A.; Cole, S.; Leenders, E.; Schuurman, M.; Hagger-Vaughan, A. (2021). Study on child participation in EU political and democratic life: Final report. European Commission. Available [here](#).

Keyson, D. V., Morrison, G. M., Baedeker, C., & Liedtke, C. (2017). Living Labs to accelerate innovation. *Living Labs: Design and Assessment of Sustainable Living*, 55-61.

Leadinnovation (2023). Open Innovation vs. Closed Innovation. Last accessed on 22 July 2024. <https://www.lead-innovation.com/insights/blog/open-innovation-vs-closed-innovation>

Leminen, S., Westerlund, M., & Nyström, A.-G. (2012). Living Labs as Open-Innovation Networks. *Technology Innovation Management Review*, 2(9), 6-11.

Leminen, S. (2013). Coordination and participation in Living Lab networks. *Technology Innovation Management Review*, 3(11).

Leminen, S., et al. (2015). Paradoxical tensions in Living Labs. In *ISPIM Conference Proceedings* (p. 1). The International Society for Professional Innovation Management (ISPIM).

Leminen, S., & Westerlund, M. (2019). Living Labs: From scattered initiatives to a global movement. *Creativity and Innovation Management*, 28(9).

MEET, interreg-danube.eu. Last accessed on 16 July 2024. <https://interreg-danube.eu/projects/meet>.

Mulder, I., & Stappers, P. J. (2009). Co-Creating in Practice: Results and Challenges. *International Journal of Design*, 3(2), 1-10.

Pyrko, I., Dörfler, V., & Eden, C. (2017). Thinking together: What makes Communities of Practice work? *Human Relations*, 70(4), 389-409.

Schuurman, D., De Marez, L., & Ballon, P. (2016). The Impact of Living Lab Methodology on Open Innovation Contributions and Outcomes. *Technology Innovation Management Review*, 6(1), 7-16.

Schuurman, D. & Tönurist, P. (2017). Innovation in the public sector: exploring the characteristics and potential of living labs and innovation labs. *Technol. Innovation Manage. Rev.*, 7, 7-14.

Ståhlbröst, A. & Holst, M. (2012). *The Living Lab Methodology Handbook*.

Ståhlbröst, A., & Holst, M. (2017). Reflecting on actions in Living Lab research. *Technology Innovation Management Review*, 7(2), 27-34.

Van Geenhuizen, M. (2018). A framework for the evaluation of Living Labs as boundary spanners in innovation. *Environment and Planning C: Politics and Space*, 36(7), 1280-1298.

Von Wirth, T., et al. (2019). Impacts of urban Living Labs on sustainability transitions: Mechanisms and strategies for systemic change through experimentation. *European Planning Studies*, 27(2), 229-257.

Westerlund, M., & Leminen, S. (2011). Managing the challenges of becoming an open innovation company: experiences from Living Labs. *Technology Innovation Management Review*, 1(1).

Yazdizadeh, A., & Tavasoli, A. (2016). Living Labs as a Tool for Open Innovation: a Systematic Review. *International journal of humanities and social sciences*, 1681-1695.

2. rész: Ifjúságközpont ú bevált gyakorlatok katalógusa

Tartalomjegyzék

(A legjobb gyakorlat intézményi környezete alapján)

Hivatalos oktatás

[K€Y-kártya](#)

[Well@School projekt](#)

[PorT](#)

[E-Lektra](#)

[RRRR](#)

[Biztonságos iskola](#)

[Belvárosi \(Downtown\) Tanoda Alapítvány Középiskola](#)

[A \(se\) štekaš?!? \(„Érted magad?!?”\)](#)

[To sem jaz \(„Ez vagyok én”\)](#)

Nem formális oktatás

[Die Gesunde BoXXX / Az egészséges BoXXX](#)

[Die Jugendgesundheitskonferenz / Ifjúsági egészségügyi konferencia](#)

[A fiatalok mint a társadalmi változás előmozdítói](#)

[Fiatalemberek kezdeményezése \(YMI\)](#)

[Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek](#)

[Mondd el \(Расскажи ми\)](#)

[L.I.K.E.](#)

[e-Lektra](#)

[AWWWariness](#)

[Mentális egészség a természet és a közösség segítségével](#)

[Deviszont közösségi tér](#)

[Tanoda \(iskola utáni\) program](#)

[Szikra Tábor](#)

[Gyermekek és serdülők számára szóló drogmegelőzési projekt „Oktatás a drogok ellen”/program](#)

[Az intravénás kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások](#)

[Hozzáférhetőség és átláthatóság kockázatcsökkentő szolgáltatások](#)

[Személyes fejlődési műhelyek](#)

[A falu szívében található tábor](#)

[Inkluzív Ifjúsági Központ Program \(IYCP\)](#)

[Lányok központja](#)

[To sem jaz \(„Ez vagyok én”\)](#)

[Ukrajna-szerte érvényes mentálhigiénés program](#)

[Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT](#)

Egészségügyi ellátás

[Gesund aus der Krise](#)

[Die Gesunde BoXXX / Az egészséges BoXXX](#)

[Die Jugendgesundheitskonferenz / Ifjúsági egészségügyi konferencia](#)

[O.P.E.N](#)

[Mentális egészség a természet és a közösség révén](#)

[Gyermekek és serdülők számára szóló drogmegelőzési projekt „Oktatás a drogok ellen”/program](#)

[Az intravénás kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások „Positive Initiative” civil szervezet](#)

[A mentális egészség erősítése közösségi támogató hálózatok révén](#)

[Chuť žit projekt](#)

[Mentális segítség – PACT](#)

Szociális szolgáltatások

[Gesund aus der Krise](#)

[Egészség heidenspass-szal](#)

[O.P.E.N](#)

[Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek](#)

[Tanoda \(iskola utáni\) program](#)

[Szikra Tábor \(Szikra tábor\)](#)

[IPčko krízis tanácsadó szolgáltatás](#)

[Ukrajna-szerte érvényes mentálhigiénés program](#)

[Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT](#)

Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka

[GoBIG & GoBIG2.0](#)

[Önértékelés+ A lányok és fiatal nők önbizalmának erősítése](#)

[A fiatalok mint a társadalmi változás előmozdítói](#)

[Fiatalemberek kezdeményezése \(YMI\)](#)

[Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek](#)

[GAAS](#)

[Mondd el \(Разкажи ми\)](#)

[Well@School projekt](#)

[L.I.K.E.](#)

[PorT](#)

[AWWWariness](#)

[Mentális egészség a természet és a közösség révén](#)

[Deviszont közösségi tér](#)

[Tanoda \(iskola utáni\) program](#)

[Belvárosi \(Downtown\) Tanoda Alapítvány Középiskola](#)

[Szikra Tábor](#)

[Injekciós kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások „Pozitív](#)

[Kezdeményezés” civil szervezet](#)

[A tábor a falu szívében](#)

[Lányok központja](#)

[DIALÓGUS az ökológiai aggodalomtól az ökológiai cselekvésig](#)

[IPčko krízis tanácsadó szolgálat](#)

[To sem jaz \(„Ez vagyok én”\)](#)

[Nacionalna mreža TOM \(telefon za otroke in mladostnike\) \(„Nemzeti Hálózat TOM telefonos
segélyvonal gyermekek és serdülők számára”\)](#)

[Ukraina-szerte érvényes mentálhigiénés program](#)

[Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT](#)

Kulturális szolgáltatás

[Tanoda \(iskola utáni\) program](#)

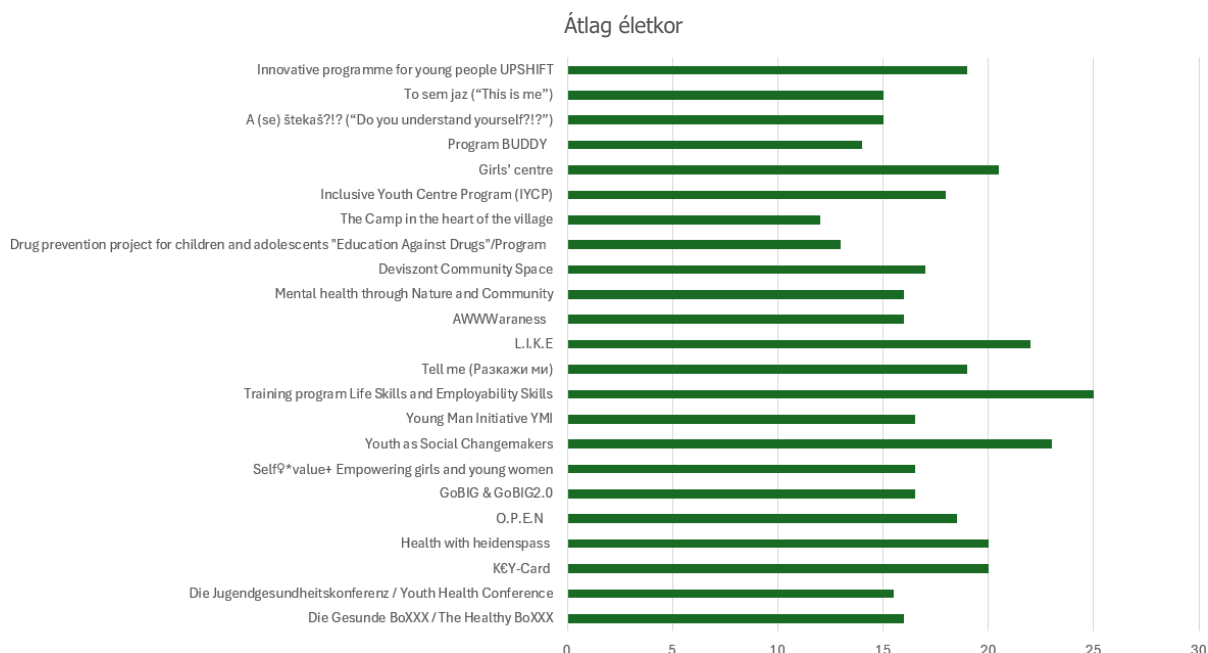
[Szikra Tábor \(Szikra tábor\)](#)

Egyéb

[To sem jaz \(„Ez vagyok én”\)](#)

[Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT](#)

A célcsoportok átlagos életkora beavatkozás szerint



Szervezet	Minimális életkor	Maximális életkor	Átlagos életkor
Gesund aus der Krise		21	
Die Gesunde BoXXX / Az egészséges BoXXX	12	20	16
Die Jugendgesundheitskonferenz / Ifjúsági egészségügyi konferencia	12	19	15,5
KEY-kártya	15	25	20
Egészség a heidenspass-szal	15	25	20
O.P.E.N	16	21	18,5
GoBIG & GoBIG2.0	10	23	16,5
Önértékelés+ A lányok és fiatal nők önbizalmának erősítése	12	21	16,5
GAAS			
A fiatalok mint a társadalmi változás előmozdítói	16	30	23
Fiatalemberek Kezdeményezése YMI	14	19	16,5
Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek	15	35	25
Mondd el (Разкажи ми)	14	24	19
Well@School projekt			
L.I.K.E	15	29	22
e-Lektra			
PorT			

RRRR			
Biztonságos iskola			
AWWWaranness	14	18	16
Mentális egészség a természet és a közösség révén	14	18	16
Deviszont közösségi tér	14	20	17
Tanoda (iskola utáni) program			
Tanoda Alapítvány Középiskola			
Szikra Tábor			
Gyermekek és serdülők számára szóló drogmegelőzési projekt „Oktatás a drogok ellen”/program	7	19	13
Az intravénás kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások			
Hozzáférhetőség és átláthatóság kockázatcsökkentő szolgáltatások			
A tábor a falu szívében	6	18	12
Személyes fejlődési műhelyek			
Inkluzív Ifjúsági Központ Program (IYCP)	12	24	18
Lányok központja	16	25	20,5
A mentális egészség erősítése közösségi támogató hálózatok segítségével			
PÁRBESZÉD az ECO-szorongástól az ECO-cselekvésig			
BUDDY program	12	16	14
Chuť žití projekt		30	
IPčko krízis tanácsadó szolgálat		30	
A (se) štekaš?!? („Érted magad?!?”)	12	18	15
To sem jaz („Ez vagyok én”)	13	17	15
Nacionalna mreža TOM			
Mentális segítség – PACT			
Ukrajna-szerte érvényes mentális egészségügyi program			
Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT	14	24	19

1. Bevezetés a fiatalokra összpontosító bevált gyakorlatok katalógusába

A MEET projekt célja **a fiatalok, különösen a kiszolgáltatott helyzetűek mentális egészségének** javítása Ausztriában, Bulgáriában, Bosznia-Hercegovinában, a Cseh Köztársaságban, Magyarországon, Montenegróban, Romániában, Szerbiában, Szlovéniában, Szlovákiában, Ukrajnában és a Duna régióban. A projektet az Interreg Duna Régió program (DRP) finanszírozza, amely egy transznacionális finanszírozási program, amelyet az Európai Unió társfinanszíroz. A mentális zavarok a Duna régióban a 10–19 éves fiatalok jelentős részét érintik. A jelenlegi válságok, mint a COVID-19, az ukrajnai háború és az éghajlatváltozás, egyre nagyobb veszélyt jelentenek a fiatalok mentális egészségére. Mivel ezek a kihívások globális méretűek, elengedhetetlen egy együttműködésen alapuló, transznacionális megközelítés.

A MEET három szinten összpontosít a fiatalok mentális egészségének előmozdítására irányuló kapacitások kiépítésére, mind formális, mind informális oktatási környezetben:

- Gyakorlati szint: A MEET együttműködésben fogja kidolgozni és kipróbálni az inkluzív, innovatív és fiatalokat középpontba állító eszközöket és tananyagokat oktatók, szociális munkások, gyakorló szakemberek és veszélyeztetett fiatalok (például azok, akik nem tanulnak, nem dolgoznak és nem vesznek részt képzésben, valamint a korai iskolaelhagyók) számára.
- Szervezeti szint: A MEET összefogja a legfontosabb egészségügyi és oktatási érdekelt feleket a YMHL keretében, hogy új, ágazatközi mentálhigiénés koalíciókat hozzon létre, bővítse ismereteiket és módszertant biztosítson a jövőbeli együttműködéshez.
- Politikai szint: A MEET transznacionális stratégiát és helyi cselekvési terveket fog kidolgozni a mentális egészség oktatásba való integrálása érdekében, és iránymutatásokat fog nyújtani a politikai döntéshozóknak az oktatáspolitikák inkluzívabbá tételéhez.

A MEET innovatív megközelítése mind a formális oktatást (pl. iskolák), mind a nem formális oktatást (pl. iskola utáni programok és ifjúsági civil szervezetek) célozza meg, amelyek elengedhetetlenek a hátrányos helyzetű tanulók és a kiszolgáltatott fiatalok eléréséhez. A projekt célja továbbá a társadalmi egyenlőtlenségek kezelése a vidéki térségekben és a roma közösségekben élő fiatalok bevonásával.

Végül soron a MEET segít leküzdeni a fiatalok, különösen a kiszolgáltatott csoportokba tartozó fiatalok mentális egészségügyi problémáit. Hosszú távon a projekt célja az iskolai teljesítmény javítása, a lemorzsolódás arányának csökkentése, a NEET-ek számának csökkentése, a jobban képzett munkaerő kialakítása és a munkaerőhiány enyhítése.

1.1 Cél

Ez a **katalógus** az európai fiatalokra összpontosító bevált gyakorlatok feltérképezését szolgálja, hogy azokat összegyűjtsék és egy fiatalokra összpontosító bevált gyakorlatok katalógusát hozzák

létre. Az országjelentések (D1.1.1) a MEET projekt partnerei által összegyűjtött bevált gyakorlatokat tartalmazzák, ezek a jelentések képezik a katalógus (D1.1.3) alapját. E gyakorlatok kiválasztását a SPICE keretrendszer irányította, biztosítva a strukturált és alapos értékelést. A partnerek másodlagos kutatásokat, interjúkat és kérdőíveket végeztek, hogy részletes adatokat gyűjtsenek, amelyeket ezt követően statisztikailag elemeztek.

A bemutatott információk a fiatalok jóllétének és mentális egészségének javítását célzó formális és informális/nem formális oktatási programokat és beavatkozásokat leíró bevált gyakorlatokra összpontosítanak, **különös figyelmet fordítva a veszélyeztetett fiatalokra (NEET, ESL).**

Ez a kiadvány további projekttevékenységekhez nyújt információkat, értékes betekintést nyújt a jövőbeli kezdeményezésekbe és a politikaalkotásba, valamint elősegíti a hatékony gyakorlatokat a fiatalok, különösen a kiszolgáltatott csoportokhoz tartozó fiatalok mentális jóllétének javítása érdekében.

1.2 Módszertan

A MEET projektben a fiatalokra összpontosító bevált gyakorlatok katalógusának létrehozására alkalmazott módszertan egy strukturált és együttműködésen alapuló megközelítés, amely több fontos lépésből áll. Első lépésként a SPICE keretrendszer (Setting, Perspective, Intervention, Comparison, and Evaluation – környezet, perspektíva, beavatkozás, összehasonlítás és értékelés) alapján sablont dolgoztak ki a fiatalok jóllétét javító hatékony gyakorlatok értékelésére és dokumentálására, különös tekintettel a veszélyeztetett csoportokra, mint például a NEET-ek (nem tanulók, nem foglalkoztatottak, nem képzésben részt vevők) és a korai iskolaelhagyók (ESL). Minden részt vevő ország partnere közös keretrendszert használt a legjobb gyakorlatok feltérképezésére és jelentésére, a formális és nem formális oktatási környezetben végzett beavatkozásokra összpontosítva.

A módszertan másodlagos kutatást foglal magában, beleértve a meglévő programok áttekintését, valamint interjúkat és kérdőíveket, hogy részletes betekintést nyerjenek mind a végrehajtók, mind a kedvezményezettek részéről. Statisztikai módszerekkel összegzik ezeknek a gyakorlatoknak a jellegét és tulajdonságait. Az ebből a folyamatból származó országjelentések képezik az alapját egy katalógus tervezetének, amelyet a YMHL keretében megvitatnak oktatókkal, politikai döntéshozókkal és ifjúsági képviselőkkel, hogy visszajelzéseket gyűjtsenek.

A katalógus végleges változatát ezeknek a visszajelzéseknek megfelelően alakítják ki, hogy az átfogó és különböző kontextusokban alkalmazható legyen.

A katalógus célja, hogy inspirációt nyújtson az Ön konkrét környezetéhez igazított egyedi kezdeményezések megvalósításához.

1.3 Az alcímek jelentése

A katalógus különböző kritériumok alapján írja le a bevált gyakorlatokat.

A **fő célok** szakasz a bevált gyakorlat fő céljait határozza meg, bemutatva a program vagy kezdeményezés résztvevőkre gyakorolt konkrét hatását.

A **célcsoportok** szakasz leírja, hogy a program hogyan célozza meg a különböző célcsoportokat, például a különböző élethelyzetben lévő fiatalokat, korcsoportokat és egyéb jellemzőkkel rendelkezőket, például társadalmi, gazdasági vagy pszichológiai kihívásokkal küzdőket.

A **beavatkozás leírása** szakasz általában a program vagy projekt, annak céljai, felépítése és az elérni kívánt eredmények leírására szolgál. Ez a szakasz részletesen bemutatja a tevékenységek végrehajtásának módját, a beavatkozás megvalósításához használt eszközöket és módszereket, valamint azt, hogy ezek hogyan segítik elő a résztvevők fejlődését.

Az összehasonlítási alapok szakaszának célja annak bemutatása, hogy a program hogyan viszonyul más hasonló kezdeményezésekhez, kiemelve azokat az elemeket, amelyek megkülönböztetik a programot más gyakorlatoktól.

Az **eredmények értékelése** szakasz a program sikerét méri, beleértve a siker kritériumait, a használt értékelési módszereket (kvantitatív, kvalitatív vagy vegyes), a célcsoportra gyakorolt hatást, valamint a kihívásokat és azok kezelésének módját.

A **(Fel)skálázhatóság és allokáció** című szakasz arra vonatkozik, hogy a program hogyan alkalmazható különböző célcsoportokhoz és kontextusokhoz, valamint arra, hogy hogyan biztosítható a skálázhatóság és az erőforrások hatékony allokációja a program végrehajtása érdekében. Ez a szakasz bemutatja, hogy a program hogyan skálázható fel, és milyen erőforrások szükségesek a sikeres végrehajtáshoz. A **„További információk és következtetések”** szakasz általánosan összefoglalja a program eredményeit, hatását és a belőle levont tanulságokat. Tartalmazhatja az eddig szerzett tapasztalatokat, a résztvevők visszajelzéseit, a program sikerét és a lehetséges fejlesztési javaslatokat.

Ausztria

Gesund aus der Krise

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Ausztria

A projektben három osztrák partner vesz részt, ezért több bevált gyakorlatot is megosztottak a katalógusban.

Fő célok

A COVID-19 világjárvány miatt mentális stressztől szenvedő gyermekek, serdülők és 21 év alatti fiatal felnőttek számára gyors, ingyenes és minőségbiztosított hozzáférést biztosítani 15 ingyenes tanácsadási és kezelési üléshez klinikai pszichológusok, egészségpszichológusok és pszichoterapeuták részéről.

Célcsoport

A célcsoportot minden 21 év alatti gyermek, serdülő és fiatal felnőtt alkotja.

A beavatkozás leírása

A COVID-19 világjárvány megfékezéséhez szükséges, de drasztikus intézkedések különösen súlyos hatással voltak a gyermekek és fiatalok pszichés állapotára. Ezért a Miniszterek Tanácsa 2021. július 28-án úgy döntött, hogy egyszeri 13 millió eurót biztosít a mentális egészségügyi problémákkal küzdő gyermekek és fiatalok pszichoszociális ellátására, lehetővé téve számukra az egyszerű, gyors és ingyenes hozzáférést a klinikai pszichológiai, egészségpszichológiai és pszichoterápiás tanácsadáshoz és kezeléshez, segítve őket a COVID-19 világjárvány pszichoszociális következményeivel való megbirkózásban. Ebből az összegből 12,2 millió euró áll rendelkezésre a „Gesund aus der Krise” (Egészségesen a válságból) projekt számára.

A „Gesund aus der Krise” egy osztrák országos kezdeményezés, amely ingyenes pszichoszociális ellátást kínál. A „Gesund aus der Krise” célja, hogy Ausztria egész területén akadálymentes és hosszú várakozási idő nélkül biztosítson pszichoszociális ellátást. A kezdeményezés keretében egy ingyenes telefonos segélyvonal szolgál központi kapcsolattartó pontként, ahonnan az érdeklődőket megfelelő tanácsadó és kezelő központokhoz irányítják. A cél az érintett gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek (21 éves korig) (újra)felhatalmazása. A gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek felhívhatják a létrehozott kapcsolattartó pontot, vagy az online platformon keresztül vehetik fel a kapcsolatot. A 14 év alatti gyermekek esetében a szakemberek, a beutaló orvosok vagy

A bevált gyakorlat helyszíne

- ☐ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

intézmények és a törvényes gondviselők vehetik fel a kapcsolatot. 14 év felett a fiatalok maguk is felvehetik a kapcsolatot.

A kapcsolatfelvétel után a gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek 15 ingyenes klinikai pszichológiai, egészségpszichológiai, pszichoterápiás vagy zeneterápiás tanácsadási/kezelési ülésen vehettek részt egyéni vagy csoportos keretek között. Csak 2024-ben körülbelül 10 000 terápiás helyet hoztak létre az érintett 0–21 éves gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek számára Ausztria egész területén. A szolgáltatóközpont létrehozása elengedhetetlen volt ahhoz, hogy információt és tanácsadást tudjanak nyújtani a regisztrációval és a helyek felajánlásával kapcsolatban. A szolgáltatóközpontot a 0800 800 122-es ingyenes telefonos segélyvonal számon lehetett elérni, amely hétfőtől péntekig 8 és 18 óra között, tehát csúcsidőn kívül is rendelkezésre állt. Egy másik kapcsolattartási lehetőség az info@gesundausderkrise.at e-mail cím volt. Itt az 1. szintű, speciálisan képzett szolgáltatóközpont-munkatársak fogadták a telefonhívásokat és az írásbeli megkereséseket, és szükség esetén továbbították a beszélgetéseket és üzeneteket a 2. szintű két szakértőnek (klinikai pszichológusoknak).

A regisztrációtól a sikeres besorolásig vezető lépéseket a következő három szakaszra lehet felosztani, amelyeket az alábbiakban ismertetünk:

- Az első lépésben az ügyfél, szülő vagy törvényes gondviselő jelenti be az igényt a weboldalon, az ingyenes telefonos segélyvonal telefonszámon vagy e-mailben. Miután az adatok bekerültek a rendszerbe, azokat az ügyfélnek vagy a gyámsággal rendelkező személynek e-mailben meg kell erősítenie. Csak ezután tekinthető az ügyfél regisztráltnak. Az 1. szinten ellenőrzést végeztek, amelynek során a formális kritériumokat ellenőrizték. Ha az önkéntes információk alapján a probléma potenciálisan súlyos esetnek bizonyult, amelyben a szakmai lehetőségek vagy az alapértelmezés szerint biztosított 15 egység nem feltétlenül elegendő, az ügyfelet a 2. szintre továbbították szakmai tisztázás céljából.
- A második lépésben az ellenőrzést a párosítás követi, amelynek során az ügyfeleket tanácsadókhoz rendelik. A párosítás a lakóhelyhez való közelség (figyelembe veszik a tömegközlekedéssel vagy autóval történő utazás lehetőségét, és 30 perces vagy annál rövidebb utazási időt tűznek ki célul), a nyelv, a korcsoport, a szakember nemére vonatkozó preferencia, valamint lehetőség szerint a kívánt fókussterület/szakterület kritériumai alapján történik. Amint a párosítás megtörtént, az ügyfél (vagy 14 év alatti ügyfelek esetében szülei vagy törvényes gondviselőik) e-mailt kap a besorolási azonosítóval és a kezelési utalvánnyal. Ez az utalvány tartalmazza a szakember adatait is, különös tekintettel a telefonos és e-mailben elérhetőségére. Ugyanakkor a szakember is kap egy e-mailt ugyanazzal a besorolási azonosítóval, amely négy részből álló szám- és karakterláncból áll. Az ügyfeleknek most 14 napjuk van (a projekt kezdetén 30 nap volt) arra, hogy az utalvánnyal felveszék a kapcsolatot a szakemberrel és időpontot egyeztessenek.
- A harmadik lépés a tanácsadás és a kezelés. Az első konzultáció során eldöntik, hogy a kezelési környezet megfelelő-e, beleértve a tanácsadó-kliens kapcsolatot és hogy a probléma kezelhető-e 15 ülés keretében. Ha az eset nem megfelelőnek bizonyul, kétszer lehet szakembert váltani. Szükség esetén egyszeri, további öt ingyenes egység meghosszabbítását lehet kérni, amelyet a 2. szint vizsgál meg.

A program szakértői hálózatát Ausztria-szerte 875 szakember alkotta. Ez 389 klinikai pszichológusból és/vagy egészségpszichológusból, valamint 418 pszichoterapeutából állt.

68 szakember képesítését ellenőrizték, és kettős képesítéssel rendelkező szakemberként fogadták el őket. A speciális irányelvben előírt, legalább 500 tanácsadó alkalmazására vonatkozó követelmény már az első hónapban teljesült, és a nemek 50-50%-os aránya is szinte pontosan teljesült.

A célcsoportnak nyújtott tanácsadás és kezelés mellett tudatosságnövelő műhelyeket is szerveztek, amelyek alapvető pszichológiai ismereteket és a mentális egyensúly tudatosítását közvetítették a gyermekekkel és fiatalokkal végzett tanórán kívüli munkához. Így az ifjúsági munkában dolgozók könnyen hozzáférhető formában ismerkedtek meg a mentális egészség témájával.

A műhelyek a tapasztalatok alapján „alap” és „szakértői” modulokban kerültek megrendezésre. A műhelyek során nemcsak a COVID-19-járvány elmúlt éveit értékelték együtt, hanem bemutatták és kiemelték azokat a tudományos eredményeket is, amelyek a válságok gyermekek és fiatalok pszichéjére gyakorolt hatását vizsgálták. A projekt időtartama alatt 14 „alap” és 45 „szakértői” érzékenyítő műhelymunkát kínáltak. Ezek közül 22 „alap” és 18 „szakértői” érzékenyítő műhelymunka került megrendezésre, mivel a minimális résztvevői létszám négy fő volt. A legtöbbjük online környezetben zajlott, így több szövetségi államból is lehetett részt venni rajtuk.

Összesen több mint 8000 kliens részesült tanácsadásban és kezelésben. Az esetek 15%-ában sor került a tanácsadás és a kezelés meghosszabbítására. A számos meghosszabbítási kérelem azt mutatja, hogy a tanácsadók (és a kliensek) gyakran látták szükségét további kezelési alkalomnak. Ezt a szükségletet mérlegelve a finanszírozó szervezet céljával, hogy minél több kliens férhessen hozzá a kezeléshez, a meghosszabbítási engedélyeket egyre nagyobb óvatossággal kezelték.

Összefoglalva: a klinikai-pszichológiai, egészségpszichológiai és pszichoterápiás tanácsadáshoz és kezeléshez való gyors, helyi és ingyenes hozzáférés sikeresen megvalósult. Az áttételek Ausztria egész területén kiegyensúlyozottak voltak, az átlagos elhelyezési idő 11 nap volt. Mivel az áttételeket Ausztria egész területén egy központi szolgáltatási pont végezte, lehetőség nyílt az egyéni igények (lakóhelyhez való közelség, szakember/nem preferencia, nyelv, szakterület stb.) figyelembevételére, ami jelenleg egyedülálló formában jelenik meg az egészségügyi szolgáltatások területén.

A program időtartama 2022. április 1-jétől 2023. június 30-ig tartott (azonban vannak folytatásként szolgáló projektek, például a „Healthy from the Crisis 2” és „Healthy from the Crisis 3” programok).

A felhasznált források: 12,2 millió euró, 875 pszichológus (a Szövetségi Szociális, Egészségügyi, Gondozási és Fogyasztóvédelmi Minisztérium (BMSGPK) finanszírozásával).

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezés a bécsi WienXtra Jugendinfo, amely egy információs és tanácsadó központ 25 év alatti fiatalok, valamint szülők, tanárok és ifjúsági munkások számára. Tanácsadást nyújtanak, de ingyenes pszichológiai ellátást nem. Ez a kezdeményezés azért került be a programba, mert a „Gesund aus der Krise” egyedülálló, és a WienXtra Jugendinfo számos workshopot, kulturális programot és tippet kínál Bécsben. Ezenkívül információkat és tanácsokat nyújtanak a fiataloknak jogi, nemek közötti egyenlőséggel, zaklatással és pszichológiai ellátással kapcsolatos témákban. Ugyanakkor maga a szolgáltatás nem nyújt pszichológiai ellátást.

Az eredmények értékelése

Összesen 13 320 egyéni és 378 csoportos kezelés történt. Összesen több mint 8000 kliens részesült tanácsadásban és kezelésben, meghaladva az eredetileg kitűzött, 5000–7600 gyermekre és serdülőre vonatkozó célszámot. Az esetek 15%-ában a tanácsadás és a kezelés meghosszabbításra került, ami arra utal, hogy mind a terapeuták, mind a kliensek gyakran érezték szükségét további alkalmaknak. A meghosszabbításra irányuló számos kérelem rávilágít a további kezelési alkalmak iránti folyamatos igényre. A szolgáltatáshoz való hozzáférés átlagos várakozási ideje 11 nap volt.

A programban alkalmazott módszertan a következő volt:

- Erősségek és nehézségek kérdőív (SDQ): Ez a viselkedésvizsgáló eszköz a gyermekek és serdülők mentális egészségét és jóllétét értékelte, mérve az érzelmi tüneteket, viselkedési problémákat, hiperaktivitást/figyelmetlenséget, társas kapcsolati problémákat és proszociális viselkedést.
- Kidscreen-10 Index: Ez a kérdőív a gyermekek és serdülők egészségügyi életminőségét mérte, különös tekintettel a fizikai és pszichológiai jóllétre, az önállóságra, a társadalmi támogatásra, az iskolai környezetre és a társadalmi elfogadásra.
- Fókuszcsoportok beutaló orvosokkal és pszichológusokkal: Ezek a megbeszélések kvalitatív betekintést nyújtottak a program megvalósításába, kihívásaiba, sikereibe és fejlesztendő területeibe azok szemszögéből, akik a klienseket beutalják és a szolgáltatásokat nyújtják.

A szakemberek által ügyfeleikről nyújtott névtelen dokumentáció főként a következő ügyfélproblémákat tárta fel: depressziós hangulat súlyos depresszióig, öngyilkossági gondolatokkal; szorongásos zavarok; étkezési problémák; alvási problémák, a napi rutin hiánya, a digitális média túlzott használata; iskolai szociális problémák, iskolakerülés; családi konfliktusok.

Az ügyfelek és a gyámsági joggal rendelkező személyek részéről túlnyomórészt pozitív visszajelzések érkeztek a projekttel kapcsolatban, többek között a következő szempontok tekintetében: gyors, egyszerű regisztráció és közvetítés; a szolgáltatóközpont hozzáférhetősége és elérhetősége, különösen a csúcsidőn kívül (pl. péntek késő délután); magas színvonalú tanácsadás és kezelés szakmailag képzett személyzet által; sok esetben elegendő számú tanácsadási és kezelési ülés állt rendelkezésre a

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/résztétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése
- ☐ Egyéb

stabilizációhoz.

A program számos kihívással szembesült. A minimális résztvevői követelmények miatt a 202 tervezett csoportos foglalkozásból csak 25% valósulhatott meg, ami megnehezítette a foglalkozások szervezését és a kliensek lakóhelyükhöz közeli részvételének biztosítását. A 85 tervezett érzékenyítő műhelyből ugyanezen okból csak 40 valósult meg. A résztvevők visszajelzései rámutattak, hogy inkább a személyes foglalkozásokat részesítik előnyben, és hogy a programmal kapcsolatban részletesebb információkra van szükség. Ezenkívül a gyakorlati nehézségek miatt megszüntették azt a lehetőséget, hogy az ügyfelek kiválaszthassák a számukra legmegfelelőbb terapeutát. A 15 foglalkozásos korlát, még a lehetséges hosszabbítások ellenére is, valamint az átállás a rendszeres ellátásra jelentős kihívásokat jelentett mind a terapeuták, mind az ügyfelek számára.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat nagyon hatékonyan alkalmazható és különböző szintekre méretezhető. Világos kerete, bizonyított sikere, átfogó értékelési módszerei és pozitív visszajelzései szilárd alapot biztosítanak a másoláshoz. Ezenkívül a jelentős finanszírozás és erőforrások bevonása, valamint az együttműködési partnerségek támogatják a méretezhetőségét. A résztvevői követelmények kiigazításával és az azonosított kihívások kezelésével a program különböző régiók és népességek igényeihez igazítható, így szélesebb körű megvalósításra is alkalmas.

A kezdeményezés megvalósításához számos alapvető erőforrásra van szükség. Pénzügyi források szükségesek az ingyenes tanácsadási ülések finanszírozásához és a működési költségek fedezéséhez. Képzett szakemberek, köztük klinikai pszichológusok, egészségpszichológusok és pszichoterapeuták elengedhetetlenek a magas színvonalú szolgáltatások nyújtásához. A tanácsadási ülések lebonyolításához akadálymentes helyszínekre, valamint a kliensek adatainak kezelésére és a találkozók ütemezésére szolgáló technológiai rendszerekre van szükség. A folyamatos képzés és a szakmai fejlődési lehetőségek biztosítják, hogy a munkatársak naprakészek legyenek a bevált gyakorlatok terén. A program hatékonyságának értékeléséhez elengedhetetlenek a megbízható értékelési eszközök, mint például az Erősségek és Nehézségek Kérdőív (SDQ) és a Kidscreen-10 Index.

Bár a programnak voltak kihívásai, például a minimális résztvevői követelmények miatt korlátozott számú csoportos foglalkozás és érzékenyítő műhely, ezek a problémák értékes tanulságokat nyújtanak a program kiterjesztéséhez. A résztvevői követelmények módosítása és a foglalkozások típusainak rugalmasságának növelése javíthatja a részvételi arányt. Az ügyfelek által választott terapeuták megszüntetése és a rendszeres ellátásra való átállás nehézségei olyan területeket jelölnek, ahol logisztikai fejlesztésekkel támogatható a zökkenőmentesebb kiterjesztési folyamat.

További információk és következtetések

A kezdeményezés jelentősen hozzájárult a reziliencia fejlesztéséhez azáltal, hogy gyors, ingyenes és minőségbiztosított hozzáférést biztosított a gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek számára a mentális egészségügyi támogatáshoz. Tanácsadási és kezelési üléseken keresztül segítette az

egyéneket a COVID-19 járvány okozta mentális stressz kezelésében, ezáltal elősegítve a reziliencia kialakulását. A program az elérhetőségre, a gyors beavatkozásra és a szakmai támogatásra összpontosít, ezáltal segítve a résztvevőket a kihívások leküzdésében és a megbirkózási mechanizmusok kialakításában. Ezenkívül az átfogó értékelési keretrendszer biztosítja a folyamatos fejlesztést, növelve a program hatékonyságát a reziliencia előmozdításában.

További információk itt találhatók:

https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/0923_Projektbericht-GadK-I.pdf

<https://gesundausderkrise.at/infomaterial/>

https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/gadk_Infoblatt_A4_8.pdf

<https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/English-%E2%80%93-Information-sheet.pdf>

(angol nyelvű információs lap)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=W4RrYCQT00o&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fgesundausderkrise.at%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title

Kérdéseivel forduljon az info@gesundausderkrise.at címre.

Die Gesunde BoXXX / Az egészséges BoXXX

Akzente Jugendinfo

Ausztria

Fő célok

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) céljai a „The Healthy Boxxx” kezdeményezésben öltik testet, amelynek célja a fiatalok felelősségteljes és egészségorientált életmódjának előmozdítása. A kezdeményezés révén mind a fiatalok, mind mentoraik javíthatják egészségügyi ismereteiket, amelyeket kifejezetten a fiatalokkal való szakmai együttműködéshez terveztek. A kezdeményezés két alapvető pillérre épül: a fiatalokra összpontosító információs forrásokra és a fiatalokkal való nyílt együttműködéshez kialakított módszerek eszköztárára. Bár elsősorban a fiatalokkal való szakmai együttműködéshez tervezték, a tapasztalatok azt mutatják, hogy különböző tanórán kívüli és iskolai környezetben is alkalmazható.

Célcsoport

Ifjúsági munkások és más, fiatalokkal foglalkozó szakemberek, valamint 12 és 20 év közötti fiatalok.

A beavatkozás leírása

A Healthy BoXXX információs és módszertani csomagot azzal a céllal hozták létre, hogy a fiatalok egészségügyi ismereteit bővítse, és a fiatalokkal foglalkozó szakembereknek ehhez szükséges eszközöket biztosítson. Konkrét hozzájárulást jelent az egészségügyi ismeretek népszerűsítéséhez a nyílt ifjúsági munkában. A Healthy BoXXX különböző egészségügyi témákkal kapcsolatos információs anyagokat és könnyen hozzáférhető módszereket tartalmaz, amelyeket könnyen lehet feldolgozni és megvitatni a fiatalokkal – akár nyílt társaságban, akár egészségügyi nap vagy egészségügyi témájú projekt részeként. A BoXXX és tartalma sokféle módon felhasználható. A Healthy BoXXX átfogó egészségkonceptióra épül, amely Dahlgreen és Whitehead szivárványmodelljén alapul. Elemezi az egyéni és társadalmi tényezőket. Helyet kap benne a fizikai, szociális és mentális egészség, valamint a környezet és a társadalom is. Célja, hogy tájékoztasson az egészségről: a testről, a pszichéről és a környezetről, módszereket nyújtson az egészségről való beszélgetéshez, erősítse az ifjúsági munkások és a fiatalok egészségügyi ismereteit.

A „The Healthy Boxxx” egy információs és módszertani csomag, amely számos egészségügyi témával kapcsolatos anyagot tartalmaz. Az egyes elemek fiataloknak szóló, mentális és fizikai egészségre vonatkozó információs anyagokat és gyakorlatokat tartalmaznak. A csomag egy

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☒ regionális
- ☒ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

kézikönyv formájában megjelenő útmutatórendszert (online is elérhető: [LINK](#)) és módszertani kártyákat (online is elérhető: [LINK](#)) tartalmaz. A függőségekkel foglalkozó csomag / táska információkat, játékokat és útmutatókat tartalmaz a dohányzásról és az alkoholfogyasztásról. 11 módszerből és információs anyagokból áll, amelyeket a fiatalok felhasználhatnak az alkohollal és nikotinnal kapcsolatos témák feldolgozásához. A függőségekkel foglalkozó csomag / táska módszerkártyákat tartalmaz, amelyek az „informálás – tapasztalás – reflexió” elv szerint vannak felépítve.

A „Start Box” tartalmazza a Healthy BoXXX használati útmutatóját és két módszert, amelyek ideálisak az egészség átfogó témájának bemutatásához. Az egyik gyakorlat az egészség témájával kapcsolatos ötletek gyűjtése, amelynek célja, hogy a résztvevők megértsék, hogyan befolyásolják döntéseik saját egészségüket. A már kinyomtatott kártyákkal végzett ötletgyűjtés célja a tudás bővítése, de az is, hogy a résztvevők saját ötleteikkel is hozzájáruljanak. A végeredmény egy poszter, amelyet a fiatalok megmutathatnak, vagy akár kitehetnek ifjúsági központjaikban. Így a poszter nemcsak a résztvevőknek, hanem az ifjúsági központokat látogató fiataloknak is ismereteket és betekintést nyújt.

A „Fit Box” a fizikai egészségre fókuszál. Nyolc módszert és számos információs terméket tartalmaz. A következő témákat fedi le: ételek és italok, fitness/sport/test, étrend-kiegészítők, piercingek és tetoválások, az ételek környezeti vonatkozásai. Ebben a dobozban a fitness- és sportgyakorlatokat sporteszközök nélkül végzik. Emellett megpróbálja eloszlatni a sporttal és fitnessszel kapcsolatos általános tévhiteket. Egy másik módszer az, hogy együtt főznek egy egészséges ételt, és megtanulják, milyen egyszerű elkészíteni egy egészséges ételt. A megfelelő főzéshez a résztvevők megtanulják, hogyan lehet megfizethető, egészséges és fenntartható forrásból származó élelmiszert vásárolni. Egy kiegészítő gyakorlatban megtanulják, mi szükséges a zöldségtermesztéshez, és megismerkednek a kertészettel. A résztvevők továbbá megtanulják, hogyan készíthetnek saját maguk egészséges italokat, ismereteket szereznek az egészséges italokról, és reflektálnak saját fogyasztásukra. Egy cukorral kapcsolatos kvíz segít nekik átgondolni, hogy bizonyos italok mennyi cukrot tartalmaznak.

A „Feel Good Box” a mentális és társadalmi egészségre fókuszál. Tizenegy módszert és kiegészítő információs termékeket tartalmaz, és a következő témákat fedi le: önbecsülés/önismeret, étkezési zavarok, jó közérzet, dohányzás, szerelem és szexualitás, problémák esetén felvehető kapcsolatok, stressz, biztonságos internetezés. Tartalmaz egy gyakorlatot az érzelmekről való beszélgetésre és azok megélésére, az önértékelés és az önelfogadás fejlesztésére, valamint kreatív munkára. Elkezdnek gondolkodni azon, hogy hol érzik magukat kényelmesen. A függőséget okozó viselkedésformákról gondolkodva reflektálnak dohányzási szokásaikra, annak költségeire és egészségügyi vonatkozásaira is. Egy szex-kvíz teszteli a résztvevők szexualitással kapcsolatos ismereteit, és célja, hogy bővítse tudásukat. Egy másik módszer célja, hogy megvitassák és reflektáljanak olyan témákra, mint a szerelem, a szexualitás és a fogamzásgátlás. A résztvevők megtanulják felismerni saját érzéseiket, értékeiket és attitűdjeiket. A szerelem és a szexualitás témakörében megismerkednek a fogamzásgátló módszerekkel, azok használatával és a témával kapcsolatos gátlások oldásával. A „házi feladat” módszer lehet az óvszer méreteinek kipróbálása és annak reális értékelése, hogy melyik méretre van szükségük és hogyan kell használni azokat. Ezenkívül bemutatják a menstruációs higiéniai termékeket is. Ennek a módszernek a célja a

témával kapcsolatos gátlások oldása és a tudás megosztása a résztvevők között. A menstruációs naptár segít nekik nyomon követni a ciklusukat.

2019 tavasza óta tizenegy függőségmegelőzési módszer került fel a Healthy BoXXX-ba. Az úgynevezett „függőségtáska” egy juta táskában található, és lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy szakértők irányításával foglalkozzanak az alkohol és a nikotin témáival. Ez a doboz egy kvízt tartalmaz, amely segít elindulni és értékelni a résztvevők tudását. Továbbá egy önellenőrző teszt segít értékelni a saját fogyasztást és átgondolni az esetleges függőségi kockázatokat. Az „alkoholmennyiség becslése” („shot estimate”) gyakorlat célja, hogy a résztvevők megbecsüljék és tudatosabban átgondolják egyes italok alkoholtartalmát. Egy másik tevékenység célja, hogy segítsen képet alkotni a nikotinról és a cigarettáról, valamint a statisztikák értelmezéséről. Ezenkívül a résztvevők megismerik a függőség kialakulását és a függők által átélhető fázisokat. A függőségekkel foglalkozó csomag / táska tartalmaz egy élvezeti gyakorlatot is, amelynek célja, hogy segítse a résztvevőket a tudatos fogyasztásban és az ízek tudatos érzékelésében. Végül a résztvevők megkérdőjelezzik a közhelyeket, hogy tovább reflektáljanak a függőség jelentésére. A „healthy BoXXX” színkóddal van ellátva, és minden információs anyag és módszer saját matricával rendelkezik, amely tovább magyarázza az anyagok használatát. Három színű matrica jelzi a felhasználónak, hogy az anyag melyik dobozba tartozik. Ezenkívül vannak matricák, amelyek jelzik, hogy a felhasználónak vissza kell-e tennie az anyagokat, magával kell-e vinnie őket, vagy másolni kell-e őket további felhasználás céljából. Egyes információs anyagok ugyanis ifjúsági központokban maradnak. Minden módszerkártya számozva van, hogy az egyes módszerekhez tartozó anyagok könnyen megtalálhatók legyenek.

A projekt 2018-ban indult és még mindig folyamatban van.

A „The Healthy Boxxx” egyéves, a célcsoporttal (Salzburg város és tartomány fiataljai és ifjúsági munkások) folytatott részvételi folyamat eredményeként jött létre, amelyet az akcente Jugendinfo koordinált (ehhez emberi erőforrásokat kellett befektetni). A dobozt ifjúsági központok, ifjúsági klubok és ifjúsági szervezetek bocsátják rendelkezésre. Ehhez szintén emberi erőforrásokra van szükség a doboz lefoglalásának koordinálásához.

Összehasonlítási alap

Az EVI a bizonyítékokon alapuló információt jelenti, azaz tudományosan megalapozott, minőségileg értékelt és könnyen érthető, magas színvonalú egészségügyi információt.

A kezdeményezést eltávolították, mert nem kifejezetten a gyermekekre és fiatalokra összpontosít, és fő célja az emberek orvosi konzultációkra való felkészítése, nem pedig a fiatalok jóllétéhez elengedhetetlenül fontos mentális egészségügyi kérdések kifejezett kezelése.

Az eredmények értékelése

A „The Healthy Boxxx” főbb pontjai egyéves, a célcsoport (a salzburgi város és tartomány fiataljai és ifjúsági munkásai) bevonásával zajló részvételi folyamat során kerültek kidolgozásra. Minden módszert előzetesen több ifjúsági központban teszteltek. Ez előzetes értékeléshez vezetett, de a

doboz folyamatos értékelése kívánatos és ajánlott lenne (nem lehetett kideríteni, hogy utólagos értékelést végeztek-e/végeznek-e). Bár egy dokumentum ([LINK](#)) azt jelzi, hogy a doboz tervezési szakaszában kvalitatív visszajelzéseket kaptak a résztvevőktől, a dokumentum nem tartalmaz további részleteket a feltett kérdésekről vagy a válaszadók számáról.

A siker tényezői a részvételi megközelítés és az akzente Jugendinfo és a kiválasztott salzburgi ifjúsági központok közötti kiváló együttműködés voltak. A felmérésben fontos szerepet játszott a különböző régiókból származó fiatalok és ifjúsági munkások bevonása, valamint a kidolgozott módszerek előzetes tesztelése, továbbá a kérdések egyszerű megfogalmazása és a megkérdezésekre szánt elegendő idő. Mint már említettük, azonban kívánatos lenne egy további értékelés, hogy kiderüljön, hogyan fogadják a jelenlegi anyagokat. Nem merültek fel jelentős kihívások.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A rendelkezésre álló információk alapján a „Healthy BoXXX” ingyenes, és előre lefoglalható, átvehető és visszajuttatható. További információk és anyagok is elérhetők online (kézikönyv [LINK](#) és módszerkártyák [LINK](#)). Mindez arra utal, hogy a modell skálázható, amely különböző szinteken adaptálható lehet. A digitális platformok kihasználásával a kezdeményezés leküzdheti a földrajzi korlátokat, és nagyobb közönséget érhet el, ami megkönnyíti skálázhatóságát. Ezenkívül az ingyenes terjesztés és a foglalási lehetőségek révén a könnyű hozzáférhetőségre helyezett hangsúly növeli az alkalmazkodóképességet, így a doboz különböző kontextusokban is kínálható. Összességében az offline és online források kombinációja megkönnyíti a skálázhatóságot, miközben biztosítja a hozzáférhetőséget, ami ígéretes lehetőségeket kínál a különböző szinteken történő alkalmazásra.

Ingyenes, és előre lefoglalható és kikölcsönözhető (a dobozok kerekese, ami megkönnyíti a szállításukat). Csak néhány helyen van szükség civil szervezetekre/kezdeményezésekre/szervezetekre, amelyek birtokolják a dobozt, és gondoskodnak a foglalások elfogadásáról.

Természetesen a tartalmat más nyelvekre is le kell fordítani, hogy felhasználható legyen. Azonban Ausztriában is célszerű ezt megtenni a kulturális érzékenységre való tekintettel. Fontos továbbá, hogy más országokban olyan NGO-kat/kezdeményezéseket/szervezeteket találjunk partnerként, amelyek széles hálózattal rendelkeznek és hozzáférnek a célcsoporthoz, azaz kiválasszuk a megfelelő NGO-kat/kezdeményezéseket/szervezeteket, hogy a doboz elérhető legyen.

További információk és következtetések

A „Healthy BoXXX” kezdeményezés értékes hozzájárulást jelent a reziliencia fejlesztéséhez. Az egészséges életmód

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek
- ☒Személyes oktatás, tudás
- ☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☐Stresszkezelés és regeneráció
- ☒Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒Táplálkozási szokások
- ☒Függőséget okozó viselkedés
- ☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☐Személyes társadalmi hálózatok
- ☒Felhatalmazás/részvétel
- ☐Szakmai szereplők hálózata

népszerűsítésére és a fizikai és mentális jóllétet szolgáló erőforrások biztosítására összpontosítva a kezdeményezés az egyének, különösen a fiatalok számára biztosítja a kihívások hatékony kezeléséhez szükséges eszközöket és ismereteket. Az elérhetőségre helyezett hangsúly, az ingyenes hozzáférés és az online erőforrások növelik a kezdeményezés hatókörét és hatását, ami potenciálisan szélesebb körben erősíti a rezilienciát. Ezenkívül alkalmazkodóképessége és méretezhetősége arra utal, hogy hosszú távon hatékonyan elősegítheti a reziliencia fejlesztését különböző kontextusokban.

További információk itt találhatóak:

[gesunde-jugendarbeit.at](https://www.gesunde-jugendarbeit.at/boja.at/nachhaltige-oja) [boja.at/nachhaltige-oja](https://www.boja.at/nachhaltige-oja)

https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/downloads/2019-11/NEU_Handbuch_Gesunde_Boxxx_2019_Ansicht.pdf

https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/downloads/2019-06/0_A6_Methodenkarten_gesamt_Druck_0.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=xvUBH78zGHs&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.gesunde-jugendarbeit.at%2F&feature=emb_imp_woyt
(videó)

akzente Jugendinfo & S-Pass
Schallmooser Hauptstraße 4, 5020 Salzburg, Ö
+43 (0)662/849291-71
info@akzente.net

Die Jugendgesundheitskonferenz / Ifjúsági

Egészségügyi Konferencia

Bécsi Egészségfejlesztés – WiG, megvalósítva a Nők és Férfiak Egészségügyi Intézetével / FEM és a queraum együttműködésével. kulturális és társadalmi kutatás

Bécs (12 bécsi kerületben képviselteti magát), láthatóan Stájerországban is

Fő célok

Az Ifjúsági Egészségügyi Konferencia átfogó célja a fiatalok „egészségügyi ismereteinek” erősítése. Az egészségügyi ismeretek alatt az egyén azon képességét értjük, hogy a mindennapi életben olyan döntéseket hozzon, amelyek pozitív hatással vannak saját és mások egészségére. Emellett a konferencia célja, hogy a fiatalokat közvetlenül bevonva az egészségfejlesztő projektek kidolgozásába és megvalósításába, önállóságra ösztönözze őket. Ez a részvételi megközelítés nemcsak javítja az egészségügyi kérdések megértését, hanem elősegíti a saját jóllétük iránti felelősségérzetet és elkötelezettséget is. A kezdeményezés közös erőfeszítések révén olyan támogató közösségi környezetet kíván teremteni, amelyben a fiatalok boldogulhatnak és olyan egészséges szokásokat alakíthatnak ki, amelyek egész életükben hasznukra válnak. A részt vevő felnőttek is profitálnak ebből: a tanárok, ifjúsági munkások és multiplikátorok betekintést nyernek a fiatalok egészségébe és jóllétébe, és felhatalmazást kapnak arra, hogy közösen egészségfejlesztő tevékenységeket valósítsanak meg. A politikai döntéshozók, például a kerületi vezetők vagy az ifjúsági képviselők, a kezdetektől fogva potenciális támogatóként vesznek részt a programban. Ez segít nekik jobban megérteni a kerületükben élő fiatalok perspektíváit és egészségügyi igényeit.

Célcsoportok

12 és 19 év közötti fiatalok – különösen a társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű fiatalok. Multiplikátorok (vezetők, alkalmazottak). Döntéshozók / kerületi politikusok.

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A beavatkozás leírása

A fiatalok száma Bécsben folyamatosan növekszik. Az Osztrák Statisztikai Hivatal adatai szerint 2015-ben a bécsi 0–15 éves gyermekek és fiatalok egyharmada szegénység és marginalizálódás veszélyének volt kitéve. Bécs az az osztrák tartomány, ahol a legmagasabb a külföldi származásúak aránya. A szegénység, az alacsony iskolázottság és a migráns háttér gyakran egészségügyi egyenlőtlenségekhez vezet. A legújabb HBSC-tanulmány ifjúsági egészségre vonatkozó adatai szintén sürgős cselekvésre utalnak a szubjektív egészségi állapot, a panaszok növekvő terhe és az alacsony egészségügyi ismeretek szintje tekintetében, különösen a mentális egészségügyi problémákkal kapcsolatban.

A fiatalok egészségügyi ismereteinek erősítése érdekében a Bécsi Egészségfejlesztési Szervezet (WiG) évente „Ifjúsági Egészségügyi Konferenciákat” szervez Bécs legalább 14 kerületében; Bécsben a konferenciát öt kerületben szervezték meg. Az Ifjúsági Egészségügyi Konferencia Bécs modellje a részvételi alapú ifjúsági egészségfejlesztésnek. Az ifjúsági egészségügyi konferencián az iskolák és a fiatalokkal foglalkozó intézmények vehetnek részt. A kerületükben tartott tájékoztató rendezvény után az intézmények dönthetnek a részvételről. Ezt követően a fiatalok, mint saját egészségük szakértői, workshopok keretében kidolgozzák saját projektjeiket és ötleteiket. Ebben a folyamatban tanáraik vagy ifjúsági munkások segítik őket. Ezzel párhuzamosan a tanárok és ifjúsági munkások rendszeres találkozóik keretében megtervezik és koordinálják a nyilvános rendezvényt, az ifjúsági egészségügyi konferenciát. Ez a konferencia jelenti a projekt csúcspontját. Az ifjúsági egészségügyi konferenciára az iskolák és a fiatalokkal foglalkozó szervezetek kapnak meghívást. A kerületi tájékoztató rendezvény után a kerületi szervezetek dönthetnek a részvételről. Ezután a lányok és fiúk saját egészségük szakértőiként műhelymunkák során kidolgozzák saját projektjeiket és ötleteiket. Ebben tanáraik vagy ifjúsági munkások segítik őket. A tanárok és ifjúsági munkások rendszeres találkozóik során megtervezik és koordinálják a nyilvános rendezvényt, az ifjúsági egészségügyi konferenciát.

A program céljai a következők:

- a 12 és 19 év közötti, társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű fiatalok egészségügyi ismereteinek erősítése.
- a fiatalok tudatosságának növelése saját jóllétük és életkörülményeik közötti összefüggésről. Ezenkívül célja
- a multiplikátorok és a politikai döntéshozók (pl. a kerületek ifjúsági tisztviselői) ismereteinek bővítése a fiatalok egészségügyi ismeretei és egészségfejlesztése terén.
- a fiatalok egészségügyi ismereteinek bővítése és egészséggel kapcsolatos szükségleteik jobb megértése, a nyílt és iskolai ifjúsági szektor és a települési környezet közötti hálózatépítés és együttműködés előmozdítása.

A megközelítés az, hogy kapcsolatba lépünk azokkal az iskolákkal és szervezetekkel, amelyek fiatalokkal dolgoznak; tájékoztatást nyújtunk a projektről, átfogó monitoringot és támogató szolgáltatásokat biztosítunk a fiatalok egészségügyi konferenciáin részt vevő szervezetek számára, egy-három workshopot szervezünk a részt vevő intézményekben a fiatalok bevonásával,

bemutatjuk az eredményeket a „Fiatalok Egészségügyi Konferenciája” rendezvényen, és támogatjuk a szervezeteket további egészségfejlesztési kezdeményezések megvalósításában. A bemutatók alkalmával hasznos lehet olyan dokumentumokat magával hozni, amelyek képet adnak arról, hogyan nézhet ki egy ifjúsági egészségügyi konferencia. A „Youth Health Conferences” projekt bemutató filmje segítségével átfogóbb képet lehet adni a koncepcióról és motiválni lehet a részvételt. A bécsi egészségfejlesztési weboldalon megtalálhatók azok az egészségfejlesztési tevékenységek leírásai, amelyeket már megvalósítottak az ifjúsági egészségügyi konferenciák keretében. A bécsi kerületekben rendezett eseményekről készült fotók jó benyomást adnak a jó hangulatról és a sokféle ötletről és projektről. A bécsi „Ifjúsági egészségügyi konferenciák” projektben minden ifjúsági egészségügyi konferencia előtt körülbelül egy hónapos időközönként három workshop formájú találkozót tartottak (kezdő workshop, 1. koordinációs csapat és 2. koordinációs csapat). Az egyes iskolákból és ifjúsági központokból egy-két képviselő vett részt minden workshopon, néhány fiatal is csatlakozott hozzájuk. Természetesen más találkozási struktúrák és időközök is elképzelhetők a közös tervezés és koordináció érdekében. A rendszeres találkozók ugyanazon személyek között erősítik a csapatszellemet és a motivációt, hogy együtt élvezzék a megvalósítás folyamatát. Ez elkötelezettséget teremt és elősegíti a fenntartható (hálózatépítési) hatásokat. Ideális esetben legalább négy hónapnak kell eltelnie a résztvevők első találkozója és az ifjúsági egészségügyi konferencia között.

A projekttevékenységek és az eseménytervezés koordinálására szolgáló találkozókkal (1. koordinációs csoport és 2. koordinációs csoport) párhuzamosan a tanárok vagy ifjúsági munkások kis csoportokban műhelymunkákat szerveznek a lányok és fiúk számára. Ezek az egészségfejlesztő folyamatok a résztvevő csoportokban jelentik a Youth Health Conference esemény körüli tevékenységek „központi elemét”.

Az egészség átfogó és holisztikus megközelítése miatt a témák nagyon széleskörűek lehetnek, és az egészséges táplálkozástól, a szexualitástól, a párkapcsolatoktól, az önbizalomtól, a példaképekről való gondolkodástól egészen a viselkedéssel vagy anyagokkal kapcsolatos függőség megelőzéséig vagy étkezési rendellenességekig terjedhetnek. Fontos, hogy az ifjúsági munkások és a tanárok meghallgassák a fiatalokat, velük együtt határozzák meg a releváns egészségügyi témákat, és támogassák őket abban, hogy megfelelő kifejezési formákat találjanak az egészségügyi témákhoz. A felnőttek kreatív módszerekkel segítik a fiatalokat az egészségügyi kérdések kezelésében. Gondolhatunk például termékek (szakácskönyvek, videók, fotókiállítások, pólók, ingyenes kártyák, dalok) vagy tevékenységek (színházi előadások, szerepjátékok, csoportos beszélgetések és még sok más) létrehozására. A releváns ifjúsági munkások és tanárok felelősek a lányokkal és fiúkkal tartott műhelyek szervezéséért. Az „Ifjúsági egészségügyi konferenciák – információs mappa az egészségügyi ismeretek bővítéséhez” című munkadokumentumok útmutatást és javaslatokat nyújtanak. Elképzelhető azonban szakértők bevonása is a támogatás érdekében. A fiatalokkal tartott műhelyek fő célja a különböző egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos tudatosság növelése, az egészségtudatosság és az egészségügyi ismeretek erősítése, valamint a fiatalok fenntartható, önálló, egészséget elősegítő magatartásának ösztönzése. A résztvevő fiatalok kívánságait és igényeit komolyan kell venni, döntéseiket és kreatív szabadságukat tiszteletben kell tartani. Ez elősegíti a fiatalok önállóságát, és erősíti önhatékonyáguk és saját

kezdeményezőkézségük érzését.

A részt vevő intézmények átfogó támogatást és erőforrásokat kapnak a Bécsi Egészségfejlesztési Programtól (WiG). Ez magában foglalja a fiatalok számára szervezett workshopokat, munkaanyagokat, coaching üléseket, a szükséges anyagok beszerzésére szánt költségkeretet és még sok minden mást. A konferencia maga platformként szolgál a fiatalok számára, hogy bemutassák projektjeiket, megosszák tapasztalataikat és ötleteiket társaikkal, oktatóikkal és egészségügyi szakemberekkel. Ez egy lehetőség a közösség számára, hogy elismerje és megünnepelje fiatal tagjainak innovatív hozzájárulását egy egészségesebb jövő érdekében. Annak érdekében, hogy elegendő résztvevőt vonzzanak be, esetleg (politikai) döntéshozókat is bevonjon és megnyerje őket a fiatalokat érintő problémák kezelésére, nagyon fontos a projekt nyilvánosságra hozatala.

Ha a (politikai) döntéshozók már a kezdetektől részt vesznek a projektben, könnyebb megnyerni az iskolákat, ifjúsági központokat és más lehetséges partnereket. Fontos, hogy minden potenciális résztvevőt korán tájékoztassunk.

A program 2012 óta folyamatosan zajlik.

A bécsi projekt szervezési és tartalmi támogatást nyújtott egy projektcsapat részéről.

Összehasonlítási alap

Österreichische Jugendkonferenz / Osztrák Ifjúsági Konferencia

A konferencia az Ausztria egész területéről érkező fiatalok regionális, nemzeti és európai szintű szakpolitikai részvételére fókuszál. Minden évben más témára helyezik a hangsúlyt, de a konferencia nem foglalkozik kifejezetten a (mentális) egészség témájával, ezért nem ezt a kezdeményezést választották bevált gyakorlatként.

Az eredmények értékelése

Az értékelő jelentés nyilvánosan nem hozzáférhető, ezért a siker kritériumai nem egyértelműek. Kvantitatív és kvalitatív empirikus társadalomkutatási módszerek, beleértve online felméréseket, résztvevői megfigyeléseket és fókuszcsoportokat.

A Prospect Research megbízást kapott a folyamat- és eredményértékelés külső szakértőként történő elvégzésére, hogy a tizenkét bécsi ifjúsági egészségügyi konferencia tapasztalatai minél jobban hasznosulhassanak. Az értékelés eredményei megerősítik, hogy az ifjúsági egészségügyi konferencia formátumát a résztvevő multiplikátorok és a fiatalok egyaránt nagyon jól fogadták. A fiatalok nagy lelkesedése az egészség és a jóllét témájának fiatalokhoz igazodó megközelítése iránt, az ifjúsági egészségügyi konferencia megismétlését kérő ismételt kérések, valamint a fenntartható megvalósítási támogatás iránti igényük arra ösztönöztek minket, hogy gyakorlatorientált iránymutatást hozzunk létre az ifjúsági egészségügyi konferenciák önálló megvalósításához.

A szakképzésben részt vevő fiatalok és a szakiskolák megszólítása jelentős kihívásokat jelentett, mivel úgy tűnik, hogy a nyitott ifjúsági munkában részt vevő érdekelt felek nem vállalnak kellő szerepet a megszólításukban. Az idősebb fiatalok, különösen a 16 év felettiek bevonása nehéznek bizonyult. Az idősebb fiatalok igényeinek megfelelő kezelése kihívást jelent, ugyanakkor a kortársak közötti megközelítések – az idősebb fiatalok és a fiatalabbak közötti kapcsolatok – hasznosak. Általánosságban azonban észrevehető a fiatalok részvételének hiánya a konferencia koordinációs csoportjaiban. Az értékelés eredményei azt is mutatják, hogy amikor a konferenciát a COVID-19 miatt online formában kellett megrendezni, az eredmények rosszabbak voltak, például kevesebb fiatal állította, hogy a konferencia hatására nagyobb figyelmet fordítottak egészségükre. Hogy pontosan hogyan lehet ezeket a kihívásokat a jövőben leküzdeni, nem teljesen világos, de a projekt erősségeként a városi és kerületi szintű jó együttműködést / a szinergiák kihasználását emelik ki. Ez segíthet például a szakiskolák elérésében.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A fiatalok egészségügyi konferenciájának megvalósításáról szóló útmutató ([LINK](#)) remek áttekintést ad a konferencia szervezésének módjáról. Megmutatja például, hogyan lehet megnyerni a fontos érdekelt feleket a konferencia megvalósításához (a „projekt bemutatása és az együttműködés kialakítása” című fejezet, a „projektről szóló tájékoztató rendezvény” című fejezet), majd hogyan valósítható meg a konferencia és az azt megelőző műhelymunka (a „projekttevékenységek koordinálására és az esemény tervezésére szolgáló találkozók”, „egészségfejlesztő folyamatok a fiatalokkal”, „előkészületek az ifjúsági egészségügyi konferenciára”, „ifjúsági egészségügyi konferencia megtartása” című fejezetek). Ez az útmutató tehát más környezetben is segítséget nyújt a konferencia szervezéséhez és megvalósításához, mivel lépésről lépésre bemutatja a konferencia sikeres megvalósításához nagyon hasznos struktúrát. Az útmutató bemutatja, hogy a konferencia megvalósítása viszonylag egyszerű, és kiemeli a más kontextusokban is rejlő nagy skálázhatósági potenciált.

A tanárok, ifjúsági munkások és más multiplikátorok workshopok keretében együttműködnek a fiatalokkal, hogy együtt egészségfejlesztési ötleteket dolgozzanak ki és megtervezzék az

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

Ifjúsági Egészségügyi Konferenciát. Ehhez legalább egy elkötelezett szervezőre és pénzügyi forrásokra van szükség. Az „Ifjúsági Egészségügyi Konferenciák – Információs mappa” és egy oktatófilm nyújt útmutatást (www.wig.or.at). Az ifjúsági kezdeményezésekhez gyakran elegendőek kis összegű források, és a konferencia során létrejött hálózatok segítenek az erőforrások megosztásában. Fontos továbbá a projekt népszerűsítése a meglévő partnerségek és struktúrák felhasználásával, hogy elegendő résztvevőt vonzzanak be és bevonják a döntéshozókat. A döntéshozók korai bevonása segít az iskolák és ifjúsági központok támogatásának megszerzésében. A korai és egyértelmű kommunikáció elengedhetetlen. Fontos, hogy a potenciális résztvevőket hónapokkal előre tájékoztassák, és hangsúlyozzák a részvétel előnyeit az iskolák és szervezetek számára. Nem találtunk angol nyelvű dokumentumokat. Fontos lenne legalább angolra lefordítani a végrehajtási útmutatót, hogy a konferenciát más regionális környezetben is meg lehessen valósítani, egyetemeken, sőt országos szinten is.

További információk és következtetések

A konferencia formátuma vonzó platformot kínál a fiatalok számára, hogy egészségügyi témákkal foglalkozzanak egy fiatalok számára barátságos módon, elősegítve a téma szórakoztató és élvezetes megközelítését. A résztvevők értékes betekintést nyernek az egészségügybe és megerősítik önbizalmukat. Ezenkívül az intézmények is profitálnak a hálózatépítési lehetőségekből és az eszmecseréből. A konferencia lehetővé teszi az iskolákban és intézményekben már tárgyalt egészségügyi témák mélyebb feltárását, ugyanakkor inspirálja további egészségügyi projektek megvalósítását is. A nyilvánosság, az elismerés és a tudatosság növelése további pozitív eredmények, mivel a projektben való részvétel kiemelhető az intézményi weboldalakon és a közösségi média platformokon. A projekt eredményeinek bemutatása az iskolákban vagy ifjúsági intézményekben tovább támogathatja az egészséget elősegítő környezet kialakítását. A konferencia széles körű témákkal foglalkozik, elősegítve az egészség holisztikus megértését, amely magában foglalja a biológiai, pszichológiai és társadalmi aspektusokat.

További információk itt találhatók:

<https://fem.at/wp-content/uploads/2020/04/Jugendgesundheitskonferenzen-Info-Mappe.pdf>
(kézikönyv a megvalósításhoz)

<https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

<https://www.facebook.com/Jugendgesundheitskonferenz/>

https://www.youtube.com/watch?v=fCWTwhb_t6I (film) Katrin Friesenbichler, BA MA

Wiener Gesundheitsförderung – WiG +43 1 4000-76948 vagy

0676 8118 76948

katrin.friesenbichler@wig.or.at

Mag.a Petra Zykan, MPH

Bécsi Egészségfejlesztés – WiG +43 1 4000-76976 vagy 0676 8118 76976 petra.zykan@wig.or.at

K€Y-kártya

Der Schlüssel zur finanziellen Gesundheit (magyarul: Key-Card – A pénzügyi egészség kulcsa) – Klartext – Pénzügyi egészség

Felső-Ausztria,

Végrehajtás a termelőiskolákban

(iskolák az egyéni képzési érettség elérésének támogatására)

Fő célok

A projekt középpontjában az egyén pénzzel és fogyasztással kapcsolatos gondolatait, érzéseit és cselekedeteit tükröző reflexió állt. A cél a fiatalok személyes helyzetének javítása volt pénzügyi, társadalmi, fizikai és mentális egészségük tekintetében. A pénzügyi egészséget a felelősségteljes pénzügyi és fogyasztói magatartás, valamint a függőség kockázatának csökkentése szempontjából kulcsfontosságú kompetenciának tekintik. A cél az volt, hogy a fiatalok alapvető képesítéseket és szociális készségeket szerezzenek, amelyek segítségével megtalálják a helyüket a munkaerőpiacon.

A pénzügyi egészség szintjének mérésére specifikus mutatókat dolgoztak ki: tudás, önértékelés, kapcsolatépítés, cselekvőképesség, személyes felelősségvállalás, célkitűzés, megoldás- és jövőorientáltság, optimizmus. Ezek a tényezők szintén a holisztikus egészségre irányulnak, ezért kifejezetten az egyes műhelymodulokban alkalmazzák őket. Ezen túlmenően ezek a tényezők nagyban átfedik a reziliencia tényezőit, amelyek elengedhetetlenek a saját reziliencia erősítéséhez, valamint a belső egyensúly megtalálásához és fenntartásához. A műhelyek részvételi és kreatív megközelítése lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy megerősítsék személyes készségeiket. Az önhatékonyság a saját társadalmi, gazdasági és pszichológiai körülmények javítására való képesség révén tanulható meg.

Célcsoportok

A közvetlen célcsoportot azok a 15 és 25 év közötti kiszolgáltatott fiatalok alkotják, akik nem fejezték be a szakképzést, munkanélküliek, és vagy kimaradtak az iskolából vagy a szakképzésből, vagy az iskolai végzettségük megszerzése után nem találtak szakképzési helyet. A fő cél a társadalom peremére szorult csoportok integrálása és a személyes fejlődés elősegítése volt.

A tanárok/oktatók, mint közvetett célcsoport, multiplikátorokként vesznek részt a programban, hogy a jövőben megfelelő módon tudják átadni ezt a témát és a pénzügyi egészségre, valamint az

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☒ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

egészséges életmódhoz való kapcsolódására vonatkozó ismereteket más fiataloknak.

A beavatkozás leírása

A beavatkozás első lépéseként a műhelysorozatot úgy tervezték meg, hogy megvalósíthatók legyenek a pénzügyi egészségről szóló műhelyek: a műhelymodulok kidolgozása részvételi alapon történt. Ezért 103 fiatal vett részt egy előzetes igényfelmérésben, és aktívan visszajelzéseket adott. A közös fejlesztési folyamat eredményeként megjelent egy kézikönyv a műhelysorozat megvalósításáról. A műhelysorozatot nyolc alkalommal valósították meg, 7-9 modulból állt. Az egyes modulok időtartama körülbelül 3 óra volt.

A modulok a következő témákat fedték le:

- **WS 1: Pénz és egészség:**
A modul célja a kapcsolatépítés, az önbecsülés és a tudás erősítése. A műhelyre vonatkozó általános információk bemutatása és a bemutatkozási kör mellett tartalmaz információkat és gyakorlati feladatokat („pénzfa”, „mi tart egészségesen”) a pénzhez való viszony és annak egészséggel való kapcsolata témakörében.
- **WS 2: A pénzem és én:**
A modul célja a személyes felelősségvállalás, a megoldás- és jövőorientáltság, a cselekvőképesség és a tudás előmozdítása. Bevezető és magyarázó gyakorlatokat tartalmaz a bevételek és kiadások számításáról, a költségvetési könyv vezetéséről, a számlatörténetekről és a különböző fizetési módok áttekintéséről.
- **WS 3: Finanszírozás és adósság:**
A célok a személyes felelősségvállalás, a megoldás- és jövőorientáltság, valamint a tudás átadása. Ez a modul az adósságok okaira, kialakulására és következményeire vonatkozó gyakorlatokat, valamint konkrét adósságtörténetek bemutatását és útmutatást tartalmaz a kitűzött tervek megvalósításához.
- **WS 4: Élelmiszerek és italok:**
A tartalom magában foglalja az egészséges táplálkozást, az étkezési motivációkat, az élelmiszerre fordított kiadásokat, az ár-összehasonlításokat és a reklámokban való megjelenést, valamint a vásárlási csapdákat. A cél a cselekvőképesség és az önbecsülés előmozdítása.
- **WS 5: Online vásárlás és szerencsejáték:**
Ez a modul gyakorlatokat tartalmaz a játék motivációi, a játékokra fordított kiadások és a megfelelő korlátok meghatározása, valamint a vásárlási motivációk és az online áruházak megbízhatósága témákban. Célja a személyes felelősség és a cselekvőképesség erősítése.
- **WS 6: Mobilitás és életmód:**
Ez a modul a lakhatásra, a kapcsolódó költségekre, a megfizethetőségre (költségvetés-tervezés és háztartási számlák), a közös lakhatásra, valamint a lehetőségekre és kockázatokra összpontosít. Egy gyakorlati feladat során a résztvevőket arra ösztönzik, hogy gondolkodjanak el személyes költségvetésükről. Ezzel a modul a megoldás- és jövőorientáltság, a személyes felelősségvállalás, a kapcsolatépítés és a tudás bővítését támogatja.
- **WS 7: Növekedés és biztonság:**
Ez a modul olyan témákkal foglalkozik, mint a megtakarítás célja és annak sikeressége, különböző megtakarítási és biztosítási termékek bemutatása. A célok a következő kompetenciák erősítése:

megoldás- és jövőorientáltság, célkitűzés, optimizmus, tudás.

- 2 modul: audio projekt (Beszéljünk a pénzről és On Air)

A podcast epizódok online is megtekinthetők a projekt weboldalán. A podcastban a fiatalok személyes pénzügyi történeteikről és tapasztalataikról beszéltek. A témák a következők voltak: „semmi sem ingyenes”, „a fiatalok őszintén beszélnek”, „pénz mindenkinek, pénz semmiért”, „látogatás a „semmiért” autóban”. Ezek az érintett fiatalok tapasztalatain keresztül nyújtanak érdekes beszámolókat más fiatalok számára.

Minden workshop-modul után online kérdőív és párbeszéd formájában kvantitatív és kvalitatív visszajelzéseket gyűjtöttek a fiataloktól.

A műhelyek és tartalmuk fenntarthatóságának biztosítása érdekében 2022-ben multiplikátor képzéseket tartottak, és elkészült egy oktatói kézikönyv a legfontosabb tartalmakkal és gyakorlatokkal. Ezzel lehetővé vált, hogy az oktatók a jövőben önállóan tartsák meg a műhelyeket, és így hosszú távon továbbadják a pénzügyi egészségre vonatkozó tartalmakat.

A projekt megvalósítási ideje: 2020.10.01–2022.06.30 (a projekt megvalósítási ideje) A hét workshop-modul összesen 7 napot igényel.

- Multiplikátorok képzése: 1 nap
- Személyi erőforrások:
- Képzés és tanfolyamok szervezése 40 óra/hét
- További adminisztráció 3 óra/hét (21 hónap alatt)

Anyagköltségek:

- Körülbelül 250 kézikönyv nyomtatása
- A workshopokhoz/képzésekhez helyszínrre van szükség
- az utazási költségek előzetes kalkulációja szükséges

Összehasonlítási alap

A „THREE COINS” szociális vállalkozás az emberek pénzügyi ismereteinek bővítését segíti elő, és számos pénzügyi ismeretekkel kapcsolatos projektet fejleszt és valósít meg. Ide tartozik a „Money Class” projekt is. A projekt keretében a tanároknak integrált gyakorlati feladatokkal kiegészített tanórákat biztosítanak, hogy a diákok sikeresen elindulhassanak a pénzügyi oktatás témakörében. A műhelymunka olyan témákat fed le, mint a pénzhez való viszonyulás és attitűdök, a bevételek és kiadások áttekintése, a költségvetés összetevői, valamint a (pénzügyi) fogyasztás terén a szükségletek és a vágyak közötti különbségtétel.

Link: <https://www.threecoins.org/> Link az anyaghoz:

https://www.threecoins.org/wp-content/uploads/2022/07/MoneyClass_Stundenplanung_2022.pdf

Ez a projekt azért nem került be a programba, mert nem az egészségre vagy a NEET-ekre összpontosít, hanem általános szemszögből közelíti meg a pénzügyi ismereteket, mint az önálló életvitel és a társadalmi befogadás elősegítésének eszközét.

Az eredmények értékelése

A projekt megvalósítása:

A workshop-sorozat innovatív és gyakorlatias módon került kidolgozásra.

- A multiplikátor képzési program innovatív és gyakorlati szempontból releváns.
- A multiplikátorok a szakmai gyakorlatukban felhasználhatják az anyagokat.
- Know-how-csere zajlik más adósságtanácsadó szolgáltatokkal.
- A projekthez kapcsolódó továbbképzések száma.
- A multiplikátorok körében egyértelműen megmutatkozik a képzési tartalom megvalósításának szándéka, és a kínálat iránt továbbra is nagy az érdeklődés.

A projekt eredményei:

- A fiatalok tisztában vannak pénzügyi erőforrásaikkal és korlátaikkal, és ennek eredményeként önbizalmuk is nőtt.
- A fiatalok egészségügyi ismeretei bővülnek – pénzügyi és fogyasztói szempontból egyaránt.
- A fiatalok életvezetési készségei erősödnek.
- A fiatalok egyre inkább képesek költségmentes közösségi szabadidős tevékenységeket szervezni.
- A fiatalok megoldásorientáltsága és célkitűzései erősödnek.

A projekt eredményeinek értékelésére külső értékelést rendeltek meg. Mind a folyamat értékelését, mind a projekt eredményeinek értékelését elvégezték.

Az eredmények értékeléséhez fókuszcsoportokat szerveztek fiatalokkal és felméréseket végeztek multiplikátorokkal (vegyes módszerek).

A résztvevők 50%-a állította, hogy a workshop-sorozatnak köszönhetően javultak életvezetési készségeik (átlagérték 3 vagy annál nagyobb; 1-5-ös skála: 1: rosszabb, 2: ugyanolyan, 3: jobb, 4: sokkal jobb, 5: nagyon jó). A tesztelt életvezetési készségek a következők voltak: döntéshozatal, problémamegoldás, önismeret, stresszkezelés, kritikus gondolkodás és kommunikációs képesség. A megkérdezett fiatalok 75%-a állította, hogy (nagyon) elégedett volt a workshop-sorozattal (átlagérték 4 vagy annál nagyobb).

A fiatalok egy része arról számolt be, hogy a workshop-sorozat után képesek voltak leküzdeni a pénzügyi nehézségeket.

Az összes megkérdezett multiplikátor kijelentette, hogy a kézikönyvet és a dokumentációt felhasználhatják szakmai gyakorlatukban, és szívesen alkalmazzák a gyakorlatokat szakmai tevékenységük során.

A 7–9 iskolai találkozó megszervezése kihívást jelentett. Ezért a jövőben kevesebb műhelymunkát terveznek a műhelymunka-sorozatokban: legalább 7 témát kell beépíteni.

A célcsoport nagy heterogenitása az oktatás, a nyelvi szint és a motiváció tekintetében kihívást jelentett. Az online műhelymunkák során a hardver is kihívást jelentett, mivel nem minden fiatal rendelkezik számítógéppel, és a képernyők gyakran ki voltak kapcsolva. E kihívások ellensúlyozása érdekében a kezdetektől fogva egyértelmű feltételeket kell közölni.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A különböző körülményekhez való alkalmazkodás jól megvalósítható. Bár előzetes képzésre van szükség, a műhelyek megvalósításához átfogó dokumentáció és kézikönyvek állnak rendelkezésre.

Kézikönyv link: <https://klartext.at/handbuch/>, német nyelven

Az ilyen projektek ígéretesek, ha a célcsoport egyéni tapasztalatain, erőforrásain és igényein alapulnak. Mind az előzetes igényfelmérés, mind a fókuszcsoportok és a visszajelzések a műhelyek sorozatát követően sikeresnek bizonyultak.

A modulok kiválaszthatók a megvalósítási idő lerövidítése érdekében.

A fiatalok visszajelzései (mi tetszett nekik legjobban az egyes workshopokon):

WS 1: Pénz és egészség: Mentimeter/véleményfelmérések

WS 2: A pénzem és én: Fizetési módok

WS 3: Pénzügyek és adósságok: Adósságtörténet (esettanulmány), adósságfejlődés

WS 4: Étel és ital: vásárlási csapdák

WS 5: Online vásárlás és szerencsejáték: vásárolni vagy bukni (hamis üzletek felismerése), korlátok meghatározása

WS 6: Mobilitás és életvitel: személyes költségvetés (kategorizálás játékpénzzel)

WS 7: Növekedés és biztonság: biztosítás, információk a költségvetési tanácsadásról

A játékos megközelítés, pl. rejtvények (vásárlás vagy bukás) vagy memóriajátékok (fizetési módok) használata különösen alkalmas erre a célcsoportra, mivel az eredmények azonnal láthatóak. A játék kialakításának figyelembevétele (nincsenek vesztesek) szintén segít elkerülni a frusztrációt. A pénzügyi témák gyakorlatorientált feldolgozása (költségvetés felosztása játékpénzzel) bevált.

További információk és következtetések

A projekt jól hozzájárul a reziliencia fejlesztéséhez:

Nyolc pénzügyi egészséget meghatározó tényezőt határoztak meg (tudás, önértékelés, kapcsolatépítés, cselekvőképesség, személyes felelősség, célkitűzés, megoldás- és jövőorientáltság, optimizmus). Ezek a tényezők nagyban átfedik a reziliencia tényezőit. Ha a fent említett tényezők jól kiegyensúlyozottak, akkor stabilitást, új perspektívákat, kreatív szabadságot és élvezetet eredményeznek az életben.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészség, élet és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

A projekt weboldala: <https://klartext.at/projekte/umgesetzte-projekte/key-card/>

A projekt során készült podcastok: <https://klartext.at/podcasts/>

Kézikönyv: <https://klartext.at/handbuch/>

KLARTEXT – Pénzügyi egészség <https://klartext.at/kontakt/> info@klartext.at

Egészség heidenspass-szal

FensterPlatz – Kezdeményezés álláskeresők számára

Graz, Stájerország

Fő célok

A program fő célja, hogy egy ifjúsági foglalkoztatási projekt részeként egészségfejlesztő intézkedések végrehajtásával elősegítse a NEET-fiatalok esélyegyenlőségét a munkavállalás és a társadalmi részvétel terén, valamint felhívja a figyelmet az egészségügyi kérdésekre ebben az összefüggésben.

Az egészségfejlesztő intézkedéseket közösen dolgozzák ki és építik be a mindennapi munkába, hogy felhívják a figyelmet az egészséges életmódra a személyzet és a fiatalok körében, fejlesszék az egyéni és szervezeti stresszkezelési készségeket, valamint lehetőséget biztosítsanak a fiataloknak, hogy megerősítsék a társas kapcsolataikat a kortársaik körében, és hogy a projektben való részvétel révén összetartozás érzését élvezhessék. Így a Heidenspass megoldásokat keres a munkanélküliség negatív egészségügyi hatásaira, amelyek fokozhatják az agressziót vagy a letargiát, és ahhoz vezethetnek, hogy az érintettek úgy érzik, nincs szükség rájuk. A Heidenspassnál való foglalkoztatásuk során a fiatalok megkapják a tájékozódáshoz szükséges időt és figyelmet. A pedagógiai munka a motivációra és a nyomás nélküli támogatásra összpontosít – a fiatalok maguk döntenek el, mikor van itt az ideje, hogy nagyobb elkötelezettséget vállaljanak a projekt iránt.

Célcsoportok

A kezdeményezés célcsoportjai a Heidenspass ifjúsági foglalkoztatási projekt munkatársai és az ott dolgozó fiatal munkanélküliek (évente 80–100 fő). Ezek 15 és 25 év közötti, különböző kulturális és társadalmi háttérrel rendelkező fiatalok, köztük olyanok is, akik kapcsolatba kerültek a büntető igazságszolgáltatási rendszerrel, ifjúsági gondozási intézményekben éltek, vagy pszichoszociális problémákkal küzdöttek, amelyek függőséghez és depresszióhoz vezettek. Ezek a célcsoportok gyakran rendelkeznek gyenge társas támogató hálózatokkal. Rossz fizikai és mentális állapotuk nehezítheti az alapvető munkavégzési kompetenciák kialakítását vagy fenntartását. Gyakran nem ismerik a munkát és annak szabályait, és nehezen tudnak megbirkózni a foglalkoztatás és a munka követelményeivel.

A beavatkozás leírása

A „Health with Heidenspass” egy munkahelyi egészségfejlesztési program, amely mind a

A legjobb gyakorlat környezete

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☒ Egyéb, kérjük, pontosítsa: A „heidens-pass” egy szociális vállalkozás, amely szociális, ifjúsági munkát végző projektet kínál, amelynek célja a NEET-ek alacsony küszöbű foglalkoztatása és munkaerőpiaci hozzáférése.

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szint
- ☐ önkormányzati

munkaerő-piaci integrációs programban részt vevő fiatalokat, mind a Heidenspass foglalkoztatási projekt alkalmazottait célozza meg. A Heidenspass foglalkoztatási projekt óraberés munkalehetőségeket kínál az újrahasznosításon alapuló kreatív termékfejlesztés, az értékesítés, a közösségi média és a főzés területén. A képzési konyhában tapasztalt szakácsok tanítják meg a fiataloknak, hogyan készítsenek minden nap friss vegetáriánus vagy vegán menüt. A fiatalok megtanulják a főzés alapjait, de azt is, hogyan kell okosan bevásárolni, és megismerik az egészséges táplálkozás alapjait.

A résztvevők általában hetente háromszor, képességeiknek megfelelően dolgoznak a programban. A vállalat által kínált rövid távú tevékenységek célja a munkahely és képzés nélküli fiatalok szakmai integrációja. A bürokrácia nélküli, alacsony küszöbű hozzáférésnek és a célcsoporthoz igazított munkaprogramnak köszönhetően a fiatalok két műhelyben jól elérhetők.

A kétéves „Healthy with Heidenspass” projekt célja az volt, hogy egészségfejlesztő intézkedések végrehajtásával hosszú távon elősegítse a NEET-ek esélyegyenlőségét a munkaerőpiacon és a társadalomban, valamint felhívja a figyelmet az egészség kérdésére ebben az összefüggésben.

A „Health with Heidenspass” programban részt vevő fiatalok egészségfejlesztési tevékenységei különböző elemekből állnak, amelyek célja a készségek fejlesztése, a közösségépítés és a fiatalok bevonása a munkahelyi helyzet egészségügyi értékelésébe: a Heidenspass személyzetének kapacitásépítése, a fiatalok készségfejlesztése és kapacitásépítése, valamint a munkahelyi értékelés. E három elem integrálása biztosítja a tudás átadását és a (mentális) egészségfejlesztés fenntartható struktúráinak kialakítását.

Az egészségfejlesztési program első alapvető eleme a fiatalok bevonása volt a munkakörülmények értékelésébe. A munkahelyi helyzet értékelésével információkat lehetett gyűjteni a (mentálisan) egészséges életmódot támogató keretfeltételekről, valamint azonosítani lehetett azokat az elemeket, amelyek megnehezítik az egészséges életmódot.

A résztvevők bevonásra kerültek a munkaállomások ergonómiájára vonatkozó szisztematikus felmérés, valamint a fiatalok egészségügyi, testmozgási és nyelvi igényeinek felmérésének kidolgozásába. A fiatalok bevonása a felmérés kidolgozásába növelte a válaszadási arányt és támogatta az igényekhez igazodó tervezést. Az első felmérés a munkahelyi ergonómiára is összpontosított.

Ezenkívül a fiatalokat arra kérték, hogy a Photo Voice segítségével reflektáljanak munkahelyi helyzetükre: készítsenek pillanatfelvételeket a munkahelyükön található, számukra tetsző vagy nem tetsző helyekről és tárgyakról, és gondolkodjanak el azon, hogyan lehetne javítani a számukra tetsző dolgokat, és hogyan lehetne megváltoztatni a számukra nem tetsző dolgokat.

A program második alapvető eleme a közösségépítés és a készségfejlesztő műhelyek voltak. A műhelyek témáit a programban részt vevő fiatalok érdeklődésének megfelelően lehetett kiválasztani.

Néhány példa a Heidenspass egészségfejlesztési programjának keretében megrendezett műhelymunkákra:

1. Csoportos tevékenységek és közösségépítő rendezvények, például heti rendszerességgel

jóga, fociedzés, zene- és főzőműhelyek.

2. A közösségépítő tevékenységeket a Heidenspass-nál munkaidőben kínálják. Ez elengedhetetlen a program sikeréhez, mivel csak így biztosítható, hogy a fiatalok rendszeresen részt vegyenek a csoportos tevékenységekben. Ezek a műhelyek lehetőséget nyújtanak az ötletek cseréjére, hálózatok kialakítására, és így a munkahelyi környezet és a munkarutin jobb megismerésére.
3. A főzési tevékenységek beépítésével a munkaprogramba a fiatalok egészséges ételekhez jutnak, megtanulják az egészséges táplálkozást, és lehetőségük nyílik arra, hogy munka után ingyenes, egészséges ételt fogyasszanak. Ez különösen fontos a célcsoport számára, amelynek tagjai közül sokan bizonytalan körülmények között élnek.
4. Az egészségfejlesztési projekt (Gesundheitsförderungsprojekt) keretében megvalósított másik tevékenység az „augenhöhe – heiden-spass” című magazin volt, amelyet diákokkal közösen fejlesztettek ki. A gyakran bizonytalan körülmények között élő résztvevők és a diákok közötti együttműködés elősegítette a társadalmi párbeszédet
5. és a más társadalmi háttérrel rendelkező társaikkal való tapasztalatcserét. A magazinon való közös munka tapasztalata elősegítette a társadalmi integrációt, és megerősítette a diákok elkötelezettségét is.

A munkahelyi egészségfejlesztési program részeként további workshopokat tartottak kiválasztott mentálhigiénés témákról:

1. Mivel a bizonytalan helyzetben lévő fiatalok gyakran zavaros képet alkotnak testükről, érzelmeikről és érzékelésükről, workshopokat tartottak a szexuális nevelésről, a testképről, az érzékekről és az érzelmekről. A workshop kritikus szemmel vizsgálta a nemi szerepeket, a média (szépség)ideáljait, a szereppel kapcsolatos elvárásokat és a tabukat.
2. A közösségi média és a médiatudás szintén egy mélyreható workshop-sorozat középpontjában állt.
3. Ezenkívül zárt csoportos képzést is kínáltak az önismeret és az érzelmek szabályozásának képességének fejlesztése érdekében. Az érdeklődő résztvevőknek egy kezdeti műhelymunka után regisztrálniuk kellett ezekre a zárt csoportokra. Összesen 8, egyenként 6 órás foglalkozást tartottak. Ezeken a műhelymunkákon a bizonyítékokon alapuló életvezetési programok elemeit vették át és valósították meg a fiatalokkal.

A program harmadik eleme a Heidenspass személyzetének szóló promóciós tevékenységek voltak:

A Heidenspass állandó alkalmazottait felkérték, hogy töltsenek ki egy egészségügyi kérdőívet, amelyben meg kellett adniuk azokat a készségeket és nyelveket is, amelyekre szükségük volt a Heidenspass fiataljaival való munkához. Az értékelés a Tema Management profil koncepcióját követte. Célja, hogy segítse az egyéni preferenciák és készségek azonosítását és erősítését a csapatban. A munkával kapcsolatos preferenciákat a következő kritériumok alapján vizsgálják:

- Hogyan szeret egy személy másokkal kapcsolatba lépni?
- Hogyan gyűjt és használja az információkat?
- Hogyan hoz döntéseket?
- Hogyan szervezi meg magát és másokat?

A személyes csapatmenedzsment profil kiemeli az adott személy fő munkapreferenciáját és két

kapcsolódó munkapreferenciáját, beleértve az egyéni és vezetői erősségekre, a döntéshozatali képességekre, a szociális készségekre, a csapatépítésre vonatkozó információkat, valamint az egyéni és csapatfejlesztéshez szükséges alapvető információkat. Az információk támogatják a csapaton belüli és a fiatalokkal való kommunikációt. Ezenkívül rendszeres egészségügyi köröket hoztak létre a személyzet számára. Különös hangsúlyt fektettek a kiegészítés megelőzésére irányuló műhelymunkákra és a csapatépítő műhelymunkákra. Ezenkívül a személyzet készségeinek fejlesztése érdekében műhelymunkákat tartottak a radikalizálódás és a mentális egészség előmozdításáról.

A résztvevők gyakori cseréje miatt egy sor különböző ajánlatot valósítanak meg a meglévő környezetben. Személyzeti erőforrások: körülbelül 25 óra/hét trénerenként (2 tréner)
Anyagköltségek: A fiatalok érdeklődésének és igényeinek megfelelő kiegészítő workshopok

Összehasonlítási alap

A projekt az Eggenburg Szakképzési Alapítvány által megvalósított „Health4you” kísérleti projekt tapasztalataira épül. A projekt során számos tevékenységet hajtottak végre a fiatalok és a kulcsfontosságú személyzet tudatosságának és ellenálló képességének elősegítése érdekében, például workshopokat tartottak az „Elfogadás és önkontroll”, „Kapcsolatok és a jövő alakítása”, „Megoldásorientáltság és felelősségvállalás” témákban, táplálkozással, testtel és egészséggel, szexuális felvilágosítással és függőségmegelőzéssel kombinálva. Ezen kívül a spacetime program keretében számos szabadtéri tevékenységet – például kirándulásokat és sportnapokat – szerveztek, amelyek lehetőséget adtak a közös élményekre és a testmozgásra. A Health4You(th) projekt korábban valósult meg, és jó gyakorlatként szolgál a Heidenspass számára. Emellett iránymutatást nyújt a „tanulságok” tekintetében, amelyeket a Heidenspass keretében a projekt kidolgozásakor használtak.

Az eredmények értékelése

- A programban való részvétel utáni elhelyezkedés
- Készségfejlesztés (érzelmi, szociális és nyelvi készségek)
- A NEET-ek társadalmi hálózatának erősítése
- A fiatalok közötti jobb együttműködésnek köszönhetően javuló munkakörülmények

Módszertan: Minőségi interjúk a projekt résztvevőivel, visszajelzések és a résztvevők csoportjának reflexiói a projekt megvalósítása során

A programban részt vevő fiatalok 50-60%-a a Heidenspass foglalkoztatási projektben végzett munkája befejezése után képzésben vagy munkában részesülhetett. A tanulási folyamat különösen fontos eleme volt, hogy a fiatalok lehetőséget kaptak arra, hogy megtapasztalják a teljes gyártási folyamatot, valamint azt a kihívást, hogy egy feladatot a kezdettől a végéig végigvigyenek, hogy megtapasztalhassák az általuk létrehozott termék feletti elégedettséget.

A fiatalokat támogatták az együttműködésben és egymástól való tanulásban, ami elősegítette a mások iránti tisztelet és

tolerancia attitűdjét. Az egyéni megoldásokat kínáló, elismerő, tiszteletteljes munkakörnyezetben végzett értelmes foglalkoztatás tapasztalata nagy hatással volt a résztvevők szubjektív jóllétére. A fiatalok személyes fejlődését és önbecsülését elősegítette, hogy egyenlőként kezelték őket. Az értelmes foglalkoztatás tapasztalatának ezeket a hatásokat a foglalkoztatási környezetben végrehajtott strukturált egészségfejlesztő intézkedések tovább erősítették. A projekt során végzett tevékenységek jelentősen megerősítették a kortárs csoporton belüli társadalmi kötelékeket, és nagyobb összetartozás érzését keltették a munkaprogram iránt. Ennek eredményeként javult az együttműködés a foglalkoztatási projektben. A visszajelzési körökben (csoportos és egyéni keretek között) a fiatal munkavállalók arról is beszámoltak, hogy javultak egyéni készségeik a stressz és a stresszes helyzetek kezelésében.

A fiatalok számára különösen értékes volt az önszabályozásról szóló műhelymunka. A zárt csoportkörnyezetnek köszönhetően a fiatalok könnyen megbíztak a csoportban és megnyíltak. A résztvevők visszajelzései szerint a hosszú távú műhelymunkák során először tapasztalták meg, hogy létezik egy védett tér, ahol például önmagukra és a kortárs csoportban betöltött szerepekre reflektálhatnak.

Az eredetileg tervezett szülőkkel kapcsolatos tevékenységeket el kellett hagyni. Emellett a fő célcsoportban bekövetkezett változások miatt nem lehetett létrehozni egy ifjúsági képviselő testületet sem. Az interaktív tevékenységek (nyelvi kávézó, a kiscsoportos tevékenységeket nagy arányban tartalmazó műhelyek) voltak a legnépszerűbbek a fiatalok körében. Emellett a tevékenységek tervezésében való részvételük is döntő fontosságú volt a motivációjuk szempontjából.

A munkaidőn kívüli önkéntes ajánlatok hamarosan túl magas küszöbnek bizonyultak, ezért nem segítették elő az egészségügyi esélyegyenlőséget. Mindazonáltal a nyelvi kávézó és a német nyelvtanfolyam délutáni időpontja ellenére is nagy volt a részvétel.

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☒ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒ Táplálkozási szokások
- ☒ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Szociális és közösségi hálózatok

- ☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☐ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése
- ☐ Egyéb

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A projekt maga a Health4You(th) program adaptációja, amely társaságok közötti szakmai gyakorlaton részt vevő, szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokat céloz meg. A Heidenspass

program esetében a NEETS-hez való alacsony küszöbű hozzáférés a fiatalokkal foglalkozó program keretében történő megvalósításnak köszönhető. Mivel a program egy sor különböző műhelymunkából és a munkakörülmények strukturált értékeléséből áll, könnyen adaptálható más munkaprogramokhoz és vállalkozásokhoz.

A megvalósításhoz nincs kézikönyv, de a program az értékelésen átesett Health4you(th) projektre épül, amely ajánlásokat ad a kezelendő témákra (pl. pszichológiai jóllét) és olyan eszközöket biztosít, amelyek segíthetnek a fiatalok munkakörülményeinek értékelésében.

További információk és következtetések

A projekt hozzájárul a fiatalok általános jóllétéhez és javítja foglalkoztathatóságukat azáltal, hogy megismerteti velük a mindennapi életet strukturáló, társadalmi támogatást és kortárs hálózatot biztosító, elismerő munkakörnyezet követelményeit és előnyeit.

További információk itt találhatók:

A Health4You(th) projekt eredményei és eszközei: <https://fgoe.org/projekt/health4youth>

A projekt eredményeiről szóló zárójelentés: <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/FG%C3%96-endbericht-web.pdf>

Heidenspass

Griesgasse 8, 8020 Graz

t. +43 316 / 76 40 78

e.office@heidenspass.cc

O.P.E.N

Karl Landsteiner Privatuniversität, LBG, Samara, Poika, Innocence in danger, Landeskliniken-Holding NÖ. Österreichische Liga für Kinder und Jugendgesundheit, NOEGUS, Safersurfing, AKMÖ, Kinder- netzwerk.at, ecapt

Alsó-Ausztria

Fő célok

Az „Online Peer Encouragement Network (O.P.E.N.)” projekt egy online platformon (<https://open2chat.at/>) kínál társaktól származó támogatást a mentális jóllét területén. Az OPEN2chat nem tanácsadási eszköz, hanem inkább egy megbélyegzésmentes tér tapasztalatcserére, ahol a fiatalok megfogalmazhatják aggodalmaikat, megoszthatják véleményüket és tapasztalataikat társaikkal, és szükség esetén megnyílhatnak a szakmai tanácsadás vagy terápia gondolatának.

A projekt átfogó célja, hogy támogassa a fiatalokat a változások és nehézségek idején, és ösztönözze őket arra, hogy a célcsoportnak megfelelő módon beszéljenek pszichoszociális problémáikról. A kortársaktól kapott támogatás erősíti a szolidaritást és a társadalmi kohéziót közöttük. A jó társas kapcsolatok kiépítésével meg kell erősíteni a fiatalok erőforrásait, hogy jobban tudjanak megbirkózni a mentális stresszel. A cél az, hogy a digitális teret megnyissák a társas kapcsolatok kiépítésének és a támogatás nyújtásának terének. A kortárs támogatás lehetőséget nyújt a megbirkózási stratégiák megtalálására, és a vita megnyitásával hozzájárul a pszichoszociális problémák stigmatizálásának megszüntetéséhez.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

16 és 21 év közötti fiatalok, akik hajlandóak támogatni társaikat.

14 év feletti fiatalok, akik mentális stressz és pszichológiai problémák miatt segítséget keresnek.

Különösen a „láthatatlan” fiatalok,

például azok a gyermekek, akiknek szülei mentális betegségben szenvednek, és akik stigmatizálódhatnak.

A beavatkozás leírása

Az open2chat.at egy ingyenes, névtelen, online támogató szolgáltatás, amelyet fiatalok hoztak létre fiatalok számára. Ez nem helyettesíti a pszichoterápiás vagy orvosi kezelést. Azok a fiatalok, akik először lépnek be a platformra, tájékoztatást kapnak azokról a kapcsolattartó pontokról és segélyhívó számokról is, amelyeket akut válsághelyzetben hívhatnak. A szolgáltatás lehetőséget kínál a fiataloknak, hogy biztonságos környezetben, hasonló korúakkal beszélgessenek és megvitassák az őket érintő érzékeny témákat. Lehetséges témák például az iskolai zaklatás, a barátok, a szorongás, a családi problémák, a mentális egészségügyi problémák és a stressz.

Az OPEN2chat egy webes alkalmazás fiatalok számára, amely kortársak közötti tanácsadást és társadalmi támogatást nyújt. Alacsony küszöbű hozzáférést biztosít az online társas támogatáshoz a 14-21 éves fiatalok számára. Annak érdekében, hogy elérje azokat a kiszolgáltatott fiatalokat, akiknek nehézséget okozhat a támogatás keresése, alacsony küszöbű hozzáférést biztosít. A szolgáltatást korlátozás nélkül (az életkor kivételével) igénybe vehetik a támogatást kereső fiatalok.

A platformot fiatalok közreműködésével fejlesztették ki. A célcsoport közvetlen bevonása a platform fejlesztésébe biztosította, hogy az alkalmazás megfeleljen a felhasználók igényeinek. A fiatalok és a fejlesztők elemezték a digitális korban a fiatalok változó kommunikációs viselkedését, és az online csevegőplatform fejlesztésével reagáltak a fiatalok új igényeire. A közös fejlesztés tapasztalatai azt mutatták, hogy a digitális tér fontos kommunikációs terület a fiatalok számára és egyesek számára biztonságos hely is, ahol a „való világ problémáival” foglalkozhatnak. Az Open2chat szolgáltatás célja, hogy leküzdje azokat a korlátokat, amelyek akkor jelentkeznek, amikor a fiatalok tisztán szakmai szolgáltatásokat vesznek igénybe vagy hagyományos segélyvonalakat használnak, mivel az érzékeny kérdéseket könnyen, névtelenül és bizalmasan lehet megbeszélni.

A célcsoport számára való vonzerő biztosítása és a szolgáltatás fiatalok számára ismerős formában való bemutatása érdekében az OPEN2chat vizuálisan egy csevegőeszközhöz (például SMS, WhatsApp vagy Facebook Messenger) hasonlít. Szabványos digitális kommunikációs eszközöket, például hangulatjeleket kínál.

Ugyanakkor az OPEN2chat szándékosan nem biztosítja a csevegőszolgáltatásokkal gyakran társított kommunikációs szinkronitást. A kortárs segítőknél legkésőbb 72 órán belül kell válaszolniuk az üzenetekre. Egyrészt ez azért van, hogy ne terheljék túl a kortárs segítőket, és lehetőséget adjanak nekik, hogy szükség esetén szakemberekkel konzultáljanak. Másrészt az aszinkronitás arra is ösztönzi a segítséget kérő kortársakat, hogy átgondolják, miről szeretnének beszélgetni. Ezért az OPEN2chat használható aszinkron e-mailként vagy klasszikus szinkron csevegőfunkcióként is.

A támogatást nyújtó társak 16 és 21 év közötti fiatalok. Két hétféle műhelymunka során szakemberek képezik őket, és egy szakmai támogató hálózathoz kapcsolódnak. A társaknak nyújtott képzés magában foglalja a mentális egészségre és a mentális betegségekre vonatkozó általános információkat, a verbális eszközökkel kapcsolatos ismereteket, az online tanácsadás technikáit, valamint tanácsokat arra vonatkozóan, hogyan lehet kezelni a tanácsadási folyamat során felmerülő pszichológiai stresszt. A kérésekre válaszoló társakat folyamatosan felügyelik, hogy biztosítsák saját jóllétüket és a segítséget kérők biztonságát. A tanácsot vagy társakkal való kapcsolatot kereső fiatalok 14 és 21 év közöttiek lehetnek. A platformon keresztül névtelenül és

ingyenesen vehetik fel a kapcsolatot társaikkal. A platformon a tanácsot kérőknek megfelelő társat keresnek. A társakat fő témáik és érdeklődési területeik alapján választják ki. A segítséget kérő fiatalok hosszabb ideig is maradhatnak társaiknál. Ez lehetővé teszi, hogy a támogatási folyamatok hosszabb ideig tartanak. A támogatást nyújtó és a támogatást kérő fiatalok között bizalmi kapcsolat alakulhat ki.

A kortárs mentorok egyhetes képzésen vesznek részt, és hajlandónak kell lenniük a folyamatos felügyeletben való részvételre és a rendszeres találkozókra. A segítséget keresők folyamatosan igénybe vehetik kortárs mentoruk szolgáltatásait. A kortárs mentorok olyan fiatalok, akik maguk is nehéz helyzetben éltek, és másokat szeretnének támogatni. A kortárs mentorok képzéséhez, a kritikus helyzetekben való beavatkozáshoz és a kortárs mentorok folyamatos felügyeletéhez szakemberekre, például pszichiáterekre és pszichoterapeutákra van szükség. A képzés egy hétig tart.

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezések a németországi „Youth-Life-Line” és „U25” programok. Ausztriában az „Erste Hilfe für die Seele Teens” (Elsősegély a léleknek) program tekinthető hasonló koncepciónak, ami a kortárs tanácsadást illeti. Körülbelül 15–25 fős csoportokban a 15–18 éves tinédzserek megismerkednek az 5 lépéses HELP tervvel, és megtudják, milyen tanácsadási szolgáltatások állnak rendelkezésre a lakóhelyükön. A két napon át tartó műhelymunkát szakértő trénernek és egy felnőtt bizalmi személy kíséri, aki a műhelymunka után is elérhető marad kapcsolattartóként. Ez lehet tanár, de iskolai pszichológus, iskolai orvos vagy ifjúsági tanácsadó is. A fiatalok a műhelymunka során megvitatják, mit jelent számukra a mentális egészség, hogyan ismerhetik fel a mentális egészségügyi problémákat, és mit tehetnek, hogy segítsenek. Az OPEN-hez hasonló kortárssegítő elvet követi a „Time 4 Friends” kezdeményezés, amely az Osztrák Ifjúsági Vöröskereszt kezdeményezése, és amely lehetőséget kínál a fiataloknak, hogy speciálisan képzett fiatalokkal kommunikáljanak WhatsApp-csevegések útján. A „Time 4 Friends”-szel ellentétben azonban az OPEN biztosítja, hogy a fiatalok megfelelő kortárs társat kapjanak.

A megelőző program csak nemrég indult. Jelenleg még nem tudunk sokat az eredményekről. A „első segítség a léleknek”

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒Személyes oktatás, ismeretek
- ☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒Stresszkezelés és regeneráció
- ☐Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐Táplálkozási szokások
- ☐Függőségi viselkedés
- ☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☐Személyes társadalmi hálózatok
- ☒Felhatalmazás/részvétel
- ☒Szakmai szereplők hálózata
- ☐Egyéb

program bizonyítékokon alapul. A megelőző programot eredetileg gyermekekkel dolgozó felnőttek számára tervezték, de most már a kortársak számára is adaptálták. További információ: <https://www.promentejugend.at/erste-hilfe-fuer-die-seele/>

Az eredmények értékelése

Ha a kortárs támogatók tartós támogatási szolgáltatásokat vehetnek igénybe, akkor a tanácsadói tevékenységük során szerzett tapasztalatokból profitálhatnak. A Platformhoz hasonló „Youth Life” sikerkritériumait figyelembe véve a korábbi kortárs segítők 82%-a állítja, hogy felismeri és kezelni tudja a válságait, 60%-uk elfogadja a szakemberek segítségét. Összesen 96% úgy gondolja, hogy másokat is tud támogatni magánéletükben nehéz helyzetekben; hasonló kép rajzolódik ki az oktatás és a szakmai élet terén is. Ezeknek a magas értékeknek az egyik oka a segítséget kérő és a tanácsadó közötti analóg kapcsolatból fakadó pozitív élményben keresendő, amely spontán önreflexiót, bizalomépítést és önazonosítást ösztönöz.

A kortárs segítők aktívan részt vettek a kidolgozott eszközök értékelésében és tesztelésében. Minden csoport két online ülésen vett részt, amelyek között két hét állt rendelkezésre az online alkalmazás tesztelésére. Az első ülésen bemutatták az eszközt. Meghatározták azokat a facilitátor párokat, akik felváltva töltötték be a teszt facilitátor és a teszt peer (azaz a segítséget kérő személy) szerepét. Az egyének egy héten át egy szerepet töltöttek be. A tesztelési szakasz után csoportos megbeszélésre került sor. Minden ülésen két vagy három moderátor volt, akik közül az egyiket kijelölték a megbeszélés vezetőjének. Az ülések 60 és 120 perc között tartottak, és egy előre meghatározott interjú útmutatót követtek. Ez az útmutató tartalmazott kérdéseket a kommunikáció technikai vonatkozásairól, valamint a kommunikációs folyamatról és az egyes tesztelő társsegítők egyéni tapasztalatairól. A válaszokat csoportosították. A főbb megvitatott fogalmak a következők voltak: felelősség (az üzenetek tartalma: megértés és tudás, az üzenetek hatása: tanácsok és határok, külső támogatás és képzés: tartalommal, kommunikációval, érzelmekkel: izgalom, szorongás), interakció a társakkal (anonimitás, offline/online, metanyelvi megjegyzések) és időgazdálkodás: aszinkronitás és a társak száma).

Kortárs-segítők számára: a szociális készségek fejlesztése, más fiatalok támogatásának pozitív érzése, ingyenes

beavatkozás. Hasonló beavatkozások hatása kimutatható volt a szorongásos tünetek csökkentésében, de nem a depresszióban (Ellis et al. 2011).

Az online platform bevezetése során jelentett kihívások közé tartozott a nem németül beszélő, tanácsot kereső fiatalok nyelvi akadály, mivel eddig nem álltak rendelkezésre többnyelvű kortárs tanácsadók.

Hasonló projektek, mint például az „U25” (Elgi 2025) szintén kimutatták, hogy a kortárs támogatóknak saját korlátozott cselekvési képességükkel való szembesülése kihívást jelenthet. Azok a felhasználók, akik nem reagálnak a tanácsokra, különösen frusztrálók lehetnek a tanácsot adók számára. Emellett arról is beszámoltak, hogy a társaknak bizonyos esetekben nehézséget okoz az

empátia, például amikor a témák negatív érzelmeiket váltják ki belőlük, vagy amikor nem találják a közös hangot a tanácsot kérőkkel. Ezért a társakat és az egészségre törekvő fiatalokat párosítják egymással.

Az online környezet és az abból fakadó anonimitás fokozhatja a tanácsot adók szorongását, bár vannak előnyei is, például, hogy van idő átgondolni a megfelelő választ. Az első üzenet megírásával kapcsolatos stressz és a mások problémáinak megoldásában való részvétel felelőssége csökkenthető, ha az új kortárs segítők az első kortárs interakciójuk során intenzívebb segítséget kapnak egy felettől. Ezek a problémák, amelyek közvetlenül kapcsolódnak a tanácsadási folyamathoz, azt jelentik, hogy a kortárs segítőknek számos stratégiát kell alkalmazniuk a problémák kezelésére.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Mivel az OPEN2chat egy online platform, könnyen hozzáférhető különböző helyekről. A tanácsot adó társaknak azonban képzsre és támogatásra van szükségük.

A megvalósításhoz szükséges erőforrások:

- Online platform
- Erőforrások a társak toborzásához
- A kortárs segítők folyamatos szakmai szupervíziója
- A társak képzése

További információk és következtetések

Az Open2chat alacsony küszöbű, kortárssegítő alapú támogatást kínál. A platform segítségével a fiatalok olyan környezetben kaphatnak támogatást, ahol a mindennapi életben is szívesen tartózkodnak: a digitális térben, más fiatalokkal kapcsolatba lépve. A fiatalok körében továbbra is magas digitális médiahasználat és a társas kapcsolatok, különösen a kortársakkal való kapcsolatok megelőző hatását figyelembe véve az OPEN-t olyan online platformként tervezték, amelyen keresztül a 14–21 éves fiatalok kapcsolatba léphetnek 16–21 éves kortárs mentorokkal, és megbeszélhetik problémáikat.

Az anonim használat lehetősége csökkenti a mentális egészségügyi problémákkal kapcsolatos tanácsadási szolgáltatások igénybevételével gyakran társított megbélyegzést. A program mind a kortárs tanácsadókra, mind a tanácsot kérőkre pozitív hatással volt. Bizonyított, hogy a tanácsot kérő kortársak szorongásos és stresszes tünetei csökkentek. A tanácsadók a szociális és érzelmi készségek, valamint a megküzdési stratégiák javulásáról számolnak be. Tudják, hogyan kell reagálni a mentális stresszre (más emberek esetében is), és ismerik a legfontosabb fontosabb szakmai támogató struktúrákat, amelyekhez szükség esetén fordulhatnak.

Kutatás az OPEN2chat programról:

- Mägde, A.-L., Schmalwieser, S., Jesser, A., Diendorfer, T., Schrank, B., & Böckle, M. (2020). A kutatás megváltoztatja a gyakorlatot – az online kortárs bátorító hálózat. Psychopraxis neuropraxis, 23(6), 282–285. doi: 10.1007/s00739-020-00676-y

- Jesser, A., Schmalwieser, S., Mäde, A.-L., Culen, C., Schrank, B., & Böckle, M. (2021). Chancen niederschwelliger online Peer-to-Peer Begleitung für Jugendliche am Beispiel der Online-Plattform OPEN. Psychotherapie Forum, 25(3-4), 154–160. doi: 10.1007/s00729-021-00188-z
- Mittmann G, Schmalwieser SS, Diendorfer T, Schrank B, Boeckle M. Peer Facilitators as Core Co-developers of an Online Peer Encouragement Network (OPEN2chat) for Austrian Adolescents. Front Digit Health. 2022 Jun 16;4:833006. doi: 10.3389/fdgth.2022.833006. PMID: 35783598; PMCID: PMC9243355.

További hivatkozások:

- Egli N. A peer-tanácsadók kihívásai az online öngyilkosság-megelőzésben. A [U25] tanácsadói tevékenységről szóló kvalitatív kutatás eredményei. E-Beratungsjournal. (2015) 11:24–35.
- Ali K, Farrer L, Gulliver A, Griffiths K, Online Peer-to-Peer Support for Young People With Mental Health Problems: A Systematic Review. JMIR Ment Health 2015;2(2):e19 URL: <https://mental.jmir.org/2015/2/e19>, DOI: 10.2196/mental.4418
- Ellis LA, Campbell AJ, Sethi S, O'Dea BM. Összehasonlító randomizált vizsgálat egy online kognitív viselkedésterápiás program és egy online támogató csoport között depresszió és szorongás esetén. J Cyber Ther Rehabil 2011;4(4):461-467.

<https://dot.lbg.ac.at/mitmachen/open/>; open.office@kl.ac.at

GoBIG & GoBIG2.0

Jugendinitiative Triestingtal

Alsó-Ausztria, Baden kerület

Fő célok

A GOBIG célja a hátrányos helyzetű fiatalok egészségügyi ismereteinek és kompetenciáinak erősítése, valamint életük elégedettségének, „jóllétének” és mentális egészségének jelentős javítása. A GOBIG az iskolán kívüli ifjúsági munkában valósul meg, amelynek jellemzője, hogy igényorientált megközelítésekkel és a szociális munkásokkal való kapcsolattartással olyan fiatalokat ér el, akikhez különösen nehéz eljutni.

A beavatkozások fő céljai a következők:

- A résztvevők egészségügyi ismereteik bővülése révén olyan döntéseket hoznak, amelyek hozzájárulnak életminőségük és (mentális) egészségük fenntartásához vagy javításához.
- A résztvevők erősítik egészségügyi ismereteiket és egészségügyi magatartásukat.
- A résztvevők felismerik és reflektálnak saját egészségüket veszélyeztető viselkedésükre, társadalmi és személyes (cselekvési) készségeikre, valamint tapasztalják ezek bővülését a pszichoszociális stressz kezelésében.
- A résztvevők jobban tudnak megbirkózni a konfliktusokkal, ellenállóbbak és javultak személyes készségeik.
- A résztvevők olyan módon erősödnek meg, hogy jobb helyzetbe kerülnek, vagy részt vehetnek képzési intézkedésekben vagy munkaerő-piaci politikai támogatási intézkedésekben (kötelező képzés 18 éves korig).
- A résztvevők biztonságos helyet találnak tanácsadásra és a tanácsadókkal együttműködve javíthatnak helyzetükön. Megtalálják a megfelelő támogatást mentális egészségügyi válságban, mielőtt a mentális betegség megnyilvánulna.
- A projekt célja továbbá az esélyegyenlőség előmozdítása minden fiatal számára, függetlenül azok végzettségétől, nemétől, nemzetiségétől vagy nemi identitásától.
- További célok az egészséges életmódot elősegítő környezet népszerűsítése a regionális nyílt ifjúsági munkában, valamint az egészséges életmódot elősegítő lakókörnyezet kialakítása a fiatalok társadalmi környezetében. A cél nem csupán a fiatalok igényeinek tudatosítása a lakosság és a helyi politika körében, hanem a szükséges strukturális változások és keretfeltételek előmozdítása helyi és regionális szinten a jövőbeli egészségügyi, és különösen a mentális egészségügyi intézkedések érdekében.

A bevált gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

A 10 és 23 év közötti, társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű fiatalok, akár migrációs háttérrel rendelkeznek, akár nem, számos kihívással szembesülnek. Elsősorban alacsony küszöbű ifjúsági programok keretében érhetők el, és társadalmi kirekesztéssel, egészségügyi egyenlőtlenségekkel, valamint azzal a kockázattal szembesülnek, hogy NEET-ek (nem tanulók, nem foglalkoztatottak, nem képzésben résztvevők) lesznek. Ezeket a fiatalokat alacsony egészségügyi ismeretek, többféle pszichoszociális probléma és korlátozott támogató hálózatok jellemzik. Gyakori problémáik közé tartozik az alacsony problémamegoldó képesség, a reziliencia, a frusztráció és a stressztűrés, a depressziós hangulat, a gyenge testtudatosság, valamint a stressz és a jövőbeli félelmek kezelésére alkalmatlan mechanizmusok. Emellett nincsenek kilátásaik, társadalmi támogatásuk, és gyakran küzdenek a szerhasználattal.

A pénzügyi korlátok és a pszichológiai tanácsadás iránti előítéletek tovább korlátozzák hozzáférésüket a fizetett támogatási programokhoz. Gyakran alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkeznek, és nehézségekkel küzdenek az iskolából a munka világába való átmenet során, ami tovább súlyosbítja pénzügyi gondjaikat és aláássa önhatékonyágukat. Ezenkívül gyakran nehezen szervezik meg mindennapi életüket és találnak értelmes szabadidős tevékenységeket. Szüleik általában hasonló hátrányokkal küzdenek, alacsonyabb iskolai végzettséggel és társadalmi-gazdasági kihívásokkal. A társadalmi egyenlőtlenség és a gazdasági nehézségek jelentősen befolyásolják a mentális egészséget, és társadalmi környezetükben gyakran nem hallgatják meg őket, és kizárják őket a pszichoszociális szolgáltatások fejlesztéséből, beleértve a közösségi és politikai részvételt is.

A beavatkozás leírása

A tevékenységeket és módszereket azért hozták létre, hogy a hátrányos helyzetű fiatalok könnyebben hozzáférjenek az egészségügyi ismeretekhez és javítsák azokat, elsősorban a mentális egészségre összpontosítva, valamint, hogy elősegítsék az esélyegyenlőséget e csoport számára a régióban. Céljuk az volt, hogy bevonják és bekapcsolják a célcsoportot a megbeszélésekbe, és különböző szintű információkat nyújtsanak nekik. A fiatalok ismereteit és igényeit a projekt kezdetétől fogva figyelembe vették.

A tevékenységek a célcsoport igényeihez igazodtak, és hosszabb időtartam alatt 6 különböző egészségügyi témát tárgyaltak mélyrehatóan. Ezek a témák a mentális egészség, a függőség és az erőszak megelőzése (önbecsülés, konfliktuskezelés, határok, polgári bátorság és diszkrimináció témájú műhelyekkel), a szexuális egészség, az egészségügyi rendszer/gyógyszerészet/pszichoszociális támogató szolgáltatások, a testmozgás és a táplálkozás voltak.

A témákat fókusz hónapokra és akciónapokra/akcióhetekre osztották. Az akciónapok és műhelyek célja az volt, hogy megindítsák a fiatalokkal a 6 téma megvitatását, és azonosítsák az egyéb fontos területeket. Összesen 76 akció-műhelyt tartottak közvetlenül a fiatalok életkörülményeiben, például a gördeszka parkban, a vasútállomáson, a parkban és az ifjúsági központokban, így könnyű hozzáférést, élvezetes bevezetést, valamint lehetőséget biztosítva a vitákra és a reflexiókra. A

kiválasztott módszerek figyelembe vették a fiatalok csoportjainak sokszínűségét.

Két műhelymunkát tartottak minden egyes kulcsfontosságú témában, nemek szerint elkülönítve, hogy kielégítsék a különböző igényeket és biztonságos teret biztosítsanak a párbeszédhez. Kreatív műhelymunkákat is tartottak, például festészet, graffiti, önvédelem, tánc, lovaglás, írás, fotózás és íjászat témákban, hogy erősítsék a fiatalok erőforrásait és megtanítsák nekik az önkifejezés technikáit. Ezek a tevékenységek segítettek bevonni azokat a fiatalokat, akik egyébként elkerülték volna a hagyományos programokat, vagy akikhez nehéz volt eljutni.

Az akcióhetek után mélyreható műhelymunkák következtek, amelyek a fiatalok által kiválasztott témákat érintették. Az akcióhetek alatt összesen 88 igényorientált műhelymunka került megrendezésre, amelyek olyan témákat érintettek, mint a szexuális egészség, a stressz, a függőség, az agresszió és az erőszak kezelése, a kockázatok és a reziliencia. Ezek a műhelymunkák 2478 fiatal érték el, közülük 920 nő és 1558 férfi vett részt. Ezenkívül a testmozgásra és a táplálkozásra összpontosító projektmodulokat is beépítették az egész éven át tartó heti programokba. Ezt a döntést azok a korábbi tapasztalatok befolyásolták, amelyek azt mutatták, hogy a rendszeres programok könnyű hozzáférést biztosítanak az egészségügyi témákhoz és szélesítik a részvételi lehetőségeket.

A táplálkozási modul egy heti kertészeti projekt része volt, amelybe NEET státuszú fiatalokat vontak be, együttműködve ifjúsági mentorokkal és más „NEBA” programokkal. Egy táplálkozási szakértő főzőműhelyeket tartott, a fiatalok pedig veteményeskertet ültettek, együtt főztek, és időt szántak arra, hogy önként és bizalmasan beszélgessenek szociális munkásokkal mentális egészségügyi témákról.

A projekt emellett javította az önhatékonyt és a cselekvőképességet is. A fiatalok közösséghez tartozás érzését érezték, elismerést kaptak, és önbecsülésük és önbizalmuk jelentősen nőtt a csoportos tevékenységek, például a főzés és az események szervezése során.

A heti sportprogram a testtudat és az észlelés fejlesztésére, valamint a frusztráció és a belső feszültségek kezelésére összpontosított. A program nagy szabadságot biztosított, ugyanakkor célzott tevékenységeket is tartalmazott az agresszió és a testtudat témakörében. Ezenkívül a résztvevőknek lehetőségük volt sporteseményeket szervezni mások számára nyilvános helyszíneken.

A projekt a vidéki és regionális környezetben élő fiatalok jóllétét is figyelembe vette. A „Photo Voice” módszer alkalmazásával közösen elkészítették a régió jólléti térképét. Egy írás- és fotóműhely keretében a résztvevők felfedezhették saját jóllétüket a régióban, és elkészítették a „Mi. Otthon. Jóllét. és még több” című könyvet. A regionális politikusokkal tartott ifjúsági párbeszéd esemény lehetőséget nyújtott a jólléti térkép és a fiatalok véleményének megvitatására a helyi politikusokkal, ami fontos kiindulópontot jelentett a projekt következő szakaszához, a Gobig2.0-hoz. Jukebox: GoBIG! | OKTO

Az első időszak fontos közbenső intézkedései:

1. A szociális munkások továbbképzése
2. Szervezetfejlesztés az egészségügyi ismeretek terén
3. A szülőknek szóló tájékoztató estek a projektről.
4. Ifjúsági tanács hálózat létrehozása és a fiatalok (mentális) egészségügyi témákkal

kapcsolatos tudatosságának növelése

5. Cserék ifjúsági szervezetekkel az egészségfejlesztésről

Az év végén került megrendezésre az első ifjúsági egészségügyi konferencia Baden kerületében. Az első napon iskolai műhelymunkák és délutáni foglalkozások voltak, amelyeken a fiatalok által választott különböző témákkal foglalkoztak. A második nap a felnőtt résztvevőknek szólt, és a projekt fenntarthatóságának biztosítására összpontosított.

A 2022–2023-as szakaszban a projekt beépítette az előző szakasz sikeres elemeit, és új prioritásokat vezetett be. A reziliencia-párbeszéd és a tanácsadás révén nagyobb hangsúlyt kapott a mentális egészség. Felismerték azt is, hogy a fiatalok által tapasztalt magas pszichoszociális stressz miatt további tanácsadási lehetőségeket kell biztosítani. Ezenkívül aktív részvétel révén új cselekvési tervet dolgoztak ki, amelynek célja az egészségfejlesztési intézkedések irányítása a következő években.

Alapvető tevékenységek (1. szint):

- Rendszeres tevékenységek biztonságos helyeken lányok, fiúk és LGBTQ+ számára
- Az egészségügyi témákat ezúttal nem előre határozták meg, hanem még inkább a résztvevők bevonásával választották ki.
- Heti sportprogramok, amelyek ismét közösen tervezhetők
- Interaktív szabadidős tevékenységek, kirándulások és utazások. A kirándulások és a közös tevékenységek lehetőséget nyújtanak új, egészséges szabadidős tevékenységek kipróbálására és alternatívát kínálnak a média intenzív használatával szemben. Emellett fontos szerepet játszanak a közösséghez tartozás élményének megteremtésében. Gyakran alapot adnak további intenzív egyéni beszélgetésekhez.

Viselkedésmegelőzési ajánlatok (2. szint)

- 26 igényorientált műhelymunka ifjúsági központokban és iskolákban, amelynek középpontjában a mentális egészség, az identitás és az előítéletek, a rasszizmus, az erőszak, a nemi szerepek és a szexualitás állt.
- 84 Tanácsadás/reziliencia-beszélgetések előzetes időpont egyeztetéssel, 5 szülői kávézó
- 10 ifjúsági meghallgatás – lobbizás és részvétel
- 3 találkozási zóna a régióban
- 10 podcast

A lakókörnyezettel kapcsolatos tevékenységek (3. szint)

- A „Health” cselekvési terv folyamatorientált kidolgozása.
- Közösségorientált munka – fiatalok, egészségügyi és migrációs tanácsadók hálózatának kiépítése
- Párbeszéd oktatás, példaképek A következő beavatkozások kerülnek részletesebben ismertetésre:

Ifjúsági meghallgatások: Az ifjúsági meghallgatásokat a fiatalokkal együttműködve szervezték meg, hogy elősegítsék a konstruktív párbeszédet közöttük és a helyi politikusok között. Ezek a moderált találkozók az ifjúsági részvételre és az őket foglalkoztató kérdésekre összpontosítottak, hogy elősegítsék a jövőre vonatkozó pozitív kilátásokat és támogassák az „egészséges nevelést” a településen/régióban. A cél az volt, hogy javítsák a fiatalok jóllétét és önhatékonyágát, valamint

fenntartható változásokat indítsanak el a településeken azáltal, hogy foglalkoznak az igényeikkel. A cél az volt, hogy felhívják a figyelmet a mentális egészségre, és kiemeljék a fiatalok aggályait és ötleteit.

Podcastok: Egy másik kezdeményezés keretében fiatalokkal együttműködve podcastot hoztak létre, amelynek keretében a fiatalok platformot kaptak, hogy hangot adjanak problémáiknak. Összesen 10 podcast-epizódot rögzítettek és tettek közzé különböző platformokon „Jugendsphären” címmel. A témákat a fiatalok választották ki, és a munkatársak támogatták és irányították őket. A podcast célja az volt, hogy hangot adjon a fiataloknak, és felhívja a figyelmet problémáikra mind társaik, mind a felnőttek körében. Emellett hozzájárult a fiatalok önbecsülésének növeléséhez is.

Párbeszédese oktatás: A cél a projekt hosszú távú sikerének támogatása és az egészséges életmódra ösztönző struktúrák fontosságának hangsúlyozása volt az ifjúsági munkában. A hangsúly egy közös, szabadtéri, tapasztalati alapú oktatási hétvégén volt, amelyen olyan fiatalok vettek részt, akik önkéntesként dolgoznak fiatalabbakkal. A témák középpontjában a mérgezés és a kockázatkezelés állt. A rendezvény során a résztvevők reflektáltak saját viselkedésükre és megvitatták a különböző megközelítéseket. Ezenkívül létrehoztak egy módszertani eszköztárat, amely folyamatos támogatást nyújt a mindennapi életben. Az eszköztár ingyenesen kölcsönözhető.

283 tanácsadási kapcsolat és 81 tanácsadási találkozó/reziliencia-beszélgetés

Számos tanácsadási ülés zajlott biztonságos és rendszeres helyszíneken, ami intenzívebb egyéni találkozókhoz vezetett. A tanácsadási ülések a projekt előrehaladtával egyre intenzívebbé váltak. Támogatást nyújtottak a mentális egészségügyi válságban lévő fiataloknak, és segítettek a mentális betegségek megnyilvánulása előtti kihívások leküzdésében. Sok résztvevő számára ez volt az első tapasztalatuk a tanácsadással. A kialakult kapcsolat, a bizalmas jelleg és a könnyű hozzáférés támogatta a tanácsadási üléseket. A tanácsadás és a reziliencia-beszélgetések során széles körű témák kerültek terítékre, többek között az érzelmek kezelése, a különböző formájú erőszak, a dezorientáltság érzése, az élethelyzetek által okozott túlterheltség, a problémák kezelésének képtelensége, a félelmek, az iskolai és szakmai nyomás, a családi konfliktusok, a szegénység, a magány és a függőség. Az egészségügyi cselekvési terv a fiatalok (mentális) egészségét elősegítő intézkedésekre vonatkozóan.

A cselekvési terv célja:

- A régió döntéshozói, akik hozzájárulhatnak az intézkedések végrehajtásához,
- Az elsődleges párbeszédcsoporthoz a fiatalok alkotják, akiket támogatnak és felhatalmaznak arra, hogy saját egészségügyi magatartásukat, valamint életkörülményeiket befolyásolják.
- A cselekvési tervhez hozzájáruló és ötletekkel ellátó szülők.

A 390 résztvevő 22 részvételi intézkedésben vett részt. A populáció 132 felnőttből (34%) és 258 fiatalból (66%) állt.

Elemezték a jelenlegi helyzetet, és a fiatalok, a helyi képviselők és a szülők véleményét figyelembe véve kidolgozták az ajánlott intézkedéseket. Ezeket az ajánlásokat egy műhelymunkában és a fiatalokkal és felnőttekkel folytatott nyilvános vitában tovább finomították.

A vita során Herbert Wojta-Stremayr, az alsó-ausztriai „Egészséges közösség” program menedzsere is jelen volt, és gratulált a projekt sikeréhez. Kijelentette: „A GoBIG2.0 projekt egy bevált gyakorlat a fiatalok és azoknak a csoportoknak a részvételére, akik egyébként nehezen elérhetők az

egészségfejlesztési projekteken!”

A program időtartama és ütemezése: 2019–2021 és 2022–2023

Felhasznált források: ~ 400 000 euró, 6 részmunkaidős szociális munkás, külső szakértők, például: táplálkozási tanácsadás, erőszakmegelőzési tréner

Összehasonlítási alap

A „rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit” (minden a xundról – esélyegyenlőség és egészség) projekt Vorarlbergben valósult meg nyílt ifjúsági munkában, és olyan fiatalokat célozott meg, akiknek kevés hozzáférésük van az egészségfejlesztési programokhoz, és akik különleges egészségügyi kockázatoknak vannak kitéve. A „rund um xund” projektnek sikerült elérnie azt a célt, hogy megszólítsa és támogassa azokat a fiatalokat, akik oktatási és társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetűek, és akiknek általában alacsony az egészségügyi ismereteik szintje és fokozott egészségügyi kockázatoknak vannak kitéve. A projekt a táplálkozásra és a főzéssel kapcsolatos tevékenységekre összpontosított. Emellett kertet is műveltek, a fiatalokkal együtt jóllétet elősegítő helyeket alakítottak ki, sporttevékenységeket szerveztek, és ifjúsági csoportokkal műhelymunkákat tartottak a pszichoszociális egészség, a szociális kompetencia és az életvezetési készségek témájában.

Ezen túlmenően a nemek közötti egyenlőségre érzékeny munka is része volt a projektnek, és a fiatalok egészségügyi ismereteinek bővítésére is nagy hangsúlyt fektettek, akik saját világuk szakértőiként elismerték őket, és részt vehettek a projekt szervezésében. 2016_12_OJAD_Rund um xund_Endbericht mit Fotos komprimiert (fgoe.org)

A „rund um Xund” projekt és az azzal kapcsolatos tapasztalatok alapul szolgáltak a GoBIG előkészítéséhez. Ez egy jó gyakorlatot bemutató projekt volt, amely egy alacsony küszöbű környezetben zajló egészségfejlesztési kezdeményezésről szólt. A projekt számos pozitív aspektusa, valamint a hátrányos helyzetű fiatalok, köztük a NEET státusszal rendelkező fiatalok hozzáférhetősége is szerepet játszott a vorarlbergi projektben. A projekt nem került kiválasztásra, mert a GoBIG a projekt második szakaszában nagyobb hangsúlyt fektetett a pszichoszociális egészségre, és utcai munkát is végzett, így elérve azokat a fiatalokat is, akik nem járnak helyi intézménybe.

[Az eredmények értékelése](#)

A projekt keretében összesen 8247 kapcsolat jött létre. A tervezett 4488 kapcsolathoz képest ez majdnem kétszerese annak a számnak, amelyet a projekt elérni kívánt.

A résztvevők

- Esetében javult az egészségügyi ismereteik szintje, ami lehetővé teszi számukra, hogy olyan döntéseket hozzanak, amelyek hozzájárulnak életminőségük és (mentális) egészségük megőrzéséhez vagy javításához.
- felismerik és átgondolják saját egészségüket veszélyeztető viselkedésüket, valamint társadalmi és személyes (cselekvési) készségeiket, és ezek bővülését tapasztalják a pszichoszociális stressz kezelésében.
- jobban képesek kezelni a konfliktusokat, ellenállóbbak lettek és javultak személyes

készségeik

- megerősödtek, így nagyobb eséllyel tudnak részt venni képzési vagy munkaerőpiaci támogatási intézkedésekben (kötelező képzés 18 éves korig).
- jobban képesek megtalálni a megfelelő támogatást mentális egészségügyi válsághelyzetben
- A projekt célja továbbá az esélyegyenlőség előmozdítása minden fiatal számára, függetlenül azok végzettségétől, nemétől, nemzetiségétől vagy nemi identitásától.
- További célok az egészséges életmódot elősegítő környezet előmozdítása a regionális nyílt ifjúsági munkában, valamint az egészséges életmódot elősegítő lakókörnyezet kialakítása a fiatalok társadalmi környezetében és közösségeiben.

A projektet az FH Burgenland alkalmazott tudományok egyeteme értékelte. Többféle kvalitatív módszert alkalmaztak:

- Problémaközpontú interjúk
- Megfigyelés

A kapott adatanyagot a Grounded Theory, azaz a megalapozott elmélet kvalitatív kutatási módszertanának irányelvei szerint elemezték. A projekt második fázisát nem értékelték külső szakértők. Azonban a résztvevők között minden ajánlat és műhelymunka során rendszeres eszmecsere zajlott, és a közvetlen visszajelzéseket, valamint a csoportos reflexiók eredményeit is beépítették a projektfolyamat fejlesztéseibe és kiigazításaiba. Ezenkívül a projektcsapatot felügyelték, megbeszéléseket és kockázatkezelési elemzéseket tartottak, és havi ellenőrző csoportot hoztak létre. A projektet a Szövetségi Kancellária szabványosított kérdőívvel is értékelték. Itt azonban csak a projekt jó fogadtatását értékelték, és nem a fiatalok egészségére gyakorolt hatását.

Néhány pont az FH Eisenstadt értékelő jelentéséből:

A célok elérését illetően megállapítható, hogy a projekt révén javítható a fiatalok egészségi állapota. Meg kell jegyezni, hogy a fiatalok számára az egészségfejlesztés fogalmát tágabban értelmezik, amely túlmutat a sporton vagy az egészséges táplálkozáson, és magában foglalja a pszichoszociális dimenziót is. Ezt szemléltetik az egészségfejlesztő szempontok, mint például a csoportos tevékenységekben a társadalmi hálózatok előmozdítása vagy a 6 különböző fókuszpont integrálása a tevékenységekbe. A tevékenységek során beszélgetések alakulnak ki, például a saját pszichoszociális egészségükről, ami örömdetes. Függetlenül a célok tudatosításától vagy a végzett tevékenységek és a célok közötti összefüggéstől, a fiatalok már pusztán a programokban való részvétellel is pszichoszociális és fizikai szempontból egyaránt profitálnak. A szociális munkások a

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒Személyes oktatás, tudás

☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☒Testmozgás/fizikai aktivitás

☒Táplálkozási szokások

☒Függőséget okozó viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes társadalmi hálózatok

☒Felhatalmazás/részvétel

☒Szakmai szereplők hálózata

☐Egyéb

tevékenységek során figyelembe vették a fiatalok aktuális igényeit. A projekt kezdetén a legnagyobb kihívást a Covid-19-járvány miatti korlátozások jelentették, amelyek nagy rugalmasságot és alkalmazkodóképességet igényeltek a munkatársaktól. Például voltak kis csoportos programok vagy online műhelyek, amelyek több erőfeszítést igényeltek.

Ezenkívül, különösen a projekt második szakaszában, nem volt elegendő személyzet, és a projektcsapat többek között terhésség miatti személyzeti változásokkal is szembesült. Továbbá nem volt könnyű konkrétan bevonni a politikusokat a projektbe. Ez megnövelt erőfeszítéseket igényelt a projektcsapat részéről, valamint egyéni megbeszéléseket a politikusokkal. Összességében, a létszámhiány ellenére, a projektre több munkaórát fordítottak, mint az eredetileg tervezett. Ez szükséges volt a projekt céljainak és feladatainak sikeres megvalósításához.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Bár a széles körű kínálat sok fiatal számára vonzó volt, hasznos lenne egy szűkebb kínálat és mélyebb beavatkozások konkrét pszichoszociális egészségügyi témákban. Ezenkívül hasznos lenne egy projektköltségvetés az önkormányzatok számára, hogy könnyebb legyen megvalósítani a cselekvési tervben kidolgozott ötleteket a mentális egészség területén.

A projekt megvalósításához az alapvető utcai munkán túlmenően elegendő emberi erőforrásra is szükség van. Ezenkívül célszerű projektköltségvetést biztosítani az önkormányzatokon belüli tevékenységekhez, hogy megerősítsék a fenntartható kezdeményezéseket az önkormányzatokban. Fontos továbbá a munkavállalók továbbképzése és az egészségfejlesztés tudatos, hosszú távú beépítése a vállalatba.

Ezenkívül az egyes intézkedések esetében fontos a hosszabb projektidőszak, hogy jól elérjék a fiatalokat, kapcsolatokat építsenek ki velük, és részvételi módon tudjanak velük konkrétan a mentális egészségügyi kérdéseken dolgozni.

További információk és következtetések

A reziliencia az a képesség, hogy az ember képes felülkerekedni a kudarcokon és megbirkózni a kihívásokkal. A fiatalok rezilienciájának elősegítése különösen fontos, mivel ők egy olyan életszakaszban vannak, amikor érzelmileg különösen nagy kihívásokkal kell szembenéznük. A GoBIG projekt számos intézkedést hajtott végre, hogy segítse a fiatalokat a kudarcok és kihívások pozitív feldolgozásában és új készségek elsajátításában. A fiatalok önbizalmának, önismeretének és önbizóságának erősítése az egyik központi reziliencia-tényező, amely a projekt egyik fontos célja is volt.

Értékelés és elfogadás: A fiatalokat eredményeiktől függetlenül értékelték és elfogadták a tevékenységek részeként.

Bizalom és biztonságérzet: A „biztonságos helyek” szándékos biztosítása erős bizalmi kapcsolatot és biztonságérzetet teremtett a fiatalok számára, hogy „nyitottak” legyenek a problémáikról. Optimizmus: Pozitív életfelfogás és bátorítás, hogy a nehéz helyzetekben is lássák a jót.

A függetlenségre való ösztönzés: A fiatalokat minden projektintézkedés során arra ösztönözték, hogy önállóan gondolkodjanak és cselekedjenek. Felhatalmazták őket arra, hogy részt vegyenek, meghallgassák őket és megtapasztalják az önhatékonytápot.

Pozitív kapcsolat a társaikkal: A társaikkal való jó kapcsolatok támogatást nyújtottak és elősegítették a szociális készségek fejlődését.

Pozitív példaképeket találtak a szociális munkásokban, de más fiatalokkal való kapcsolattartásban és azok kihívásaiban is.

- [Jugendgesundheitsstagung im Bezirk Baden \(padlet.com\)](https://padlet.com/jugendgesundheitsstagung-im-Bezirk-Baden)
- https://www.jugendinitiative.at/app/download/36237542/JT_GoBIG_Methodenkoffer.pdf
- <https://www.jugendinitiative.at/projekte/gobig-2-0/podcast-medienworkshops/>
- [Endbericht GoBIG!.pdf \(fgoe.org\)](https://www.fgoe.org/Endbericht_GoBIG!.pdf)
- https://www.jugendinitiative.at/app/download/36045441/Aktionsplan_GesundheitUndIntegration.pdf
- [Jukebox: GoBIG! | OKTO](https://www.jukebox.at/GoBIG!-OKTO)
- info@jugendinitiative.net

Önértékelés+ A lányok és fiatal nők önbizalmának erősítése

Frauengesundheitszentrum FEM Süd – Klinik Favoriten, Bécs,
Frauengesundheitszentrum FEM – Klinik Floridsdorf, Bécs, Frauengesundheitszentrum,
Graz, FrauenGesundheitsZentrum, Salzburg, Frauengesundheitszentrum, Linz,
PROGES Frauengesundheitszentrum, Wels, Femail, Feldkirch ♀ Verein Amazone,
Bregenz, Aranea Mädchenzentrum, Innsbruck, Verein Jugend und Kultur, Wiener
Neustadt, Feminina, Burgenland, EqualiZ, Klagenfurt

Ausztria

Fő célok

Összefoglalva, a projekt központi célja pszichoszociális támogatás (migrációs tapasztalattal vagy anélkül, különböző családi háttérrel) nyújtása, valamint tanácsadás és útmutatás 12–21 éves lányok és fiatal nők számára. Ezen túlmenően a multiplikátorokat továbbképzéssel érzékenyítették a lányokkal való nemek közötti egyenlőségre érzékeny munkára. A következő szempontokat vették figyelembe:

- A lányok mentális egészségének előmozdítása és stabilizálása.
- Támogatás mentális egészségügyi válságok esetén és a mentális betegségek megnyilvánulása előtt.
- A lányok támogatása a stressz csökkentésében és az életükben, valamint életkörülményeikben felmerülő kihívások leküzdésében.
- Az étkezési rendellenességek megelőzése.
- (Egészséges) testtudatosság tanítása.
- A személyiség megerősítése és önbizalom növelése.
- Az egészségügyi esélyegyenlőség javítása minden lány számára.
- Az egészségügyi ismeretek és az egészséges viselkedés (a saját pszichoszociális egészségükkel kapcsolatban) erősítése.

Célcsoport

A célcsoport elsősorban az AusbildungsFit központokból (korábban termelőiskolák), vállalkozási gyakorlati képzési központokból, utcai szociális munkát végző intézményekből, utcai ifjúsági munkából, ifjúsági központokból és iskolákból származó lányokból és fiatal nőkből áll.

A COVID-19 világjárvány idején számos tanulmány többször is rámutatott arra, hogy a nők mentális egészségét a világjárvány jobban érinti, mint a férfiakét. A tanulmányok szerint a stressz, a szorongás és a depresszió tünetei, valamint az öngyilkossági gondolatok vagy kísérletek jelentősen megnövekedtek. Az alacsony társadalmi-

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☒ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

gazdasági státusz szintén növeli a pszichoszociális stresszt és a morbiditás kockázatát, miközben csökkenti a várható élettartamot. A gazdasági erőforrások mellett a társadalmi egyenlőtlenség is kulcsfontosságú tényező a mentális egészség romlásában a világjárvány idején.

A Duna-parti Kremsi Egyetem által végzett tanulmány megerősíti, hogy „a fiatalok 56%-a depressziós tünetektől szenved, fele szorongástól, egynegyede alvászavartól, 1%-a pedig öngyilkossági gondolatoktól”.

Egy másik fontos megállapítás a mobiltelefon-használat időtartama. A diákok fele napi öt vagy több órát tölt okostelefonjával, ami 50%-os növekedést jelent 2018 óta. A napi mobiltelefon-használat növekedésével a pszichológiai panaszok gyakorisága is nő. Ugyanakkor a fiatalok fizikai aktivitása jelentősen csökkent. (<https://www.donau-universitaet.at/de/aktuelles/news/2021/16-prozent-der-schuelerinnenhabensuizidalegedanken>)

A beavatkozás leírása

Műhelyek

Önértékelési műhelyek, amelyek középpontjában az erőszak megelőzése, a konfliktuskezelés, a határok és a határok átlépése állnak „Szexuális egészség” lehetséges fókuszpontok: Alapvető ismeretek a testről és annak működéséről, a nemi szervek anatómiája, a menstruációs ciklus és a menstruáció, terhesség és abortusz, nemi úton terjedő fertőzések, fogamzásgátlás, hormonális és természetes fogamzásgátló módszerek, nőgyógyászati vizsgálatok, szerelem, partnerek és életkörülményeik, szexuális orientáció, szexuális identitás, párkapcsolatok formái, érzések és érzelmek, szex, az első alkalom, az azt követő alkalmak, médiatudatosság, pornográfia, szexting, grooming, a mítoszok és tények megvitatása és tisztázása.

Önbizalom, önérvényesítés és önvédelem, a szépségideálok, a szexualitás és a nemi sokféleség kritikus megkérdőjelezése Erőszak megelőzése (digitális és analóg erőszakformák)

- Legyen önmagad: teljes értékű – te vagy az első! Műhelyprogram az önbecsülés témájában, különféle önbecsülést növelő és csoporterősítő gyakorlatokkal
- Légy nyugodt, ne pedig kiégett – a stresszkezelés és a reziliencia műhely! A hangsúly a stressz és a reziliencia fogalmain, valamint a megoldási stratégiákon és technikákon volt.
- Légy felvilágosult – test, csók és még sok más! Szexualitás, fogamzásgátlás, szexuális felvilágosítás és minden, ami a testtel és a párkapcsolatokkal kapcsolatos
- Légy valódi – a tested nyomában: kép! Műhelyprogram az étkezési rendellenességek megelőzéséről, a szépségideálokról, a testnormákról és az önbecsülésről
- Légy (ön)magad biztonságban – Mondj nemet az erőszakra és a zaklatásra! Műhelyprogram az erőszak és a zaklatás megelőzésére és a tudatosság növelésére Minden lány és fiatal nő, aki részt vesz a műhelyeken vagy tanácsadási üléseken, információs anyagokat és szórólapokat kap a projektről és az FGZ Salzburgról, valamint higiéniai cikkeket, óvszereket és kulcstartókat vagy lázadó naptárakat

ajándékba az FGZ Salzburgtól.

Közösségi média

A „selbstwert_plus” Instagram-fiók az selbstwert+ nyilvános megjelenésének középpontjában áll. A „Jó tudni” kategória alatt minden intézmény továbbadhat információkat olyan témákról és kérdésekről, amelyek a műhelymunkákban és konzultációkban folyamatosan felmerülnek. A „Bátorság és mítosz hétfő” keretében az online térben elterjedt, a nemekkel, a szexualitással és a mentális egészséggel kapcsolatos általános mítoszokat magyarázták el, és egyúttal bátorították az embereket. 2023. augusztus 1. és 10. között az Instagramon a lányok és fiatal nők részt vehettek az „önértékelés+ kihívásban”. Minden nap volt egy önértékelést növelő feladat, amelyet egy intézmény fotózott le. A kihívás végén egy videó készült, amely összefoglalta a kihívás összes tartalmát.

Tanácsadás

A tanácsadási üléseken részt vevő lányok átlagéletkora 17 év volt. A tárgyalt témák sokfélék voltak és különböző kihívásokat jelentettek. Egyrészt a világjárványból eredő problémák továbbra is jelentős hatást gyakoroltak. Ide tartozott a vakcinázás ellenes szülők gyermekei által elkövetett zaklatás, a higiéniai aggodalmak és a betegség terjedésétől való félelem, az online fogyasztás megnövekedett szintje, valamint a tartós magányérzet és tehetetlenség. Ezenkívül a már eleve társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű családokra nehezedő megnövekedett gazdasági nyomás fokozott konfliktusokhoz vezetett, ami a tanácsadási üléseken gyakori témává vált.

A lányok gyakran érezték magukat túlterhelteknek élethelyzetük miatt, ami tükröződött az iskolai és tanulmányi nehézségeikben is. A migráns háttérrel rendelkező identitás megtalálása szintén visszatérő téma volt, különösen a hazájukba való esetleges kitoloncolás miatti aggodalmak miatt. A világjárvány által súlyosbított számos már meglévő probléma között szerepelt a támogatáshoz és pszichológiai tanácsadáshoz való hozzáférés nehézsége, különösen a magánorvosok magas költségei miatt. Sokuk számára a tanácsadási projekt jelentette az első lehetőséget pszichológiai támogatásra – korábban ritkán beszéltek bárkivel is problémáikról. A lányok hatalmas hálát fejeztek ki a projekt által nyújtott gyors és közvetlen segítségért.

FEM South – Bécs

A Floridsdorf Klinikán található FEM Női Egészségügyi Központ tájékoztató szolgáltatásokat nyújtott a FEM lányoknak. A projekt ezen része szoros együttműködést igényel külső intézményekkel, például ifjúsági központokkal és képzési központokkal. A korábbi projektek során különböző ifjúsági intézményekkel kialakított partnerségek felhasználhatók a selbstwert+ projektben. Ennek eredményeként három korábbi projekt helyszíne megmaradt, és fix konzultációs időket és tanácsadási szolgáltatásokat kínálnak a) a BFI vállalatközi gyakornoki képzésén Bécs 19. kerületében, b) a friends - Kinder, Jugend- und Familienzentrumban Bécs 2. kerületében, és c) a Nachbarschaftszentrum 6-ban Bécs 6. kerületében. A megnövekedett források révén

2023-ban további helyszínek kerültek hozzáadásra. A Seestadt Ausbildungsfit Flanke (Sonnenallee 31, 1220 Bécs) például támogató szolgáltatásokat nyújt azoknak a tizenéveseknek és fiatal felnőtteknek, akik befejezték a kötelező iskoláztatást, de jelenleg nem járnak iskolába és nem állnak alkalmazásban. Itt a fiatalok segítséget kapnak a következő oktatási és képzési lépéseik megtervezéséhez, valamint a kívánt szakképzéshez szükséges készségek elsajátításához.

Képzési kurzusok multiplikátorok számára

Az 50 képzésen és továbbképzésen 554 szakértő és multiplikátor vett részt, akik lányokkal és fiatalokkal foglalkoznak. A képzések témái a következők voltak:

- Lányok és egészség – mentális egészség
- Önbecsülés és szexuális felvilágosítás, LGBTIQ+
- Lányok és egészség – az erőszakkal kapcsolatos tudatosság növelése.
- Önértékelés+ Értékes vagyok magamnak (Cyber)mobbing az online és offline erőszak különböző formáinak kezeléséről
- Beavatkozás étkezési rendellenességek esetén (túl sok, túl kevés, és még mindig nem elég...), szépségideálok Határok (szexuális erőszak)
- Testkép és közösségi média
- Erős én az én kedvemért. Erős a stressz ellen A képzésben részt vevő intézmények között volt az FH Campus Wien (szülésznő hallgatók), a Kinderfreunde Steiermark - Flexible Hilfen, az Ausbildungsfit /Knittelfeld, a gyermek- és ifjúsági jogvédő iroda Graz, az Alpha Nova Youth 25% 75% 16 coaching, BF

Események

A FEM South – Vienna 2023. február 22-én rendezvényt szervezett szakemberek és lányok számára. A FEM Mädchen Mobil részt vett az „A lányok* és fiatal nők* pandémiával kapcsolatos pszichológiai stresszhelyzete és a megbirkózás módjai” témában.

Önsegítő csoport

A támogató csoport célja az volt, hogy segítséget nyújtson az anorexia, bulimia és falászavarokhoz hasonló étkezési zavarokkal küzdő lányoknak és fiatal nőknek. A csoport pszichoszociális tanácsadást és pszichoterápiát nyújtott. A támogató találkozók az FGZ Linzben zajlottak, és szükség szerint külső helyszíneken is szerveztek workshopokat. A támogató csoportban tárgyalt témák között szerepelt az étel és a függőség közötti kapcsolat, az étkezési rendellenességek barátként vagy ellenséggént való felismerése, a hozzájáruló tényezők és mechanizmusok azonosítása, a gondolkodásmódok megértése, az önértékelés, a perfekcionizmus, az automatikus gondolatok és az érzelmek kezelése. A csoport fő célja az volt, hogy a hangsúlyt az étkezésről az elégedett életre helyezze át.

Közönségkapcsolati munka

A projekt fontos eleme volt a nyilvános kapcsolattartás. Ezzel a lányokat, fiatal nőket, influenszereket és gondozókat célozták meg. Különböző stratégiákat alkalmaztak

ezeknek a csoportoknak a megcélzásához, többek között az „selbstwert_plus” Instagram-csatornát, ingyenes kártyákat a lányok és fiatal nők számára, valamint sajtóközleményeket és egy mappát az influenszerek és gondozók számára. Ezenkívül létrehoztak egy weboldalt is a projekt számára: www.selbstwertplus.at

Lányok találkozóhelye/Lányklub (pl. Alsó-Ausztria – Rumtrieb/Auftrieb)

Az ifjúsági munkások bevonása alacsony küszöböt teremtett. Kezdetben a célcsoportot, különösen a lányokat, a lányok délutánjai révén sikerült hatékonyan elérni. 2023-ban a hangsúly a tanácsadási ülések bővítésére és egy új workshop-sorozat bevezetésére helyeződött. A cél az, hogy minden szolgáltatást minimális akadályokkal kínáljanak, mivel ez elengedhetetlen a lányokkal végzett munkában. A 2022-ben elindított lánydélutánok sikeresen indultak, és havi rendszerességgel megrendezett esemény á váltak a célcsoport számára. Minden hónapban a lányokat és fiatal nőket 16 és 18 óra között várták az ifjúsági központban, ahol a projekt munkatársaival beszélgethettek, vagy konkrét témákra fókuszáló csoportos tevékenységeken vehettek részt. A délutánok során megrendezett miniworkshopok a következő témákat érintették:

- Szexualitás
- Mentális egészség
- Önbecsülés és határok
- Erőforrás-munka
- Érzelmek

Kreatív tevékenységeket is szerveztek, hogy megtanítsák az érzelmek kezelésének technikáit.

A műhelyek az Amazone egyesület helyiségeiben való megtartásának előnye, hogy a lányok* és fiatal nők* átfogóbb képet kapnak az egyesületről, mint kapcsolattartó pontról, és kapcsolódási pontokat találnak saját életük valóságához. Ezenkívül a műhelyek lehetőséget nyújtottak a selbstwert+ által kínált tanácsadási szolgáltatásokkal való kapcsolatfelvételre is. A workshopok főként az erőszakmegelőzéssel kapcsolatos témákkal (határok kijelölése, önbizalom erősítése, önérvényesítés, polgári bátorság), valamint a szépségideálokkal és testnormákkal, példaképekkel, identitással és sokszínűséggel foglalkoztak. Mindez összhangban állt azzal a céllal, hogy a lányok* és fiatal nők* önbecsülését, önhatékonyágát és önrendelkezését erősítsék. A munka a nemi szerepekkel kapcsolatos példaképek és azok hatásának tudatosítására, valamint az erőforrások kiaknázására összpontosított.

A program időtartama és ütemezése: 2022.05.01–2024.12.31

Felhasznált források: A projekt teljes költségvetése 1 800 000 euró és 2022. május 1-jétől 2024. december 31-ig valósul meg Ausztria egész területén.

Összehasonlítási alap

A Mädchen*ZONE (Jugendinitiative) projekt alacsony küszöbű hozzáférést biztosít a lányok* utcai munkájához, műhelyekhez, tanácsadáshoz, lány*kávézókhoz és

multiplikátor képzésekhez a 14 év feletti lányok* és fiatal nők célcsoportja számára. A hangsúly olyan témákra helyeződik, mint a fiatal nők és lányok elleni erőszak, valamint a mentális egészség, az önbecsülés, testkép és példaképek, a saját határok felismerése és megnevezése, a saját identitás elfogadásának és megtalálásának segítése, találkozási és tapasztalatszerzési lehetőségek megnyitása és bővítése beltéri és nyilvános terekben, az érintett lányok támogatása és tanácsadása, a támogatási szolgáltatásokról és az áldozatok jogairól való ismeretek bővítése, a polgári bátorság növelése, a saját cselekvőképesség bővítése.

Az erőszak megelőzéséhez vagy az ellene való védelemhez hozzájáruló másik cél a mentális jóllét és egészség erősítése.

A mentális egészségre fókuszáló workshopok, amelyek szintén az iskolai környezetben zajlottak, a Mädchen*Zone tanácsadási lehetőségei, valamint a lányok* számára könnyen elérhető jelenlét a nyilvános terekben és a szolgáltatásokban tudatosan segítették a cél elérését. A sikerről a lányok* reflexiói tanúskodtak, különösen a stressz, a feszültség, az elszigeteltség és a konfliktusok kezeléséről szóló (A lányok* beszélnek) programban. A lányok* a Mädchen*Zone program keretében nyíltan foglalkoztak saját érzéseikkel. Elfogadták a lehetőséget, hogy nyíltan beszéljenek az önszabályozásról és a mentális egészségről, és önállóan foglalkoztak ezekkel a témákkal, valamint igényelték azok megvitatását.

A projekt hasonló elemeket tartalmazott, mint a Selbstwert+ projekt és kiegészült a lányok utcai munkájával (248 alkalommal).

A projekt további részei:

- Tanácsadás lányoknak (102 egyéni foglalkozás).
- Lányok találkozóhelye.
- 54 workshop: erőszakmegelőzés, mentális egészség és önbecsülés a lányok központjában és az iskolákban
- Kirándulások és kreatív tevékenységek a problémák kezelése és a tanácsadási szolgáltatások elősegítése érdekében.
- Párbeszédes oktatás és tanárképzés.
- Hálózatépítés és multiplikátor képzés.
- Instagram-fiók.
- Online ajánlatok a Covid-19 idején.
- Brosúra a párkapcsolati erőszak témájáról és záró rendezvény.

A projekt sikeres volt, de kizárták, mert a projekt középpontjában erőteljesen az erőszak megelőzése állt, és a projekt csak egy évig tartott az alsó-ausztriai régióban a szövetségi kancellária finanszírozási kerete miatt. Ezenkívül a projekt néha korlátozott volt a térhez kötött ajánlatok megvalósításában a Covid-járvány miatt. Összes kapcsolat: 2377 Minden környezetben tartottak reziliencia-beszélgetéseket/alacsony küszöbű tanácsadási üléseket. A lányok gyakran az alacsony küszöbű szolgáltatások részeként tartott tanácsadási üléseket részesítették előnyben.

Az eredmények értékelése

A projekt 2022 májusában indult, és azóta sikeresen és zökkenőmentesen zajlik. A személyzeti változásokon kívül nem volt más eltérés a tervtől, és a megvalósítás a tervnek megfelelően haladt. Néhány célmutató elérése, egyes területeken pedig túlteljesítése is sikerült.

- 2000 lányt értünk el; 2023 végére ez a szám 5667-re nőtt.
- A 10 000 kapcsolatra kitűzött célszámot 8150 kapcsolattal szinte elértük.
- A 400 továbbképzésre kitűzött célszámot már 2023 végére elérték, 554 képzéssel.
- Ezek a számok jól mutatják, hogy nagy szükség van a Selbstwert+ projektre.

A projektcsapat értékelő űrlapokat készített a tanácsadási ülésekről és a képzésekről, QR-kódokat használva a visszajelzésekhez. Az értékelések önkéntes jellege miatt azonban alacsony volt a válaszadási arány. A lányok anonimitása rendkívül fontos, ezért a csapat célja, hogy hangsúlyozza a visszajelzések fontosságát, miközben elismeri az ezzel járó lehetséges akadályokat.

Összesen 456 műhelymunkát tartottak az összes szövetségi államban (4260 kapcsolat). 2315 lány jelezte, hogy a műhelymunkát jónak vagy nagyon jónak tartja (4 és 5 csillag). 2210 lány jelezte, hogy a csoportban jónak vagy nagyon jónak (4 és 5 csillag) érzi magát. 2195 lány jelezte, hogy a témákat és a tartalmat jónak vagy nagyon jónak tartja (4 és 5 csillag).

Néhány egyéni vélemény:

- „Köszönjük a sok ötletet az önbecsülés növelésére.”
- „Köszönjük, hogy felvetette ezt a kérdést, amelyet általában elhallgatnak.”
- „Köszönjük, hogy foglalkozik ilyen fontos kérdésekkel.”
- „Kérem, szervezzenek workshopot a szépségideálokról stb.”
- „Nagyon kellemes és élénkítő volt!”
- „Köszönöm a tartalmat, sok gondolatot adott!”
- „Nagyon inspiráló gyakorlatok, izgalmas tartalom.”
- „Stressz = remek téma, nagyon fontos. Akár hosszabb is lehetett volna. Jó lenne, ha kapnánk kéziratot (tananyagot).”

A megkeresett lányok száma nemcsak a projekt sikerét és jó fogadtatását mutatja, hanem a lányok és fiatal nők hatalmas szenvedését is. Néhány célmutató már megvalósult, vagy egyes területeken messze túlteljesült.

A selbstwert+ különlegessége az egész Ausztriára kiterjedő, alacsony küszöbű, részvételi és rugalmas hozzáférés a lányok és fiatal nők számára. Létrehoztak egy hálózatot a lányok egészségéért; folyamatos tudásátadás zajlott az összes résztvevő között, és biztosították a szakértelem felhalmozódását.

A közönségkapcsolati munkában (pl. Instagram) a lányok egészségügyi kérdései alacsony küszöbű és életkornak megfelelő módon kerültek előtérbe.

A lányok egészségével kapcsolatos témák alacsony küszöbű és életkornak megfelelő módon kerültek bemutatásra, anélkül, hogy bármilyen vádló jelleget öltöttek volna. Az eredmények és a számok azt mutatják, hogy a kereslet és az igény nagyon nagy volt. Ez

azt jelenti, hogy a projektnek a projektidőszak lejárta után is folytatódnia kell. Ezért az összes részt vevő szervezet a finanszírozás folytatását reméli.

A fő kihívások a projektcsapatban bekövetkezett változások voltak. Néhány szolgáltatást úgy alakítottak át, hogy azok alacsonyabb küszöbértékűek legyenek, például Wiener Neustadtban a tanácsadási szolgáltatások mellett önvédelmi tanfolyamot és lányklubot is létrehoztak.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A projekt hatásának és fenntarthatóságának erősítése érdekében ajánlott hetente rendszeresen alacsony küszöbű programokat kínálni a lányoknak, ha ilyen programok még nem léteznek a régióban.

Így azok a lányok is elérhetők, akiknek nehézséget jelent önállóan igénybe venni a tanácsadási szolgáltatásokat. Ezenkívül az alacsony küszöbű szolgáltatások gyakran könnyebb és kellemesebb hozzáférést biztosítanak a tanácsadási és támogatási szolgáltatásokhoz. Hosszabb távon igénybe véve ezek a szolgáltatások segíthetnek a lányoknak az erő és az önbecsülés fejlesztésében. Meg kell azonban jegyezni, hogy az iskolákon, az iskolai szociális munkán és a szakképzési programokon keresztül történő hozzáférés is jó megközelítés. Jó példa erre a www.amazone.or.at.

Jelenleg még nem világos, hogy a projekt befejezése után is fenntartható lesz-e, és hogy a programot tovább lehet-e folytatni. Egy lehetséges ajánlás az lehetne, hogy a helyi döntéshozókat és politikusokat szorosabban bevonják a projektek biztosításába vagy kiterjesztésébe, különösen Ausztria vidéki területein.

További információk és következtetések

A reziliencia az a képesség, hogy az ember képes felülkerekedni a kudarcokon és megbirkózni a kihívásokkal. A fiatalok rezilienciájának elősegítése különösen fontos, mivel ők egy olyan életszakaszban vannak, amikor érzelmileg különösen nagy kihívásokkal kell szembenéznük. Az alacsony küszöbű, részvételi és rugalmas hozzáférés a lányokhoz és fiatal nőkhez, valamint a „biztonságos terek” segítenek elérni azokat a lányokat és fiatal nőket, akiknek erre a legnagyobb szükségük van. A projekt különböző ajánlatai, a tanácsadási ülések és a műhelyek a problémák átgondolására és a készségek bővítésére irányulnak. A lányok értékesnek érzik magukat, és a tanácsadókkal együtt pozitív problémamegoldási módszereket

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☒ Függőségi viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

dolgoznak ki. A csoportos foglalkozások elősegítik a többi lánnyal való eszmecserét is.

- <https://www.tips.at/nachrichten/linz/leben/627877-selbstwert-maedchen-und-junge-frauen-strengthen>
- https://www.meinbezirk.at/linz/c-regionauten-community/selbstwert+-maidens-and-young-women-strengthen_a6419441
- A weboldal a következő linken érhető el: www.selbstwertplus.at
- Instagram-fiók „selbstwert_plus”
- PROGES weboldal: www.proges.at/angebote/frauen/frau-engesundheitszentrum-wels/selbstwert
- eva.trettler@extern.gesundheitsverbund.at

GAAS

**Egészségügyi ismeretek népszerűsítésére irányuló projekt
Az oktatásban, foglalkoztatásban és képzésben nem
részesülő fiatalok képességeinek fejlesztése – Produkciós
iskola spacelab, Nordrand Mobil ifjúsági munka / utcai
munka, Bécsi Egyetem (Táplálkozástudományi Tanszék)
Vállalatok**

Alsó-Ausztria, St. Pölten

Fő célok

A projektet szándékosan a nyílt ifjúsági munka keretében valósították meg, és elnyerte a bécsi egészségügyi díjat.

A célcsoportot a fiatalok életkörülményeiben végzett, alacsony küszöbű tevékenységek révén sikerült elérni. A gyakorlati és interaktív megközelítéseket, pl. a közös főzést, a fiatalok jobban kedvelik, mint a „klasszikus oktatási formákat”, pl. az előadásokat. A bevont szakembereket is gondosan kell kiválasztani, mivel a fiatalok elutasítják a külső egészségügyi szakembereket, és jobban bíznak a résztvevő intézmények/szervezetek referenciaszemélyeiben. (Davison, et al., 2015)

- A GAAS projekt a fiatalok egészségének több meghatározó tényezőjét célozta meg: -az egyéni életmód tényezői: táplálkozás, testmozgás és mentális egészség témák, az egészségügyi ismeretek erősítése és a NEET státuszú fiatalok egészséges viselkedésének előmozdítása.
- Szociális és közösségi hálózatok: a közösségi média, különösen a beavatkozási fázisban, valamint más médiumok, például az októ TV integrálásával a projekt a NEET státuszú fiatalok közösségi hálózataiban is megvitatásra került.

Élet- és munkakörülmények: a gondozók bevonása a beavatkozásba, valamint a Youth Nutrition Mentor tanfolyam létrehozása multiplikátor képzésként hosszú távon javította a NEET státuszú fiatalok élet- és munkakörülményeit a nyílt ifjúsági munka, a termelőiskolák stb. keretében.

A bevált gyakorlat környezete

- ☐ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

Elsődleges célcsoport: NEET státuszú fiatalok = nem foglalkoztatottak, nem tanulók, nem képzésben résztvevők (spacelab termelőiskola, Nordrand Mobile Jugendarbeit). Másodlagos célcsoport: ezeknek a fiataloknak a gondozói (spacelab termelőiskola, Nordrand Mobile Jugendarbeit). Másodlagos célcsoport: a táplálkozással kapcsolatos ifjúsági táplálkozási mentor tanfolyam résztvevői (alapvető pszichoszociális képzésben részesült személyek).

A NEET státuszú fiatalok gyakran az oktatásban hátrányos helyzetű népességcsoportokhoz tartoznak, és ennek következtében gyakrabban érintik őket az egészségügyi egyenlőtlenségek. A csoport nagyon heterogén.

Davison et al. (2015) kimutatta, hogy az egészséges táplálkozásról alkotott vélemények a NEET státuszú fiatalok körében az Egyesült Királyságban a következő tényezők hatására alakulnak ki:

- „Spirál”: hátrányos társadalmi és gazdasági életkörülmények – társadalmi támogatás hiánya

- kábítószer-fogyasztás

- Külső tényezők: pénzügyi korlátok, feltételezetten olcsó gyorséttermi ételek, amelyekhez képest az egészségesebb alternatívák drágák, gyorséttermi ételek túlkínálata
- Egyéni tényezők: alacsony önhatékonyság, táplálkozási döntések meghozatalának képtelensége, korlátozott ellenőrzés az élelmiszer-vásárlás felett, függőség (Davison, et al., 2015).

A fiatalok a „jelenben élnek” és túlságosan elfoglaltak a mindennapi életükkel. Ezért nagyon gyakran nem gondolnak jövőbeli egészségükre. Az iskolai jellegű eseményeket, pl. előadásokat és versenyhelyzeteket, mint a versenyek, elutasítják.

A beavatkozás leírása

Beavatkozás 2016. április – 2016. december: Alacsony küszöbű beavatkozások: mentális egészség, testmozgás, táplálkozás

A kérdőív eredményei alapján egy beavatkozási programot dolgoztak ki és hajtottak végre a részt vevő szervezetekben. Az öt helyszínt három-három táplálkozástudomány, dietetika és fizioterápia szakos hallgató felügyelte és kísérte. Az úgynevezett akciónapok fő témái az italok, ízérzékelés-tréning, sport és táplálkozás, bevásárlás, címkék olvasása, csomagoláson szereplő információk megértése, érzékszervi tréning, étkezési és asztali kultúra, állati eredetű élelmiszerek fontossága és a gyorséttermi ételek egészségügyi vonatkozásai voltak. A beavatkozás második részében külső szakértők (pszichológusok) vettek részt, akik a mentális egészségre összpontosítottak. A műhelymunkák részeként olyan témákkal foglalkoztak, mint a szépség, a szépségideálok és a táplálkozással kapcsolatos érzések, gyakorlati megközelítéssel, erőnlétet és erőforrásokat fejlesztő gyakorlatok segítségével. Az akciónapok alapvetően gyakorlati és közös gyakorlatokból álltak.

Az akciónapokon résztvevők száma meghaladta a kezdeti célkitűzéseket, amelyek 70 fiatal és 25 felügyelő voltak. Összesen 279 fiatal és 48 oktató vett részt az akciónapokon. A beavatkozást a fiatalok és a helyszínek igényei és kívánságai alapján tervezték meg. Ezenkívül a beavatkozás részeként számos egyéb terjesztési tevékenységet, például rádiós riportokat hoztak létre a fiatalokkal közösen. A fő célcsoportnak lehetősége volt részt venni az egyes akciónapokat követő visszajelzési körökben. A fiatalokat és a felügyelőket megkérdezték a nap sikeres és kevésbé sikeres tevékenységeiről, valamint egyéb kívánságaikról, például témákról, módszerekről és receptekről. A projektcsapat ezeket a visszajelzéseket beépítette a következő akciónapok tervezésébe. A visszajelzési köröket további értékelési intézkedések (megfigyelések, interjúk) egészítették ki, amelyekbe a fő célcsoportot intenzíven bevonták.

A beavatkozásról mind a fiatalok, mind az edzőik rendkívül pozitív visszajelzéseket adtak. Különösen nagy sikert arattak a közös főzés és étkezés, az étkezési és asztali kultúra, az „érzékszervi ösvények” és a testmozgási egységek. A fiatalok több alkalommal is kifejezték azt a kívánságukat, hogy a beavatkozás folytatódjon. Annak érdekében, hogy ezt a kívánságot legalább részben teljesítsék, a végrehajtott gyakorlati gyakorlatokat összegyűjtötték és összefoglalták a „GAAS módszertani kézikönyvben”. A

kézikönyv megalkotása nem volt tervezett projekt eredmény, de támogatta a beavatkozás fenntarthatóságát.

Beavatkozás 2016. március – 2018. február: Részvételi termékfejlesztés a táplálkozási kompetencia érdekében.

A projekt kezdetén elvégzett elemzés kimutatta, hogy az energiadús italok a fiatalok életmódjának elengedhetetlen részét képezik, és hogy a NEET státuszú fiatalok ivási szokásait javítani kell. Ezenkívül mind a fiatalok, mind felügyelőik a fókuszcsoportokban és a beavatkozásról és a termékről folytatott további megbeszéléseken kifejezték, hogy olyan italt szeretnének, amely táplálkozási kommunikációs termékeként információkat tartalmaz az egészséges ivási szokásokról, míg a bemutatott szakácskönyv/naptár példáját elutasították. Ennek eredményeként az ivási szokások témája egyre nagyobb szerepet kapott a fiatalokkal folytatott beavatkozásban, és tovább folytatták az ital táplálkozási kommunikációs termékeként való fejlesztésének ötletét. Az ital – hasonlóan egy szórólaphoz – infografikák segítségével, a fiatalok számára megfelelő nyelven, egy nekik megfelelő médiumon, az üvegen keresztül közvetít táplálkozási információkat. A „Frizztea” nevű innovatív ital a fiatalok életvilágából származik, receptjét, nevét és infografikáját a projektben részt vevő fiatalokkal együttműködésben, négy workshop keretében fejlesztették ki.

Az ital receptjét, nevét és a címkén szereplő, az egészséges ivási szokásokra vonatkozó infografika tervezését több workshop keretében, a célcsoporttal közösen dolgozták ki. A termék fejlesztése és tervezése során a fiatalok több kóstolási alkalom során, elfogadhatósági és preferencia tesztek segítségével értékelték az italrecepteket, majd továbbfejlesztették azokat.

A termék lehetővé tette a részt vevő fiatalok számára, hogy más fiatalokkal folytatott beszélgetések során multiplikátorok szerepét vállalják.

Beavatkozás 2016. július – 2017. november: Képzési kurzus

A táplálkozással kapcsolatos „Ifjúsági táplálkozási mentor” képzés egy multiplikátor képzés azok számára, akik nyílt ifjúsági munkában vesznek részt. A szociális munkások ugyanis fontos, megbízható és példaképi személyek a fiatalok számára, ezért ideálisak arra, hogy intézményüket egészségfejlesztővé tegyék. A képzés a következő modulokból áll:

- 1. modul: A fiatalok táplálkozásának sajátosságai a nyílt ifjúsági munkában
- 2. modul: Egészségfejlesztés a nyílt ifjúsági munkában
- 3. modul: Gyakorlati átvitel a nyílt ifjúsági munkába

A „Youth Nutrition Mentor” képzés kidolgozása a célcsoport kívánságain, igényein és tudásszintjén alapult.

Összehasonlítási alap

A „Lehrlingsstifung Eggenburg” által létrehozott Health4youth 2013-ban egy innovatív egészségfejlesztési alapítvány volt, amely a munkaerőpiacon állást kereső fiatalokat

támogatta. H4Y_Beschreibung.pdf (fgoe.org)

A Health4youth jó gyakorlat volt a GAAS számára. Az eredmények és a jó gyakorlatok bekerültek a projektbe.

Az eredmények értékelése

NEET státuszú fiatalok: közvetlenül 279, közvetve 4000 a kommunikációs eszközökön keresztül. Pszichoszociális ellátásban dolgozó szakmai csoportok: 55

A GAAS projekt általános céljai a következők voltak:

- A projekt végén a projektben részt vevő NEET státuszú fiatalok megerősítették egészségügyi és táplálkozási ismereteiket, és aktívan alakíthatják mindennapi étkezési szokásaikat.
- A projekt végén egy fiataloknak szóló táplálkozási kommunikációs termék állt rendelkezésre.
- A táplálkozással kapcsolatos tanfolyam elvégzése után a részt vevő gondozók nagyobb táplálkozási ismeretekkel rendelkeztek, ami támogatja szervezeteik egészségfejlesztő tevékenységeit.
- A projekt lezárását követően létrehozták az alapvető pszichoszociális képzéssel rendelkező személyek számára szóló táplálkozási tanfolyamot.

Ezenkívül Salzburgban értékelő műhelymunkát tartottak a projektben nem részt vevő fiatalokkal, hogy ellenőrizzék az infografika érthetőségét, értékeljék az italok nevét és csomagolásának kialakítását, valamint megvizsgálják, hogyan lehetne az italt a mindennapi életben felhasználni.

A programban alkalmazott értékelési módszertan

- 53 kérdőíves felmérés a táplálkozási és egészségügyi állapotról
- 10 interjú (fiatalok és gondozók) és 2 fókuszcsoport (fiatalok és gondozók), valamint 1 mini fókuszcsoport (fiatalok) a táplálkozással és testmozgással kapcsolatos attitűdökről, percepciókról, kívánságokról és szükségletekről, valamint a projektben megvalósított beavatkozásról és táplálkozási kommunikációs termékről
- 25 BIA (bioelektromos impedanciaelemzés) mérést (serdülők) végeztek, majd értékelték a testösszetétel meghatározása érdekében.

Ennek az elemzésnek az eredményei képezték az alapját a projekt minden további lépésének. Belső és külső értékelések mesterképzési szakdolgozatok formájában.

A beavatkozások utáni visszajelzések, valamint megfigyelések és interjúk

A külső értékelés kimutatta, hogy a fiatalok megértik és helyesen értelmezik az italcímkén szereplő, az egészséges ivási szokásokra vonatkozó információkat. Az értékelés azt is kimutatta, hogy a fiatalok a várakozás közben észreveszik és elolvassák az élelmiszerek csomagolásán szereplő információkat, például a tömegközlekedési eszközökön. Ennek eredményeként az infografika felkelti a figyelmet és érthető a fiatalok számára, valamint a fiatalok egészségügyi ismeretei is erősödnek. Ezenkívül a felügyelők az infografikával ellátott italokat beszélgetésindító

eszközként használják, hogy a fiatalokkal megbeszéljék az egészségügyi témákat. Az értékelés rámutatott a fejlesztési igényekre, amelyeket a második címke elkészítésekor figyelembe vettek. A projektcsapat hasznosnak tartja további információs grafikák kidolgozását változó témákkal/táplálkozási információkkal.

A képzés hatékonyságának értékelése érdekében a résztvevők táplálkozási ismereteinek előzetes és utólagos összehasonlítását végezték el az Általános Táplálkozási Ismeretek Kérdőívvel (GNKQ) (De Souza Silveira, et al., 2015). Ezenkívül a képzés befejezése után egy fókuszcsoportban megkérdezték a résztvevőket a képzésről alkotott általános véleményükről. Az értékelés megerősítette, hogy a képzés jelentősen növelte a résztvevők táplálkozási ismereteit. A képzésben részt vevők tisztában vannak az újonnan megszerzett készségeikkel, és ezeket alkalmazni tudják a fiatalokkal végzett munkájukban.

A St. Pölten-i Nordrand Mobile Jugendarbeit utcai munkájának időbeosztását módosítani kellett. Két kampánynap megvalósítását 2016 decemberére kellett halasztani, mert a fiatalok rugalmas időbeosztásban veszik igénybe a támogató szolgáltatásokat, és ezért – ellentétben a spacelab produkciós iskola fiataljaival – ritkábban tartózkodnak a szervezet helyszínén.

Annak érdekében, hogy a létesítményben több fiatal érjünk el, az első beavatkozási szakasz (2016. április–június) nem egyedi rendezvények, hanem „akciós hétvégék” formájában valósult meg. Ugyanezt a megközelítést terveztük a második beavatkozási szakaszra (2016. augusztus–október) is. A rossz időjárás és az ebből adódó alacsony résztvevői létszám miatt azonban az „akciós hétvégét” le kellett mondani. Alternatívaként a hiányzó két akciónapot 2016 decemberében a szervezet st. pölteni létesítményében tartották meg. Ennek eredményeként a beavatkozás céljából létrehozott „GAAS – Essen, Bewegung & Gemeinschaft” Facebook-oldal támogatása is meghosszabbításra került.

Nagy jelentőséget tulajdonítottak a részvételnek, különösen a beavatkozás tervezésében, a táplálkozási kommunikációs termék és a képzési tanfolyam kidolgozásában. Csak a legfontosabb célcsoportok és döntéshozók folyamatos bevonásával lehetett a projekt eredményeit a célcsoport igényeihez igazítani. Ez a megközelítés élénk részvételt és nagy motivációt eredményezett a fiatalok és a felügyelők részéről. Ezt többször is megerősítette a fiatalok gyakran hangoztatott kívánsága, hogy a projekt folytatódjon. Ez a szintű részvétel azonban nagyfokú rugalmasságot igényelt a projektcsapat és a finanszírozó szervezet részéről. Az azonosulás a projekttel fontos sikertényező volt az egész projekt számára.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A részvételi lehetőségek és az ital fejlesztése során megélt önhatékonyság, amelyet végül gyártásba is vittek, hatással volt a célcsoport mentális egészségére. Ez a csoport gyakran érzi magát cselekvésképtelennek, és alacsony önértékelés jellemzi. Ezenkívül a másokkal és a társaikkal való eszmecsere is feltehetően szintén hatással volt az egészségükre.

Mindazonáltal egy további projekt még erőteljesebben összpontosíthatna a mentális egészségre, hogy célzott támogatást nyújtson egyéni vagy alacsony küszöbű csoportos környezetben. Lehet, hogy ezeket a témákat nem kérdezték meg az elemzés során, vagy nem voltak a fiatalok figyelmének középpontjában a projekt idején.

A megvalósításhoz szükséges erőforrások:

- Elegendő emberi erőforrás
- Jó hálózatépítés és több szakmát képviselő projektcsapat
- Projektköltségvetés a termékfejlesztéshez

Ajánlások más környezetben való alkalmazáshoz:

Magas fokú részvétel a kezdetektől fogva: A részt vevő szervezetek (spacelab production school, Nordrand Mobile Youth Work – fiatalok és felügyelők) a projekt tervezése és megvalósítása során minden projektfázisban részt vettek.

- A projektcsapat interdiszciplináris összetétele (dietetika, táplálkozástudomány, fizioterápia, szociális munka).
- A kezdetektől fogva minden helyszínen kijelölt személyek a spacelab produkciós iskolában és a Nordrand Mobile Jugendarbeit-ban (egy felügyelő helyszínenként), akik a projekt teljes időtartama alatt kapcsolattartói vagy felelősei voltak a projektnek. Minél jobban tájékozott volt az illető a projektről, annál kedvezőbb hatással volt ez a célok elérésére.
- A célcsoport és a részt vevő diákok érdeklődése a projekt és a témák iránt.
- Rendszeres találkozók: Ezek lehetővé tették a rendszeres személyes eszmecserét a projektcsapat, a részt vevő hallgatók és az egyetemek (Bécsi Egyetem, St. Pölten UAS) projektmunkatársai között.
- A részt vevő hallgatók és a megvalósító intézmények, valamint az egyetemek és a helyszínek projektmunkatársai közötti jó kommunikáció. A megvalósító intézmények felügyelőinek támogatása, különösen a beavatkozás kidolgozása, végrehajtása és a termékfejlesztés során (pl. a fiatalok felkészítése a projektre, a hallgatók támogatása a fiatalok akciónapokon való irányításában, érdeklődés és aktív ötletek behozatala a termékfejlesztésbe és a termékalkalmazásba).

- A célcsoport bizalmának megszerzését célzó intézkedések, pl. időtöltés a célcsoporttal.
- A projektcsapaton belüli folyamatok átláthatósága.
- A fiatalokkal való sikeres együttműködéshez a projektcsapaton belüli rugalmasság és magas szintű szociális kompetencia szükséges.
- A táplálkozás, a testmozgás és a mentális egészség témáit gyakorlatias, szórakoztató módszerekkel (pl. közös bevásárlás és főzés, táplálkozási játékok, kísérletek, különböző sportágak kipróbálása stb.) és változatos programmal kell tanítani.

További információk és következtetések

A NEET státuszú fiatalok kiszolgáltatott csoportjára összpontosítva a projekt hozzájárul az egészségügyi esélyegyenlőség előmozdításához. A megvalósított projektintézkedések figyelembe vették az egészségügyi kompetenciával rendelkező nyílt ifjúsági munka minden releváns dimenzióját, amely tudatosan elősegíti a rezilienciát (alacsony küszöb, részvétel, elfogadó hozzáállás, életvilág-orientáció, felhatalmazás, erőforrás-orientáció, célcsoport-szakértelem, hálózatépítés, együttműködés, nemi és interkulturális kompetencia, önkéntesség, kapcsolatok folytonossága, elismerés és önhatékonyság élményeinek lehetővé tétele). Ezeket kifejezetten a NEET státuszú fiatalok célcsoportjához igazították.

A projektben alkalmazott megközelítés nagyon hatékynak bizonyult, mivel a fiatalokat és a multiplikátorokat saját életkörülményeikben szólították meg, és figyelembe vették sajátos élethelyzetüket. Kiemelendő, hogy a kortársak közötti megközelítés nagyon megfelelő volt, mivel a kortárs szerepkörben szereplő diákok hitelesen tudták közvetíteni a példaképi hatást, az autenticitást és az elfogadás érzését.

A „GAAS” projekt külső értékelés szempontjából is nagyon sikeresnek minősíthető, mivel az összes projektcélkitűzés megvalósult: javult a NEET státuszú fiatalok és a részt vevő gondozók egészségügyi ismereteinek szintje. A projekt minden célcsoportját sikerült elérni, mind az elsődleges célcsoportot, a NEET státuszú fiatalokat, mind a másodlagos célcsoportot, a gondozókat.

A részvételi lehetőségeket, a projektcsapat rugalmasságát és a kortársak közötti megközelítést minden projektrésztvevő különösen értékesnek és pozitívnak tartotta, és ezek a projekt egyik legfontosabb sikertényezői voltak.

- GAAS | Fonds Gesundes Österreich (fgoe.org)

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☒ Testmozgás/fizikai aktivitás

☒ Táplálkozási szokások

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

- https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/171205_Endbericht%20GAAS_FG%C3%96_FINAL.pdf
- [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/Poster%20GAAS_%C3%96PGK \(3\) Facebook%20Konferenz%202017.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/Poster%20GAAS_%C3%96PGK%20(3)%20Facebook%20Konferenz%202017.pdf)
- Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden (fhstp.ac.at)
- GAAS (univie.ac.at)
- GAAS – Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen im NEET- Status | gesunde-jugendarbeit.at
- GAAS – Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden - ÖPGK (oepgk.at)
- Elisabeth.hoeld@fhstp.ac.at
- Garbriele.karner@fhstp.ac.at

Bosznia-Hercegovina

A fiatalok, mint a társadalmi változás előmozdítói

Amica Educa Egyesület

Tuzla kanton

Fő célok

Hosszú távú cél: Tuzla város fiataljai hozzájárulnak a társadalmi változásokhoz, különös tekintettel a fiatalok mentális egészségére, a nemek közötti egyenlőségre és a békeépítésre.

A projekt 1. célja: Mentális egészségük, kommunikációs készségeik és a nemek közötti egyenlőség tudatosságának javítása révén a fiatalok képesek lesznek érvényesíteni jogaikat a magán- és a társadalmi életben.

A projekt 2. célja: A fiatalok nyilvánosan felhívják a figyelmet a fiatalok mentális egészségének és a nemek közötti egyenlőségnek a fontosságára.

A projekt 3. célja: A fiatalok a hatóságokkal, az érintett intézményekkel és a nem kormányzati szervezetekkel együttműködve aktívan részt vesznek a mentális egészségükkel és a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos igényeikre és jogaikra vonatkozó változások és döntések kezdeményezésében.

Célcsoport

40 fő, 16 és 30 év közötti fiatal Tuzla város és Tuzla kanton területéről.

A projektben részt vevő fiatalok kiválasztásának kritériumai a következők voltak:

- Középiskolás és egyetemista diákok vagy munkanélküliek
- Mentális egészségügyi problémákkal küzdő, önbizalomhiányos, önértékelésükben bizonytalan fiatalok, akik nem rendelkeznek az intellektuális és érzelmi potenciáljuk kiaknázásához, célok kitűzéséhez és eléréséhez, környezetük megváltoztatásához és a társadalomhoz való hozzájáruláshoz szükséges készségekkel.
- Fiatalok, akik nem rendelkeznek ismeretekkel a nemek közötti egyenlőség és az erőszakmentes kommunikáció elveiről, és ezért nem tudnak lépéseket tenni helyzetük javítása érdekében magánéletükben és társadalmi környezetükben.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☒ megyei szint
- ☒ önkormányzati

- Fiatalok, akik nem rendelkeznek azokkal az ismeretekkel és készségekkel, amelyek lehetővé tennék számukra a társadalmi életben való aktív részvételt vagy a társadalmi változást elősegítő tevékenységek megvalósítását.
- Aktivista tapasztalattal rendelkező fiatalok, akiknek azonban hiányoznak az időgazdálkodás, a stresszkezelés és a kiégés megelőzéséhez szükséges ismeretek és készségek.
- Fiatalok, akik hajlandóak előmozdítani a demokrácia, a szekularizmus, az antifasizmus, az erőszakmentesség, az önkéntesség és az aktivizmus értékeit a közösségben és a társadalomban.

A beavatkozás leírása

A projekt a fiatalok mentális egészségével és a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos elemzés elkészítésével kezdődött, amely tartalmazza a Bosznia-Hercegovinai Föderációban és Tuzla kantonban (különös tekintettel Tuzla városára) a fiatalok mentális egészségének javításával és a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos jelenlegi jogi keretrendszer, politikákat és intézményi mechanizmusokat; Információk az intézmények és szervezetek által nyújtott programokról és szolgáltatásokról, valamint azok tényleges hatása a fiatal lányok és fiúk igényeinek kielégítésére (különösen akkor, ha igényeik eltérőek); Következtetések a hiányosságokról, nehézségekről és problémákról, valamint ajánlások a hiányosságok, nehézségek és problémák leküzdésére az illetékes hatóságok és nem kormányzati szervezetek részéről a fiatalok mentális egészségének javítását és a nemek közötti egyenlőséget szolgáló mechanizmusok alkalmazása érdekében. Az asztali vizsgálat mellett az elemzés részeként, valamint a projekt hatásmérésének eszközeként összesen 16 releváns intézmény és szervezet képviselőjével készítettek interjút. Ugyanakkor kérdőívet is készítettek a projekt hatásának nyomon követésére, azaz a kiindulási és a végső állapot mérésére, összpontosítva a fiatalok – a projekt résztvevői – mentális egészségével, nemek közötti egyenlőségével és aktivizmusával kapcsolatos ismeretek, attitűdök és magatartás változásaira.

A projekt első évében a fiatalokkal végzett tevékenységek célja olyan pszichoedukációs műhelyek szervezése volt, ahol a fiatalok lehetőséget kaptak személyes fejlődésre, mentális és szociális egészségük javítására, ugyanakkor oktatásban részesültek a fiatalok mentális egészsége, a nemek közötti egyenlőség és az erőszakmentes kommunikáció (Marshall Rosenberg szerint) területén. A műhely minden témája összesen 9 napig tartott, amelyeket 2 vagy 3 napos blokkokra/modulokra osztottak. A mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok számára 3 hónapos egyéni és csoportos pszichoterápiás támogatást nyújtottak. A pszichoedukáció befejezése után a fiatalok, immár projektönkéntesként, kampányt indítottak a közösségi hálózatokon (Instagram és Facebook), amelynek keretében bejegyzéseket készítettek annak érdekében, hogy más fiatalokat is felvilágosítsanak a mentális egészség javításának fontosságáról, és hogy megszüntessék a mentális egészséghez kapcsolódó stigmát Bosznia-Hercegovinában. Az első évben összesen 40 fiatal vett részt a projektben.

A projekt második évében 53 fiatalnak kínáltak három képzést, amelyek során bővíthették ismereteiket és készségeiket az aktivizmus és az érdekérvényesítés területén: érdekérvényesítés és erőszakmentes kommunikáció, utcai és online kampányok megvalósítása, előadások és együttműködés a médiával. Minden képzés 9 napig tartott. Ugyanakkor a fiatalok lehetőséget kaptak arra, hogy részt vegyenek a szervezet rendszeres programjának keretében szervezett pszichoedukációs műhelyeken (pl. családdinamika, empátia, művészetterápia stb.) és egyéni

pszichoterápiás foglalkozásokon. Ezen tevékenységek révén a fiatalok folyamatosan dolgoztak mentális egészségük javításán, szociális készségeik fejlesztésén, rezilienciájuk növelésén stb.

Az oktatás és az önfejlesztés mellett a fiatalok, mint a projekt önkéntesei, ebben a projektévben kezdeményezőkézséget és felkészültséget mutattak, több tevékenységet terveztek, készítettek elő és valósítottak meg:

- 9 pszichoedukációs műhely a mentális és szociális egészségről, amelyen 170, Tuzla kanton különböző közösségeiből származó fiatal vett részt
- utcai kampány a fiatalok mentális egészségéről, 8 különböző tevékenységgel, amelyben több mint 1000 fő vett részt, főként Tuzla város fiataljai intenzív kampány a közösségi médiában és több mint 110 közzétett bejegyzés a fiatalok mentális egészségéről, amelynek köszönhetően Bosznia-Hercegovina-szerte körülbelül 1 500 000 emberhez jutott el az üzenet.
- A médiában (rádió, televízió, internetes portálok) való megjelenések révén több mint 250 000 ember kapott tájékoztatást Bosznia-Hercegovinában a fiatalok mentális egészségének előmozdításának fontosságáról.

A projekt harmadik évében a fiatalok számára képzéseket szerveztek, amelyek során lehetőségük nyílt ismeretek és készségek elsajátítására a következő területeken: *workshopok előkészítése és lebonyolítása, kerekasztal-megbeszélések előkészítése és lebonyolítása, nyilvános és médiaszereplések, üzleti kommunikáció és tárgyalások, valamint politikai ismeretek és részvétel a döntéshozó testületekben.*

A képzések 3–6 napig tartottak.

A képzések során a fiatalok nemcsak ismereteket sajátítottak el, hanem meghatározták azokat a tevékenységeket is, amelyeket a projekt következő szakaszában előkészítettek és megvalósítottak:

- Kerekasztal-beszélgetés: *Hallotok minket?! – kerekasztal-beszélgetés a fiatalok mentális egészségéről*, amelyen több mint 60 ember vett részt Tuzla kantonból (fiatalok és a releváns intézmények és szervezetek képviselői);
- Műhelyek, csoportos foglalkozások és előadások a fiatalok mentális egészségéről, a nemek közötti egyenlőségről és a békeateremtésről, több mint 200 fiatal/kortárs tájékoztatása és oktatása Tuzla kantonban.
- Kampány a közösségi médiában a fiatalok mentális egészségéről, amely több mint 600 000 embert ért el Bosznia-Hercegovinában.
- Támogatták olyan kampányok, felvonulások és kezdeményezések megvalósítását, amelyek hozzájárulnak a mentális egészséggel kapcsolatos stigma csökkentéséhez, valamint a nemek közötti egyenlőség és a békeépítés előmozdításához Bosznia-Hercegovina polgárai körében.
- Ezen túlmenően, a projekt során lehetőségük nyílt egyéni pszichoterápiás foglalkozásokon és pszichoedukációs műhelyeken való részvételre is, amelyek révén önbizalmuk növekedett, valamint mentális és szociális egészségük javult.

A projekt megvalósítása óta összesen 68 fiatal vett részt egy vagy több tevékenységben.

A pszichoedukációs műhelyek módszertana rövid elméleti előadások/prezentációk kombinációja, amelyekben sokkal nagyobb hangsúlyt kapnak a tapasztalati alapú egyéni vagy csoportos gyakorlatok, a konkrét témákról vagy a résztvevők személyes tapasztalatairól szóló nyílt

beszélgetések. A pszichológiai támogatás és tanácsadás minden műhely elválaszthatatlan része. Különös hangsúlyt fektetünk a csoporton belüli bizalom kiépítésére. A műhelyek mindenekelőtt biztonságos teret biztosítanak a nyílt beszélgetéshez, és lehetőséget nyújtanak a fiataloknak, hogy meghallgatásra találjanak, és támogatást kapjanak azokban a nehézségekben, amelyekkel szembesülnek (érzelmi, kognitív és viselkedési szinten). Ugyanakkor relaxációs technikák, légzőgyakorlatok, irányított meditáció, szomatikus gyakorlatok stb. segítségével a fiatalok lehetőséget kapnak a stressz és a kiégés levezetésére és megelőzésére.

A projekt teljes időtartama alatt szinergiák és különböző formájú együttműködések alakultak ki a releváns intézményekkel és szervezetekkel (például a kantonális ifjúsági minisztériummal, a mentálhigiénés központtal, a Tuzla Egyetemmel, különböző középiskolákkal stb.), amelyek főként a következő területeken jelentek meg:

- a projekttel kapcsolatos információk terjesztésének támogatása a nagyobb láthatóság és a projekt eredményeinek terjesztése érdekében;
- közös fellépés a nyilvánosság és a média felé;
- Együttműködés utcai kampány és kerekasztal-megbeszélés szervezésében és lebonyolításában
- A fiataloknak szóló szolgáltatásokkal, tevékenységekkel és projektekkel kapcsolatos rendelkezésre álló információk cseréje (a mentális egészség és a nemek közötti egyenlőség területén)
- A projekt végén a fiatalok kitöltötték a végső értékelő kérdőíveket a projekt hatásának mérésére, és az eredményeket röviden ismertetjük az Eredmények értékelése című fejezetben.

A projekt megvalósítási időszaka 2021. január 1. és 2023. december 31. között volt.

Bizonyos elemek és tevékenységek hozzáadásával a projekt 2024-ben és 2025-ben is folytatódik.

Felhasznált erőforrások (pénzügyi, humán, anyagi):

A projekt éves költségvetése körülbelül 50 000 euró volt (összesen 3 évre körülbelül 150 000 euró). A projektben a következő személyzet vett részt (különböző százalékos arányban): az egyesület igazgatója, könyvelő, projektkoordinátor és projektasszisztens, akik nagyrészt a műhelyek és egyéb projekttevékenységek kidolgozását és megvalósítását vállalták, projektadminisztrátor, valamint alkalmanként külső munkatársak – tanácsadók (főként konkrét képzési témák lebonyolítására, a fiatalok mentális egészségével és nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos igényeinek elemzését tartalmazó dokumentum elkészítésére, a projekt hatásának mérésére stb.

Az általános költségek, a projektmunkatársak fizetésének vagy megbízási díjának egy része mellett egyéb költségek is felmerültek a workshopok megvalósításával (anyagok, frissítők), konkrét projekttevékenységek végrehajtásával, a projekt önkénteseinek díjazásával stb. kapcsolatban.

Összehasonlítási alap

A bosznia-hercegovinai helyi vagy regionális szintű hasonló kezdeményezések többnyire olyan projektekhez kapcsolódnak, amelyeknek része a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos, de

úgy, hogy az alapvető ismeretek átadása a fiataloknak rövid távú workshopok vagy előadások keretében történik.

Az ilyen műhelyeken részt vevő fiatalok új információkhoz jutnak és részben bővítik ismereteiket.

Az ilyen projektekből hiányzik a fiatalokkal való hosszabb és mélyebb munka, valamint a tapasztalati tanulás és a pszichológiai támogatás eleme, ezért a megszerzett ismeretek személyes szinten nem használhatók fel. A fiataloknak nincs valódi lehetőségük önmagukon dolgozni, személyes önállóságukat növelni, mentális egészségüket javítani, a mentális distressz tüneteit csökkenteni stb. Ezenkívül az ilyen projektek nem tartalmazznak elég erős vagy egyáltalán nem tartalmazznak mentális egészségfejlesztési elemet a társadalomban.

Az eredmények értékelése

A projekt hatásának és sikerének mérése a következő kritériumok alapján történik:

- A fiatalok mentális egészségének javítása, a reziliencia növelése, az érzelmi intelligencia fejlesztése, a stressz és a kiégés csökkentése, a mentális egészségügyi problémák csökkentése, pozitív változások a kognitív, érzelmi és viselkedési szinten, az önbizalom és az önértékelés növelése stb.
- A fiatalok életminőségének javítása, az élet feletti kontroll érzésének erősítése, a saját kezdeményezőkézség és a változás iránti motiváció növelése, a magánéletben és a társadalomban bekövetkező változásokra gyakorolt befolyás képessége.
- A fiatalok mentális egészségével, a nemek közötti egyenlőséggel és a béketeremtéssel kapcsolatos fogalmak és ismeretek jobb megértése. A projekt hatásának és sikerének mérésére a következő módszertant alkalmazták:
- A projekt résztvevői által minden műhelymunka után kitöltött értékelő kérdőívek
- A résztvevők által a projekt elején és végén kitöltött kezdeti és záró értékelő kérdőívek
- A résztvevők (fejlődésük és előrehaladásuk) nyomon követése és megfigyelése a projekt munkatársai által a műhelymunkák, pszichoterápiás ülések, csoporttalálkozók, egyéni találkozók és beszélgetések stb. során.

Értékelési összefoglalók – a projekt hatásának és sikerének mérése:

- A különböző tematikus egységekhez (műhelyek) kapcsolódó bizonyos változók tekintetében jelentős pozitív hatás érhető el a projekt résztvevőinek ismeretei, készségei és attitűdjei terén, a résztvevők 35–70%-a ért el előrelépést.

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/résztvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

- Jelentős pozitív eredményeket értek el a résztvevők különböző mentális egészségügyi problémákról
- kérdésekről, valamint a mentális egészségügyi ellátás szükségességéről. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a projekt sikeresen oktatta a fiatalokat a mentális egészségről, növelte a mentális egészségügyi ellátás fontosságával kapcsolatos tudatosságot, és ösztönözte a szakmai segítség igénybevételére való hajlandóságot.
- Az elemzés eredményei egyértelműen mutatják a projekt résztvevőire gyakorolt pozitív hatást, akik tudatosságuk, megértésük és ismereteik növekedtek a nemek közötti egyenlőség, az intézményi mechanizmusok, a jogi keret és a nemi alapú diszkrimináció és erőszak esetén nyújtott támogatás terén.
- A projekt elérte céljait a fiatalok oktatásában és tudatosságának növelésében a békeépítés, az erőszakmentes kommunikáció és az érzelmi intelligencia fontosságáról. A hozzáállás és a felfogás változásai jelzik a projekt pozitív hatását a résztvevőkre.

A projekt munkatársai (pszichológusok és pszichoterapeuták) által végzett változások és előrehaladás nyomon követése, valamint a résztvevőkkel készített interjúk alapján 51 (a 68-ból) fiatal a következő változásokat jelentette mentális és szociális egészségében:

- Különböző mentális egészségügyi problémák (főként szorongás, pánikrohamok és depresszió) tüneteinek csökkenése vagy teljes megszűnése
- Az egészséges életmód szokásainak elsajátításában bekövetkezett javulás: egészséges táplálkozás, rendszeres alvás, testmozgás
- A stressz és a harag jobb kezelése
- Az érzelmek és szükségletek jobb kezelése
- Az önbecsülés és az önbizalom növekedése
- Az interperszonális kapcsolatokban a határok kijelölésének javulása (nemet mondani)
- A saját élet feletti kontroll érzésének növekedése
- Az interperszonális kapcsolatok javulása, különösen a családon belüli és a kortársakkal való kapcsolatok javulása
- A kritikus gondolkodás és a véleménynyilvánítás képességének növekedése
- Jobb önbemutató különböző kontextusokban (iskolában, egyetemen, állásinterjún, nyilvános fellépéseken stb.)

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Különleges kihívások és nehézségek nélkül a projekt megvalósítható iskolák, egyetemek, sőt regionális vagy országos szinten is.

A legfontosabb erőforrás a jól képzett tevékenységvezetők: olyan emberek, akik rendelkeznek pszichológiai és nem formális oktatási ismeretekkel és készségekkel, tapasztalattal rendelkeznek a fiatalokkal való munkában, kiváló kommunikációs készségekkel, fejlett empátiával, alkalmazkodóképességgel és nyitottsággal rendelkeznek a fiatalok által hozott innovációk iránt.

A jobb láthatóság és a társadalomban való nagyobb befolyás elérése érdekében kívánatos a releváns intézményekkel, szervezetekkel és médiával való jó hálózatépítés és együttműködés.

További információk és következtetések

A kezdeményezés/projekt rezilienciafejlesztéshez való hozzájárulásának értékelése az Eredmények/Főbb megállapítások és a célcsoport(ok)ra gyakorolt hatások értékelése című fejezetben található. Azonban a legjobb mutatója annak, hogy a projektben részt vevő fiatalok jól fogadták a projektet, sikerült fejleszteniük rezilienciájukat, javult mentális és szociális egészségük stb., az a tény, hogy a fiatalok túlnyomó többsége a projekt folytatását és az egyéni kortárs tanácsadás elemének beépítését támogatta. Ebben a tekintetben kijelentéseiket a következőképpen lehet összefoglalni: *„Most, hogy megtapasztaltam a magamon való munkának az előnyeit, hogy sikerült olyan emberré válnom, aki könnyebben megbirkózik az élet kihívásaival, aki jobban tudja kezelni önmagát, és aki boldogabb és teljesebb életet él, én is olyan emberré akarok válni, aki segíteni tud más fiataloknak a társadalomban.”*

- [Alapelemzés a nemek közötti egyenlőségről és a fiatalok mentális egészségéről Tuzla kantonban](#)
- [Jelentés a „Fiatalok mint társadalmi változások előmozdítói” projekt hatásának méréséről és a fiatalok igényeiről Tuzla városában és Tuzla kantonban](#)
- [Promóciós videó: Utcai kampány a fiatalok mentális egészségéről és \[Képzés a közösségi hálózatokon történő kampányok lebonyolításáról\]\(#\)](#)
- [A projekt Instagram-oldala – közösségi média kampány a fiatalok mentális egészségéről](#)

További információkért forduljon: Ivona Erdeljac Senkas, programigazgató
ivona.erdeljac@amicaeduca.ba

Fiatalemberek (Young Man Initiative – YMI)

PRONI Ifjúsági Fejlesztési Központ

Brcko körzet, Bosznia-Hercegovina

Fő célok

A projekt fő célja az egészséges életmód népszerűsítése és a személyközi erőszak csökkentése a bosznia-hercegovinai fiatalok körében a nemi sztereotípiák leküzdése révén. A projekt a középiskolás diákok oktatására összpontosít, ugyanakkor egy egészségesebb, biztonságosabb és erőszakmentes közösség megteremtésére is törekszik. Az egészséges életmód és a reziliencia népszerűsítésével az oktatás, az önkéntes munka és az együttműködés révén a projekt pozitív és tartós változásokat kíván elérni az egyének életében és az egész közösség jóllétében.

Célcsoportok

A fő célcsoport a fiatalok voltak, elsősorban egy műszaki középiskola diákjai (14–19 éves fiúk és lányok) és a közösség fiataljai.

A beavatkozás leírása

A bemutatott projekt egy regionális projekt (Bosznia-Hercegovina, Albánia és Koszovó) része, amelyet két fázisban valósítottak meg. A katalógus céljaira a projekt második fázisát mutatjuk be, amelyet a regionális projekt partnere, a PRONI valósított meg Brcko városában, Brcko körzetben. Az első fázis három év alatt valósult meg, amelyet a 2021–2023 közötti időszakban a második fázis követett. Fontos hangsúlyozni, hogy ezt a projektet Bosznia-Hercegovina különböző városaiban, különböző szervezetek valósították meg. A végrehajtó szervezetek a projekt megvalósítása során közös akciókat és találkozókat szerveztek a fiatalok számára.

A projekt tevékenységeit két környezetben, az iskolákban és a közösségben valósították meg. Hangsúlyozni kell, hogy a projekt egyformán nyitott és befogadó a közösség fiatal férfi és női tagjai számára.

A projekt tevékenységei:

- Egy középfokú műszaki iskola együttműködésének kialakítása és az Oktatási Minisztérium jóváhagyásának megszerzése a projekt iskolai megvalósításához. A PRONI egy ifjúsági szervezet, amelyet a közösség minőségi partnerként ismer el, ez lehetővé tette számukra, hogy az iskolák és az oktatási hatóságok is jól fogadják őket, és jóváhagyást kapjanak az iskolában történő tevékenységek végzésére.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☒ önkormányzati

- Az elért eredmények nyomon követése érdekében 110 diák (fiúk és lányok) tudásának, készségeinek és attitűdjeinek alapszintű tesztelése. A tesztek a használt módszertannak megfelelően készültek.
- A műhelymunkák befejezése után, a projekt végén, ugyanazon diákcsoporttal újratesztelést végeztünk. Az eredmények jelentős javulást mutattak a mért tételekben.
- 6 csoport/iskolai osztály részvételével oktatási workshopokat valósítottunk meg, minden csoport 8-10 workshopon vett részt. Ez jelentős együttműködést és koordinációt igényelt az iskola személyzetével, a projekt munkatársaival és a diákokkal.
- A műhelymunkákhoz egy módszertant alkalmaztak: a Program Y – Innovatív megközelítések a nemi alapú erőszak megelőzésében és a fiatal fiúk és lányok egészséges életmódjának előmozdításában. A Program Y egy bizonyítékokon alapuló oktatási tanterv, amelyet kifejezetten a fiatalokkal való munkához hoztak létre, és amely hozzájárul a fiatalok funkcionális ismereteinek, attitűdjeinek és pszichoszociális készségeinek fejlesztéséhez, amelyek fontos előfeltételei egészséges és biztonságosabb felnövésüknek. A Program Y modern pedagógiai módszerekre épül, amelyek magukban foglalják a kollaboratív és participatív tanulást, és felkészíti a fiatalokat a kockázatok felismerésére és megértésére, a következmények kritikus átgondolására, valamint arra, hogy olyan döntéseket hozzanak, amelyek a legjobb pszichológiai és fizikai egészségük, valamint társaik egészsége szempontjából. A módszertan 4 tematikus területet tartalmaz: identitásfejlődés, az erőszak nem elfogadható, szexuális és reprodukív egészség, szülői szerep, légy te magad a változás, amit keresel! A program segít a diákoknak saját identitásuk, érzelmi intelligenciájuk, interperszonális kommunikációs készségeik, tárgyalási készségeik, életkészségeik fejlesztésében, különös tekintettel a kritikus gondolkodásra, a döntéshozatalra és a problémamegoldásra, a válságkezelési készségekre, a proszociális és szociális kompetenciákra, a nemek közötti egyenlőséghez, az egészséges életmódhoz, a kábítószer-fogyasztáshoz és a szexuális egészséghoz kapcsolódó attitűdök és értékek elfogadására, mások iránti toleranciára, önbizalomra, a kortárs nyomásnak való ellenállásra és empátiára.
- Továbbá a projekt célja az volt, hogy összekapcsolja és integrálja a különböző etnikai hovatartozású, nemű, társadalmi háttérű és státuszú, különböző területeken (vidéken és városban) élő fiatalokat. Ezt ifjúsági klubok szervezésével érték el. Az ifjúsági klubok lehetővé tették a fiatalok rendszeres találkozóit és biztonságos teret biztosítottak a tanuláshoz, az ötletek megosztásához és megvitatásához. Ennek eredményeként a fiatalok kezdeményezéseket indítottak és változás előmozdítóiként léptek fel közösségeikben. Az ifjúsági klubok a közösség minden fiatalja számára nyitottak voltak. A projekt befejezése után is az ifjúsági klubok továbbra is olyan helyek maradnak, ahol a fiatalok megoszthatják gondolataikat, kapcsolatokat építhetnek, készségeket és ismereteket szerezhetnek, hogy részt vehessenek a számukra fontos kérdésekben, és kezdeményezéseket tervezhessenek a közösségben.
- Az ifjúsági klubokban a fiatalok ápolták a közösségi elkötelezettséget, és 15 kampányt (élőben és online) hoztak létre és valósítottak meg különböző témákban a mentális egészség, a nemek közötti egyenlőség és az erőszak megelőzése területén. Itt a fiatalok közösségi elkötelezettséget, cselekvőképességet és hajlandóságot mutattak arra, hogy hozzájáruljanak azokhoz a változásokhoz, amelyeket fontosnak tartanak közösségükben és a közösség fiataljai számára. Ezeken a kampányokon keresztül lehetőségük nyílt arra, hogy a műhelyeken vagy klubtalálkozókon megszerzett ismereteiket és készségeiket felhasználják és tovább integrálják, valamint megtanultak támaszkodni társaik támogatására. Ez magában foglalta más városok és országok ifjúsági klubjaival való együttműködést, cserét és közös tevékenységeket is,

megegerősítve a fiatalok hálózatát és közéleti szerepvállalását.

- A fiatalok részt vettek a projektpartnerekkel és a támogatókkal tartott stratégiai megbeszéléseken és tervezésben is, ami lehetővé tette számukra, hogy erősítsék kontrollérzetüket és cselekvőképességüket, valamint közvetlenül befolyásolják a közösség fiataljainak politikáját és kilátásait.

A projekt hozzáadott értéke:

- Az iskolával való együttműködés keretében, a diákok mentális egészségügyi igényeinek megvitatása során megállapították, hogy szükség van egy iskolai pszichológusra. Ezt követően a PRONI, az iskola és a fiatalok közös érdekérvényesítő tevékenységet folytattak a Brcko körzet kormányzata felé. Két további iskola csatlakozott a kezdeményezéshez, és ennek eredményeként két brckói középiskolában pszichológus irodát/tanácsadó szobát alakítottak ki, és mindkét iskolában (részmunkaidőben) körülbelül egy tanévre pszichológust alkalmaztak. Az érdekérvényesítés a projekt befejezése után is folytatódik, és várható, hogy a kormány hosszú távú megoldásokat fog találni, hogy a középiskolás diákok számára a pszichológiai támogatás folyamatosan elérhető legyen az oktatási rendszerben.
- Ezenkívül egy olyan középiskola kezdeményezésére, amely eredetileg nem vett részt a projektben, a program keretében 7 kísérleti műhelymunkát valósítottak meg két diákcsoporttal, összesen 30 résztvevővel.
- Az egész projekt jelentős médiafigyelmet kapott, amelynek középpontjában a középiskolások és a közösség mentális egészségügyi támogatásának szükségessége állt.

Fenntarthatóság

- A fiatalok továbbra is találkoznak a PRONI munkatársainak támogatásával az Ifjúsági Klubban. Bár a projekt hivatalosan lezárult, az Ifjúsági Klub koncepciója fenntarthatónak bizonyult, mivel a fiatalok továbbra is találkoznak, kezdeményezéseket indítanak és kampányokat szerveznek.
- Az egyik fiatalokból álló csoport, amely a projekttevékenységek során tapasztalatot és készségeket szerzett, továbbképzésben részesülhet, és társaik oktatóiként vehet részt a programban.
- A PRONI finanszírozást keres a projekt és az annak keretében kidolgozott kezdeményezések folytatásához és továbbfejlesztéséhez.

A dokumentumban bemutatott projektfázis három évig, 2021-2023-ig tartott.

Felhasznált erőforrások (pénzügyi, emberi, anyagi):

- A projekt nagyon korlátozott pénzügyi forrásokkal valósult meg. A hároméves költségvetés körülbelül 12 500 euró volt.
- A felhasznált emberi erőforrások egy koordinátorból álltak, aki a koordinációs és adminisztratív tevékenységek mellett műhelyeket és találkozókat vezetett a fiatalokkal. Szükség szerint külső munkatársakat is bevontak, akik közül néhányan önkéntes alapon dolgoztak. Jelentős erőforrást jelentettek a fiatalok, a projekt kedvezményezettjei, akik önkéntesként számos projekttevékenységhez és kezdeményezéshez hozzájárultak.
- A műhelymunka módszertana a CARE International tulajdonát képezi, és ezt a projektet szolgálta.

Összehasonlítási alap

A fiatalokkal foglalkozó közösségekben általában különböző kezdeményezések léteznek. Az általunk bemutatott kezdeményezés hatékonyságát bizonyítja, hogy módszertana alkalmazható a formális iskolarendszerben is, így elérhetővé teszi azokat a fiatalokat, akik általában nem vesznek részt nem formális oktatásban és közösségi tevékenységekben, ugyanakkor a fiatalokat a közösségből ifjúsági klubok révén is összeköti. A módszertan a fiatalok fejlődése szempontjából fontos témákat ölel fel. Mint már említettük, hasonló projekteket valósítottak meg regionális szinten és Bosznia-Hercegovina különböző városaiban.

Más kezdeményezéseket kizártunk, mert a brckói kezdeményezés jelentős hozzáadott értékkel bírt; hatással volt a fiatalok mentális egészségének előmozdítására, amelynek eredményeként a brckói körzet kormánya és az iskolák közös fellépéseket indítottak a fiatalok mentális egészségügyi problémáinak kezelésére, valamint a megelőzés és beavatkozás terén. Ez a projekt olyan érdekképviselői tevékenységet folytatott, amely hozzájárult a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos rendszerszintű megközelítés jelentős és potenciálisan fenntartható változásaihoz, és ez a hozzáadott érték tette ezt a projektet kiemelkedővé.

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai a projektekben részt vevő fiatalok tudásának, attitűdjeinek, készségeinek és viselkedésének szintjén mért hatásokon alapultak. A változások mérése a következő témákban történt: nemi attitűdök, erőszakmegelőzés, szexuális és reprodukzív egészség, alkohol-, drog- és szexuális erőszak megelőzése, valamint személyes készségek, mint például kommunikációs és szociális készségek, önismeret és önbizalom stb. A programot a workshopokat megvalósító iskola 108 (24 lány, 84 fiú) diákjával végzett alap- és záró kutatás alapján értékelték.

Ez a tesztelés a projekt nagyon fontos része volt, amelynek során összehasonlították a diákok, a projekt résztvevőinek tudását, készségeit és attitűdjeit, mérve ezzel a tevékenységek sikerét.

A célcsoportra gyakorolt legfontosabb hatások, a célcsoportra végzett alap- és végső kutatások elemzéséből származóan:

- A résztvevők a személyes és szociális készségek szintjén tapasztalt legjelentősebb vagy legpozitívabb változásokról számoltak be. Állításuk szerint a projekt tevékenységek közvetlen eredményeként önbecsülésük nőtt és nagyobb önértékeléssel rendelkeznek. Megtanulták, hogyan fejezzék ki véleményüket szabadabban és nyíltabban, valamint hogyan fogadják el a sokszínűséget. Nagyobb ellenálló képességet fejlesztettek ki a kortárs nyomással szemben, és javultak kommunikációs készségeik. Állításuk szerint kritikus gondolkodásuk fejlettebbé vált, és megtanulták, hogyan kezeljék saját érzelmeiket.
- A program pozitív hatással volt az erőszakhoz való hozzáállás megváltozására és a társaikkal szembeni erőszakos viselkedés, különösen a fizikai erőszak csökkentésére. A program pozitív hatással volt a nemi alapú erőszakhoz való negatív hozzáállás csökkentésére és a párkapcsolatokban a pozitív viselkedés erősítésére is.
- A résztvevők többsége arról számolt be, hogy nőtt a tudása a szexuális és reprodukzív egészségről, a fogamzásgátlókról, a nemi úton terjedő fertőzésekről stb.
- A résztvevők a program pozitív hatását jelentették az alkohol, a kábítószer és más pszichoaktív

anyagok használatának megelőzésére: hozzájárult a fiatalok felelősségteljesebb hozzáállásához és viselkedéséhez a pszichoaktív anyagok használata iránt, ösztönözte a káros hatásokkal szembeni személyes ellenálló képesség és az érzelmi tudatosság fejlesztését, hogy megértsék, miért használnak az emberek kábítószereket. A program a függőségre hajlamos fiataloknak segítséget nyújtó forrásokat kínált.

- A szexuális zaklatással kapcsolatos attitűdök megváltozására gyakorolt pozitív hatást már megfigyelhető. A program résztvevői jobban tájékozottak a szexuális erőszak különböző típusairól, és erőfeszítéseket tettek az iskolai szexuális zaklatás bizonyos formáinak megelőzésére. A témákkal kapcsolatos oktatásra fordított folyamatos erőfeszítések és figyelem révén remény van a szexuális erőszak csökkentése és a tisztelet és biztonság kultúrájának előmozdítása terén további előrelépésekre.

További eredmények:

- 2 iskolában 2 irodát szereltek fel pszichológiai tanácsadás céljára
- A Brčko- -i középiskolákban pszichológusok alkalmazásának finanszírozására irányuló lobbitevékenységek eredményeként a kormány ígéretet tett a jövőbeni finanszírozásra és az iskolák bevonására a kérdés megoldásába.
- a fiatalok mentális egészségének fontosságának nyilvános népszerűsítése
- különböző ifjúsági kampányok hatása a közösségre általában.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A projekt koncepciója és a használt módszertan különböző szinteken és környezetben adaptálható és skálázható.

A Y program módszertana a tulajdonos, a CARE International hozzájárulásával használható. A módszertannal kapcsolatos kapcsolattartó: jcrown-over@carenw.org, spetkovic@carenw.org

Ez a módszertan, a Program Y, az ifjúsági klubok és az általános projektforma általában különböző környezetben, kontextusban alkalmazható és használható.

A kortárs vezetők képzésben részesülhetnek a módszertan alkalmazásában.

Ezenkívül kidolgozták az új Program Y PLUS módszertant is, amelynek középpontjában a marginalizált emberekből álló fókuszcsoporthoz áll.

További információk és következtetések

A projekt a fiatalok mindennapi életében felmerülő legfontosabb releváns témákkal és kapcsolódó kihívásokkal foglalkozik. A lebonyolított workshop-sorozatok hatással voltak a fiatalok tudására, készségeire és attitűdjeire. A reziliencia további forrását az Ifjúsági Klub jelentette, amely biztonságos teret biztosít a megosztáshoz, a támogatáshoz és a közösségi és aktivista kezdeményezésekhez kapcsolódó ötletek kidolgozásához. A különböző közösségekből származó fiatalokkal való hálózatépítés szintén számos új lehetőséget nyit meg és támogató hálózatot hoz létre. Mindezek jelentősen hozzájárulnak a brčkói fiatalok rezilienciájához, erőforrásokat biztosítva számukra, hogy változásokat indítsanak el saját életükben és közösségükben, valamint ellenállóbbá váljanak a mindennapi kihívásokkal szemben is.

Hosszú távon az iskolapszichológusi ellátás biztosítására irányuló kezdeményezés jelentősen hozzájárul a fiatalok mentális egészségéhez és rezilienciájához szükséges támogató rendszer biztosításához.

www.proni.ba <https://youngmeninitiative.net/en/>
<https://care-balkan.org/> <https://www.facebook.com/BMKBD>

További információkért forduljon az alábbi elérhetőségekhez: info@pronib.ba

Cím: Hadži Vasvije Zejčirović 5, Brčko

76100 Telefon/fax: [+38749217695](tel:+38749217695)

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☒ Testmozgás/fizikai aktivitás

☒ Táplálkozási szokások

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Szociális és közösségi hálózatok

☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

Képzési program Életvezetési és foglalkoztathatósági készségek

Amica Educa Egyesület

Tuzla kanton, Tuzla

Fő célok

A képzési program célja, hogy támogassa a kiszolgáltatott helyzetű fiatalokat a mindennapi életben szükséges életvezetési készségek és személyes erőforrások fejlesztésében, amelyek elősegítik mentális egészségüket és rugalmasságukat, valamint foglalkoztathatósági készségeik fejlesztésében, segítve őket abban, hogy világos jövőképpel rendelkezzenek, és lépéseket tegyenek a társadalmi-gazdasági függetlenség és stabilitás elérése érdekében.

Célcsoportok

51 hátrányos helyzetű, társadalmi-gazdasági szempontból kirekesztett fiatal (15–35 éves), 4 csoportra osztva, mindegyikben körülbelül 12–13 résztvevővel.

A program célcsoportja az alternatív gondozásban élő fiatalok (szülői gondozás nélkül, nevelőcsaládokból, felbomlás veszélyének kitett családokból), többféle szociális szükséglettel élő, hátrányos helyzetű fiatalok (alacsony jövedelmű vagy szezonális munkát végző fiatalok, munkáltatóik által kizsákmányolt fiatalok, akiknek nincs reális lehetőségük saját erőből javítani gazdasági helyzetükön, gyenge családi/szociális hálózattal rendelkeznek, NEET csoportba tartozó fiatalok) számára készült, különös tekintettel a Tuzla kantonban élő fiatal nőkre (legalább 40%), akik alulreprezentáltak a dolgozó fiatalok körében. A programba a helyi közösségből más, a célcsoporttal hasonló jellemzőkkel rendelkező, kiszolgáltatott/hátrányos helyzetű fiatalok is bekerültek.

A képzési program leírása

A hátrányos helyzetű fiatalok társadalmi-gazdasági integrációjának elősegítését célzó, holisztikus és személyre szabott képzési program a következőképpen valósult meg:

Az előkészítő tevékenységek között szerepelt a módszertanra vonatkozó oktatók képzése, találkozók a célcsoporttal foglalkozó intézményekkel és szervezetekkel, a program népszerűsítése

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☒ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

és a célcsoportba tartozó fiatalok meghívása a részvételre.

A projekt munkatársai a megfelelő csoportdinamika és tanulási környezet biztosítása érdekében a célcsoportba tartozó fiatalokból egy koruknak és háttérüknek megfelelő homogén csoportot alakítottak ki. A fiatalokat megismertették a program tevékenységeivel, céljaival és azokkal a készségekkel, amelyeket a képzés elvégzése után elsajátíthatnak.

Az esetkezelési eljárás minden résztvevővel egyéni megbeszéléseken zajlott, és a következő dokumentumokat tartalmazta: jelentkezési lap, igényfelmérés, egyéni fejlesztési terv, előzetes teszt.

Az egyéni fejlesztési terv (IDP) a fiatalokkal végzett munka kiindulópontja. A fiatalokkal együttműködve, azok egyedi igényeit tükrözve, holisztikus megközelítés alapján készül, amely meghatározza a szükséges pszichoszociális támogatást, valamint a szakmai képesítéseket és intézkedéseket. Így a résztvevők tükrözhetik saját hajlamaikat, képességeiket, erősségeiket és vágyaikat, és csökkenthetik a céljaik elérése iránti félelmüket. Ezenkívül a tevékenység célja, hogy bizalmi partnerséget alakítson ki a fiatalokkal, és segítse őket rövid és hosszú távú céljaik és az azok eléréséhez szükséges lépések meghatározásában, amelyeket a projekt során folyamatosan felülvizsgálunk. A képzés során a fiatalokat motiválják és támogatják a kitűzött célok és a meghatározott lépések követésében.

A képzés során alkalmazott módszertan az Aflatoun International (<https://www.aflatoun.org>) által kidolgozott „Next Economy” módszertan, amely egy holland nem kormányzati szervezet, amely világszerte társadalmi és pénzügyi ismereteket oktat gyermekeknek és fiataloknak. Ez a módszertan kifejezetten arra lett kialakítva, hogy a fiatalok fejlesszék tehetségüket, önbizalmukat, valamint javítsák azokat a szakmai és személyes készségeket, amelyekre szükségük van a sikeres munkavállaláshoz és karrierhez. A projekt kapacitásépítése a képzők képzését igényelte. Esetünkben az Amica Educa csapat egyik tagja mesterképzőként végzett, míg a másik három tagot ifjúsági képzőként képezték ki a módszertan alkalmazására. A képzési módszertan három részből állt: életvezetési készségek tanterve, foglalkoztathatósági tanterve és coaching tanterve. A tartalom a résztvevők korosztályához igazodik, interaktív és tapasztalati tanítási módszerekkel, a valós élethelyzetekhez kapcsolódóan.

Az életvezetési tananyag segít meghatározni a képzésben résztvevők érdeklődési körét és belső motivációját. A személyes fejlődésre és a saját cselekedeteik, képességeik és felelősségeik értékének felismerésére összpontosít. Lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy nemcsak önmagukat, hanem egymást is jobban megértsék. Szerkezetet ad reményeiknek, álmaiknak, félelmeiknek és céljaiknak. Olyan témákkal foglalkozik, mint az önismeret és az önbemutató, a személyes célok kitűzése, a kommunikációs készségek és a konfliktuskezelés, a nemek jogai és a problémamegoldó készségek, valamint a pénzügyi ismeretek és a foglalkoztatás alapjai, így a résztvevők sokszínű, gyakorlati tapasztalatokat szerezhetnek. Ez a folyamat segít a résztvevőknek önbizalmat szerezni, valamint tudatosítani, hogy személyes készségeiket tovább lehet fejleszteni, azok hasznosak és hozzájárulhatnak életminőségük javításához, valamint jövőbeli gazdasági tevékenységükhöz. A programban való részvétel révén néhány diák még szenvedélyt is felfedez valamiben, vagy rájön, hogy jelenlegi érdeklődési köre karrierhez, továbbtanulási lehetőséghez vagy üzleti ötlethez vezethet. A bemutatott témák és a tapasztalati, személyre szabott megközelítés révén a program támogatja a fiatalok személyes fejlődését, mentális egészségét és rezilienciáját.

A foglalkoztathatósági készségek tanterve alapvető képzést nyújt az álláskeresés és a munkahelyi

készségek terén, segít a fiataloknak megérteni jogaikat, felismerni saját erősségeiket és a megfelelő munkalehetőségeket hatékony kommunikáció és jó időgazdálkodás segítségével. A résztvevők elsajátítják azokat a készségeket, ismereteket és önbizalmat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy olyan jó álláslehetőségeket keressenek, amelyek megfelelnek személyes céljaiknak és érdeklődésüknek, megfelelően képviselik őket, és lehetővé teszik számukra, hogy sikeres alkalmazottak, kollégák vagy vezetők legyenek.

A foglalkoztathatósági tananyag hasonló logikát követ, mint az alapvető életvezetési készségek tananyaga, ami azt jelenti, hogy a kezdetektől fogva arra ösztönzi a résztvevőket, hogy megismerjék saját készségeiket, erősségeiket, gyengeségeiket, személyes érdeklődésüket, és elmélyítsék önbizalmukat saját képességeikben, valamint tudatosságukat a foglalkoztatási lehetőségekről és céljaikról. A program ezután személyre szabottá válik, és a résztvevőket arra ösztönzi, hogy keressenek álláslehetőségeket, javítsák önéletrajzukat és motivációs leveleiket, valamint gyakorolják az interjúkon való fellépést. A fiatalok megtanulják azt is, hogy mi számít tisztességes foglalkoztatásnak a munkahelyi szabályok és követelmények, valamint a munkavállalói jogok ismerete szempontjából. A műhelymunka során megszerzett, a munkahelyi készségekkel kapcsolatos ismeretek, valamint az önéletrajzok írásával és interjúgyakorlatokkal kapcsolatos gyakorlati tevékenységek kombinációja szükséges ahhoz, hogy felkészüljenek a résztvevők, akik a program elvégzése után belépnek a valódi munka világába. A program célja, hogy inspirálja a fiatalokat, hozzájáruljon a helyi gazdasághoz és növelje a pénzügyi fenntarthatóságot. Hosszú távon, a program befejezése után, minden résztvevő a megtanult technikákat alkalmazza a célok kitűzésében, a kritikus gondolkodásban, a problémamegoldásban, a belső motivációban és a felelősségteljes döntéshozatalban a mindennapi életében és tevékenységeiben. Ezenkívül az új generációs munkavállalók felhatalmazása a közösségek és a társadalom javulását is jelenti, mivel ez nagyobb mértékű befogadást és sokszínűséget jelent.

A módszertan magában foglalja az üzleti szektorral és a munkáltatókkal való kapcsolatépítést. Bosznia-Hercegovina munkaügyi jogszabályai miatt nem volt lehetőség az egyes fiatalok érdeklődésének megfelelő munkahelyi gyakorlatra. Ehelyett csoportos látogatásokat szerveztek a munkáltatókhoz.

A képzés magában foglalja egyéni és/vagy csoportos coaching üléseket. Ezek a coaching tanterven (a módszertan része) alapulnak. A coaching összefügg a tanterv témáival, és célja, hogy a résztvevőket személyre szabottabb módon támogassa a készségek és ismeretek további integrálásában.

Az eredmények értékelése a módszertan része, és előzetes és utólagos teszt összehasonlításával, valamint a program végén a résztvevők által kitöltött programértékelő űrlapokkal történik.

Ezenkívül hat hónapos utánkövetési értékelést végeztek minden résztvevővel (személyesen vagy telefonon); a foglalkoztatott fiatalokkal és azokkal, akik még állást keresnek. Már a foglalkoztatás első hat hónapjában is előnyösnek bizonyult ez a támogatási módszer: a nyomon követés, az IRP-ben kitűzött célok felülvizsgálata, majd a jelenlegi helyzetük javítására irányuló tanácsadás.

A programban pszichoterápiás csoportos támogatás is szerepelt (ez nem része a módszertannek) azoknak a résztvevőknek, akik igénybe akarták venni ezt a fajta támogatást. Figyelembe véve a kiszolgáltatott fiatalok háttérét és sokszínű, gyakran traumatikus élményeiket, a személyes készségek fejlesztésén túl pszichoterápiás támogatásra is szükség volt a célcsoport mentális

egészségének és rezilienciájának támogatásához. az összes részt vevő fiatal arról számolt be, hogy jelentős változások történtek a mindennapi működésükben, javult az általános jóllétük, valamint pozitívabb lett az önképük és a személyes erőforrásaikhoz való kapcsolódásuk.

A hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára nyújtott felügyelet célja az volt, hogy támogassa a programban részt vevő szakembereket, javítsa a célcsoporttal való munkájukat, valamint erősítse személyes és szakmai kompetenciáikat.

A képzési programot 2020 júniusától 2022 júniusáig hajtották végre. A felhasznált erőforrások (pénzügyi, emberi, anyagi) a következőket tartalmazták:

- 4 csapattag szerzett tanúsítványt e módszertan oktatójaként, közülük 2-en aktívan részt vettek a program végrehajtásában (koordináció, esettanulmányok dokumentálása, képzés, coaching stb).
- Fiatalokkal való munkában jártas, tanúsított pszichoterapeuta.
- Szükséges anyagok: standard képzési anyagok, a résztvevők számára készült munkafüzetek (a módszertanban szerepelnek) és a résztvevők számára készült munkaanyagok.
- Szükséges pénzügyi források: koordináció és oktatói díjazás, frissítők biztosítása a résztvevők számára, helyiségek a terápia és a csoportmunka/képzés számára, képzési anyagok, laptop (a fiatalok számára kutatáshoz és önéletrajz készítéshez), a résztvevők utazási költségei (szükség esetén) stb.

Összehasonlítási alap

Az ilyen műhelyeken részt vevő fiatalok új információkhoz jutnak és részben bővítik ismereteiket, de a holisztikus és személyre szabott megközelítés hiánya miatt csak rövid távú eredmények érhetők el.

Más kezdeményezések nem kínálnak olyan holisztikus és személyre szabott megközelítést, amely folyamatosan támogatja a fiatalokat a készségek, ismeretek és attitűdök fejlesztésében, ami hosszú távú és fenntartható változásokhoz vezet az életükben. Ez a módszertan mindazt kínálja, amit fent említettünk, és ezért döntöttünk úgy, hogy ezt a programot valósítjuk meg, és nem másokat.

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai a résztvevők attitűdjének, ismereteinek és készségeinek változásai voltak, amelyek a személyes életvezetési készségekhez (önbizalom, pozitív attitűd és önmotiváció, kommunikáció és problémamegoldás, interperszonális készségek, pénzügyi ismeretek) és a foglalkoztathatósági készségekhez (foglalkoztatási tervezés, átvihető foglalkoztatási készségek, a munkavállalók és munkáltatók jogairól és kötelezettségeiről szóló ismeretek, a munkahelyi és személyes kihívások leküzdéséhez szükséges ismeretek és készségek) kapcsolódtak, a képzési program előtt és után.

A résztvevők általános elégedettsége a programmal szintén kritérium volt.

További kritériumok voltak a fiatalok életében bekövetkezett pozitív változások, amelyek a mindennapi működésükhöz, oktatásukhoz,

társadalmi-gazdasági helyzetükhöz, foglalkoztatási státuszukhoz és aktív álláskeresőkhöz stb. kapcsolódtak.

Az értékelés vegyes módszerekkel történt:

A résztvevőkkel elvégzett előzetes és utólagos felmérés lehetővé tette a programon való részvétel eredményeként a fiatalok ismereteiben, attitűdjeiben és viselkedésében bekövetkezett változások becslését. A felmérés két részből állt, amelyek mindegyike a két modul egyikére vonatkozott. E változások becsléséhez az előzetes felméréssel a program megkezdése előtt megmérték a résztvevők alapvető ismereteit, attitűdjeit és viselkedését. A program befejezése után a felmérést megismételték ugyanazokkal a résztvevőkkel, és az összehasonlítás kvantitatív és kvalitatív képet adott az elért eredményekről.

A kvalitatív értékeléshez egyéb esetkezelési dokumentumokat is felhasználtak:

- a program értékelési űrlapja, amelyet mindkét modul végén kell kitölteni,
- a résztvevők szóbeli értékelései és visszajelzései,
- egyéni fejlesztési terv eredményei,
- coaching ülések és egyéni tanácsadási jelentések, amelyek tartalmazzák a tréner és a projekt munkatársai által készített, minden fiatalra vonatkozó szakmai értékelést is.

Értékelési összefoglalók - a program hatásának és sikerének mérése:

- A különböző tematikus egységekhez és tantervekhez kapcsolódó bizonyos változók révén jelentős pozitív hatást ért el a projekt résztvevőinek ismeretei, készségei és attitűdjei terén, a résztvevők 50–70%-a ért el előrelépést.
- Az eredmények elemzése egyértelműen mutatja a projekt résztvevőire gyakorolt pozitív hatást, tudatosságuk, megértésük és attitűdjük növekedését az önismeret, az önbizalom és az önmotiváció, a pozitív attitűd és a kommunikációs készségek terén.
- Az eredmények azt mutatják, hogy a résztvevők többsége társas kapcsolatai és személyes határai javulásáról számolt be. Jövő- és célorientáltabbá váltak, és nagyobb felelősséget vállaltak az életükért.
- A program eredményeként erős társadalmi kapcsolatok és hálózatok alakultak ki a fiatalok között, akik a program befejezése után is kapcsolatban maradnak egymással és támogatják egymást. Pozitív eredményeket értek el a foglalkoztathatósági készségek képzésében, ami azt jelzi, hogy a program sikeresen javította a fiatalok foglalkoztathatósági készségeivel, önbemutatásával és

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

interjúkésziségeivel, időgazdálkodásával és jövőtervezésével, munkavállalói jogaival, problémamegoldásával stb. kapcsolatos ismereteit, készségeit és attitűdjeit.

- A program a fiatalokat a mentális egészségről oktatta, növelte a mentális egészségügyi ellátás fontosságával kapcsolatos tudatosságot, és ösztönözte őket arra, hogy nagyobb hajlandóságot mutassanak a szakmai segítség igénybevételére.
- Az eredmények azt mutatják, hogy nőtt a tudatosság és a pozitív hozzáállás az oktatás, az egész életen át tartó tanulás és a személyes és szakmai fejlődést szolgáló nem formális oktatás iránt, ami azt eredményezte, hogy a fiatalok jelentős százaléka folytatja továbbtanulását, érdeklődési köréhez kapcsolódó tanfolyamokat és műhelymunkákat vesz igénybe.

A fiatalokból álló célcsoporttal való munka kihívást jelentett, mivel nem voltak elég elkötelezettek, nem tudtak koncentrálni és nem tartották tiszteletben a határokat, különösen a projekt kezdetén. A projektcsapatnak minden egyes résztvevő fiatalhoz külön-külön kellett alkalmazkodnia és rugalmasnak kellett lennie. Ez a megközelítés hatékonynak bizonyult, mivel sikerült minden fiatalot a projektben tartani és aktívan bevonni, de időigényes volt, amellyel eredetileg nem számoltak.

A munkajogi korlátozások miatt nem lehetett megszervezni a képzés résztvevőinek tervezett egyéni munkahelyi gyakorlatát. Ezt a problémát úgy oldottuk meg, hogy csoportos látogatásokat szerveztünk különböző vállalkozásokhoz és munkáltatókhoz.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Ezt a programot és annak módszertanát egy regionális projekt keretében valósították meg, amelyet az SOS Children's Villages National Associations (SOS Gyermekfalvak Nemzeti Szövetségei) koordinált 5 országban/térségben (Bosznia-Hercegovina, Szerbia, Észak-Macedónia, Albánia és Koszovó), amelyek mindegyike 3-4 önkormányzatot és végrehajtó partnert foglalt magában. A célcsoport és az általános cél mindenhol azonos volt, de a kontextus és a nemzeti szabályozás országonként eltérő volt, ezért nemzeti szinten néhány kiigazítást kellett végrehajtani. Mindazonáltal a módszertan hatékonynak bizonyult, és minden országban a tervezett eredményeket érték el. Ez azt mutatja, hogy ez a tanterv különböző kontextusokban is alkalmazható. Becslésünk szerint ez a program formális iskolai környezetben is használható, mivel a tanterv tartalmazza az iskolarendszerbe való integráláshoz szükséges összes elemet.

Szükséges források:

- Az Aflatoun International (Hollandia) jóváhagyása a Next Economy módszertan használatához
- A módszertan alkalmazásában képzett oktatók, akik korábban már dolgoztak hátrányos helyzetű fiatalokkal
- Képzési anyagok és helyiségek a képzéshez

- Terapeuta a fiatalok terápiás támogatásához (opcionális)
A pénzügyi források főként a következőkre vonatkoznak: oktatók díjazása, képzési anyagok és helyiségek, a résztvevők frissítői, a résztvevők utazási költségei (opcionális) stb.

További információk és következtetések

Az „erősebb társadalmi-gazdasági integráció” kifejezés az érintett személyek szemszögéből nézve tág és életet megváltoztató jelentéssel bír. Ezt tapasztaljuk a képzési programban részt vevő fiatalok esetében is, akiknek a készségei, attitűdjei és ismeretei fejlődnek, ami nemcsak a foglalkoztatási szintjüket, hanem életük minden területét sok szempontból megváltoztatja.

A program elvégzése után a fiatalok kontrollérzetet és cselekvőképességet, változásra és részvételre való motivációt mutatnak, felelősséget vállalnak az életükért, támogató kapcsolatokat és társas támogatást alakítanak ki, jövőorientáltak és optimisták, stresszkezelési készségeket alkalmaznak. Mindez hozzájárul a fiatalok rezilienciájához és általános jóllétéhez.

<https://aflatoun.org/>

<https://amicaeduca.ba/en/yeep-youth-empowerment-enabling-prospects/>

További információkért forduljon:

Merima Salihbegovic, projektkoordinátor, mestertréner merima.salihbegovic@amicaeduca.ba

Bulgária

Tell me (Разкажи ми)

társfinanszírozó: [Unicef.org](https://www.unicef.org)

Bulgária

Fő célok

A „Tell Me” egy pszichoszociális támogatást nyújtó digitális platform, amely 2021-ben jelent meg a bolgár piacon. A platform alapítói egyértelmű elképzelés köré tömörültek, miszerint a technológia segítségével hozzájárulhatnak az emberek mentális egészségének javításához azáltal, hogy megkönnyítik a forrásokhoz való hozzáférést, és elérhetőbbé és kényelmesebbé teszik a szakmai tanácsadást, hogy mindenki megkapja a szükséges támogatást.

A platform létrehozásakor az alapító csapat tudta, hogy elképzelésük megvalósításához más megközelítésre van szükség – olyanra, amelynek keretében néhány kattintással személyre szabott ellátást nyújtanak a felhasználóknak, számukra kényelmes időpontban és helyen. Olyan webes platformot és mobilalkalmazásokat hoztak létre, amelyek biztonságos megosztási környezetet biztosítanak, és összekötik a felhasználókat a megfelelő szakemberekkel, hogy támogassák őket, holisztikus megközelítést követve a teljes gyógyulási folyamatban.

Célcsoportok

Vállalatok és alkalmazottaik, tinédzserek (az Unicef Bulgária közreműködésével), pszichoszociális szolgáltatások 14 és 24 év közötti fiatalok számára.

A beavatkozás leírása

A „Tell me” (Разкажи ми) szervezet elsősorban vállalatok és alkalmazottaik számára fejlesztett ki professzionális pszichológiai anyagokat, amelyek célja a támogatás, a pályaorientáció, a kiégés, a munkával kapcsolatos stressz stb. kezelése. 2022-ben az UNICEF Bulgária partnerségre lépett velük, és szakmai anyagokat készített 14–24 éves fiatalok számára, létrehozva egy biztonságos helyet (virtuális termet), ahol ingyenesen hozzáférhetők az alábbi témákkal kapcsolatos anyagok: depresszió, függőség, étkezési zavarok, mérgező kapcsolatok, gyermekpszichológia, önellátás, munka, stressz, álmatlanság, kiégés, magány, kapcsolatok, érzelmi intelligencia, motiváció, személyes fejlődés és szorongás. A kezdeményezés laptopon/számítógépen és Android vagy iOS operációs rendszert futtató okostelefonokon is elérhető. Jelenleg az anyagok bolgár, angol és román nyelven állnak rendelkezésre. Videóórákat is kínálnak, míg a legtöbb anyag külön szöveges fájlokban található. Emellett önellenőrző tesztek is rendelkezésre állnak a pszichológiai állapot meghatározásához, és egyes esetekben személyes találkozót javasolnak pszichológussal. Az összes anyag elérhető a gyermekek és szüleik, valamint az érdeklődő tanárok számára is.

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Nem ismert, hogy hány UNICEF-alkalmazott vett részt a projektben. A „Tell me” körülbelül 15 hivatásos pszichológusból álló csapattal rendelkezik. Nincs adat arról, hogy hányan vettek részt az Android és iOS rendszerekre szánt alkalmazás fejlesztésében.

Webalapú platform és alkalmazás Android és iOS operációs rendszeren futó mobiltelefonokhoz.

Összehasonlítási alap

A többi gyakorlattól eltérően a „Project L.I.K.E.” gyakorlat nagyon sok embert ért el, és országos szinten is alkalmazható. Az UNICEF Bulgáriában jól ismert és megbízható szervezet, amely rendszeresen együttműködik számos iskolával, így alkalmazása valóban széles körben elterjedhet.

Az eredmények értékelése

239 874 embert ért el a program, míg a mobilalkalmazásokat 7394 alkalommal töltötték le. 2023-ra vonatkozóan még nincsenek részletes adatok.

A kezdeményezés önértékelést, önálló tanulást és önképzést biztosít. Szükség esetén lehetőség van szakmai pszichológussal való találkozóra is. Az adatok bizalmas jellege miatt nyilvános adatok nem állnak rendelkezésre az értékelésről. A fiatalok és szüleik számára biztosított biztonságos online tér kizárja az adatok megosztását és a platform használatát.

Lásd fent – nyilvánosan hozzáférhető adatok nem állnak rendelkezésre. Az UNICEF 2023-as tanulmánya azonban azt mutatja, hogy a 10–19 éves fiatalok 11,2%-a (73 808 fő) valamilyen pszichológiai problémával küzd, az összes fiatal 46%-a tapasztalt már érzelmi vagy pszichológiai bántalmazást, és minden második fiatal negatív érzésekről, például magányról, bizonytalanságról, ingerlékenységről és szorongásról számol be (2020).

(Fel)Skálázhatóság és alokáció

A gyakorlat hozzáférhetőségre, együttműködésre és közösségi elkötelezettségre összpontosítva adaptálható és skálázható. Az alábbi lépések tehetők meg:

- Többnyelvű bővítés: A regionális igényeknek megfelelően bővítsék a nyelvi kínálatot, hogy szélesebb demográfiai réteget érjen el.
- Hozzáférhetőségi funkciók: Építsen be olyan funkciókat, mint a képernyőolvasók és a szövegbeszéd funkció, hogy segítsen a fogyatékkal élő felhasználóknak.
- Témák bővítése: A témák frissítése és bővítése olyan kérdésekkel, mint a cyberzaklatás, a közösségi média hatása és a pandémiával kapcsolatos stressz.
- AI-eszközök használata személyre szabott tanácsok és tartalmak nyújtására a felhasználói viselkedés és preferenciák alapján.
- Együttműködés iskolákkal és egyetemekkel a platform mentális egészségügyi programokba való

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒Személyes oktatás, ismeretek

☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☐Testmozgás/fizikai aktivitás

☐Táplálkozási szokások

☒Addiktív viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes társadalmi hálózatok

☒Felhatalmazás/részvétel

☐Szakmai szereplők hálózata

☐Egyéb

- integrálása érdekében.
- Alakítsanak ki együttműködést kormányzati szervekkel és nonprofit szervezetekkel a finanszírozás biztosítása és az ellátatlan közösségek elérésének érdekében.
 - Használja a közösségi médiát a weboldal és az alkalmazás ismertségének növelésére, célzottan a veszélyeztetett csoportok felé.
 - Érdemes nyomon követni az elkötelezettséget és az erőforrások hatékonyságát a folyamatos fejlesztések érdekében. Szükséges erőforrások: PC vagy laptop, okostelefon.

További információk és következtetések

<https://razkazhimi.online/>

Mobilalkalmazás a Google Playen és az App Store-ban (iOS):

App Store:

<https://apps.apple.com/bg/app/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B8-%D0%BC%D0%B8/id1602769357>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.georgipavlov.razkazhimimobile>

Elérhető nyelvek: bolgár, angol és román

Well@School projekt

Plovdivi Orvostudományi Egyetem

Plovdiv, Bulgária, Turku-Finnország, Novo mesto –Szlovénia, Nyugat-Attika, Görögország, Vilnius, Litvánia

Fő célok

A Well@School projekt új ismereteket és gyakorlatokat alakít ki a felsőoktatás számára. A projekt célja, hogy az általános iskolai tanárok, egészségügyi szakemberek és iskolai tanácsadók rendelkezzenek a digitális módszerek alkalmazásával a mentális egészség előmozdításához szükséges kompetenciákkal az iskolai közösségekben.

Célcsoport

Tanárok, iskolai szakemberek, iskolai tanácsadók.

A beavatkozás leírása

A Well@School projekt új ismereteket és gyakorlatokat alakít ki a felsőoktatás számára. A projekt célja annak biztosítása, hogy az általános iskolai tanárok, az egészségügyi szakemberek és az iskolai tanácsadók rendelkezzenek az iskolai közösségekben a mentális egészség előmozdításához szükséges kompetenciákkal, digitális módszerek alkalmazásával.

Az iskolai szakemberek mindennapi munkájuk során szembesülnek az iskolás gyermekek mentális jóllétével kapcsolatos kihívásokkal. Új típusú kompetenciákra van szükség ahhoz, hogy a gyermekek és a fiatalok támogatást és segítséget kapjanak a mentális egészségüket érintő különböző kihívások kezeléséhez.

A mentális egészség előmozdítását célzó különböző képzések és beavatkozások ellenére a mentális egészségi problémákkal küzdő gyermekek és fiatalok száma magas. Ezenkívül a különböző pszichiátriai rendellenességek világszerte jelentős hatást gyakorolnak a gyermekek és fiatalok életére. Az iskolai szakembereknek naprakész információkra és a mentális egészség előmozdításának mai igényeinek és eszközeinek megfelelő ismeretekre van szükségük.

Időtartam: Kezdő dátum: 2020.09.01. Befejező dátum: 2023.08.31. Források: Erasmus+ által finanszírozott projekt (412 655,00 euró)

Összehasonlítási alap

Az előző két bevált gyakorlattól eltérően ez a projekt az iskolákban dolgozó tanárokkal és egészségügyi szakemberekkel való együttműködésre irányul, így megsokszorozva a fiatalok számára nyújtott pszichológiai támogatás hatását. Bulgáriában összesen 31 résztvevő vett részt (20 tanár, 4 iskolai ápoló és 3 iskolai pszichológus), akik közül 25-en vizsga után tanúsítványt kaptak.

A legjobb gyakorlat bevezetése

- ☒ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☒ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A projektben összesen 193 résztvevő vett részt, akik közül 128-an tanúsítványt kaptak a tanfolyam és a záróvizsga után.

Az eredmények értékelése

Nincs hivatalos értékelési eszköz; az egyetlen értékelés a személyes célok eléréséhez kapcsolódik, visszajelzési űrlapok segítségével. Ez azt jelenti, hogy a személyes fejlődési folyamat sikerét az alapján mérik, hogy a résztvevők mennyire teljesítik a saját maguk által kitűzött célokat. A szabványosított tesztek vagy értékelések helyett a résztvevőket arra ösztönzik, hogy reflektáljanak az előrehaladásukra, és visszajelzést adjanak tapasztalataikról. Ezek a visszajelzési űrlapok lehetővé teszik az egyének számára, hogy a program elején kitűzött célok alapján értékeljék növekedésüket és fejlődésüket. Ez a személyre szabott megközelítés biztosítja, hogy az értékelés közvetlenül releváns legyen minden résztvevő egyedi útjához, elősegítve az eredményeik és a fejlesztendő területek értelmesebb és személyre szabottabb megértését. A személyes célokra összpontosítva az értékelési folyamat az önreflexió és a folyamatos fejlődés eszközévé válik.

Módszertan: fókuszcsoportos megbeszélések. A fókuszcsoportos megbeszélések kvalitatív módszere előnyös a személyes fejlődési műhelyekben, mert lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy mélyrehatóan vizsgálják a témákat, kihasználják a többi tag által nyújtott társadalmi interakciót és érzelmi támogatást, sokféle ötletet és perspektívát generáljanak, és valós idejű visszajelzést adjanak a tevékenységek adaptálásához. Ez az interaktív és vonzó megközelítés megkönnyíti az ötletek cseréjét és támogatást nyújt a személyes fejlődés folyamatában, emberi és társas dimenzióval gazdagítva a folyamatot, amelyet más kutatási vagy interakciós módszerekkel nem lehet elérni.

Főbb eredmények: A képzés során a tanárok megismerkedtek a projekt keretében kidolgozott digitális tanfolyam tudományos és oktatási tartalmával, és tesztelték a digitális oktatási platformot. A tanfolyam célja, hogy a tanárok és más oktatási szakemberek számára módszereket nyújtson a gyermekek és serdülők mentális egészségének elősegítésére.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A tanfolyam ingyenesen elérhető online, és bárki használhatja. A fő célcsoportot tanárok, egészségügyi személyzet és iskolai pszichológusok alkotják. Más nyelvekre való lefordítás segíthet a gyakorlat kiterjesztésében.

Vegyes módszertant alkalmaztak, a résztvevőknek sikeresen le kellett tenniük a záróvizsgát.

További információk és következtetések

A kezdeményezés felhatalmazza a tanárokat, az egészségügyi szakembereket és az iskolai pszichológusokat, hogy digitális eszközök segítségével népszerűsítsék a mentális egészséget.

Kiegészítő dokumentumok és publikációk:

<https://wellatschool.turkuamk.fi/arkisto/index.html>

<https://mu-plovdiv.bg/en/training-performed-within-the-wellschool-project/>

<https://deb.tuas.fi/moodle/course/view.php?id=2> Fő

kapcsolattartó:

Mari Lahti asszony;

Tel. +358 40 355 0159;

E-mail: mari.lahti@turkuamk.fi

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási viselkedés

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

L.I.K.E.

Az életbe való befektetés a foglalkoztatás kulcsa

Bulgária

Fő célok

A L.I.K.E. projekt az Európában az egyre növekvő számú, mentális egészségügyi problémákkal küzdő 15–29 éves fiatal helyzetét, valamint a hagyományos munkaerő-piaci megoldások alkalmatlanságát vizsgálja e célcsoport speciális igényeinek kielégítésére. A projekt célja a célcsoport társadalmi befogadásának és foglalkoztatásának javítása azáltal, hogy tanulmányozza ezeknek a fiataloknak a helyzetét, és olyan innovatív módszertant dolgoz ki, tesztel és alkalmaz, amely megfelel az igényeiknek, és bevonja a folyamatba az egész közösséget – rokonokat, munkaadókat és intézményeket. Ezen túlmenően a konzorcium széles körű partnersége nemzetközi szinten működik, hogy közös európai megoldásokat találjon a mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok társadalmi befogadására, valamint minőségi és fenntartható foglalkoztatására. A legjobban működő állami szociális rendszerek, például Norvégia és Izland szakértői arra törekednek, hogy csökkentsék Európa társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségeit, és kétoldalú együttműködést építsenek ki ezen a területen. Nemzetközi tanulmányok fogják bemutatni a szükséges adatokat egy innovatív, többdimenziós megközelítés kidolgozásához, amelynek célja a célcsoport – a 15–29 éves, mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok, különös tekintettel a roma népességre – bevonása. A „Hidden Likes” házak – támogató, kommunikációs és képzési központok – létrehozásával.

Célcsoportok

15 és 29 év közötti kiszolgáltatott fiatalok, beleértve a roma népességet is.

A beavatkozás leírása

A célcsoport – a 15–29 éves korosztályba tartozó fiatalok, beleértve a 24 és 29 év közötti önkénteseket – olyan összetett kihívásokkal szembesül, amelyekre a fogyatékkal élő emberek számára kidolgozott hagyományos foglalkoztatási programok nem terjednek ki. Ezek az emberek olyan társadalmi befogadási nehézségekkel és mentális egészségügyi problémákkal küzdenek, amelyeket a hagyományos foglalkoztatási intézkedések nem vesznek figyelembe. A bizonytalanság és a kirekesztés jelentős akadályt jelent az álláskeresésben; emellett a társadalmi megbélyegzés és az információhiány a munkáltatói oldalon is akadályozza a foglalkoztatást.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☒ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A projekt a Bulgáriában azonosított probléma alapján új, páneurópai megoldást keres a célcsoport számára a fenntartható foglalkoztatás elérése érdekében. Komplex, integrált, multidiszciplináris megközelítést hoznak létre és valósítanak meg a célcsoport elérése és motiválása, valamint a befogadás iránti pozitív elvárások és fenntartható attitűdök kialakítása érdekében az életben és a foglalkoztatásban. A „Hidden Likes” innovációs program több tényezőn keresztül a célcsoportba tartozó fiatalok önbizalmának növelését célozza, és ezáltal elősegíti befogadásukat, aktivizálásukat és támogatásukat a munkaerőpiacon, figyelembe véve a roma résztvevők sajátosságait. A Hidden Likes Houses (Rejtett kedvencek házai) teret teremt a szakemberek, a NEET-ek és hozzátartozóik számára, hogy együtt dolgozzanak a célcsoport bizalmának megteremtésén és a munkahelyi környezetbe való integrációján. Ez a fiatalok háza, amelyet Bulgáriában építenek meg, és az értékelés után további három partnerországban is, három szinten fog működni:

1. A jelenlegi elszigeteltség felismerése, a motiváció erősítése és az egyéni tulajdonságok pozitív hangsúlyozása révén, digitális technológiák és közösségi hálózatok segítségével;
2. Pszichológiai és társadalmi támogatás nyújtása kommunikáció, önkéntesség, egészséges életmód, érzelmi stabilitás elérése, családokkal való együttműködés révén;
3. Támogatás nyújtása szakmai gyakorlatok vagy álláskeresés során a munkáltatók képzése, kapcsolatok kiépítése és a munkába állás első évének nyomon követése révén.

Így, ahogyan a „rejtett kedvelések” metafora is sugallja, a központ arra fog összpontosítani, hogy a célcsoportba tartozó fiatalok rejtett tulajdonságait feltárja a közösség előtt, és bizalmat építsen bennük. A többdimenziós módszertan több támogatási mechanizmust ötvöz, hogy a célcsoportba tartozó fiatalokat motiválja, bevonja és támogassa az egész folyamat során.

Ez a módszer innovatív megközelítést jelent az egyik leggyakoribb problémára a modern Európában, amely területen azonban még nem végeztek elegendő kutatást. A célcsoport speciális igényeinek elemzésével, a probléma többdimenziós megoldásának kidolgozásával és annak a fiatalokra, családjaikra és barátaikra, valamint a jövőbeli munkaadókra való alkalmazásával a projekt átfogó megoldást kínál a problémára. Sikeres megvalósítása megteremti az alapot egy közös európai keret kidolgozásához a probléma kezelésére, és így globális megoldást kínál nemcsak a munkaerőpiac, hanem a társadalom egészének számára is.

A munkacsomag célja, hogy részletes képet adjon a célcsoport munkaerő-piaci helyzetéről, lehetőségeiről és kihívásairól, valamint, hogy olyan foglalkoztatási megoldást dolgozzon ki, amely bevonja a célcsoportot, és több információt nyújt a munkáltatóknak ezeknek az embereknek a speciális igényeiről és egyedi tulajdonságairól. A NEET-ekkel, barátaikkal, családtagjaikkal és jövőbeli munkáltatóikkal folytatott folyamatos együttműködés révén számos kutatási kérdést kell megvizsgálni annak érdekében, hogy innovatív stratégiát lehessen kidolgozni ezen a területen. A kutatási fázis munkacsomagja különösen a következőket fogja tartalmazni: interjúk készítése és kérdőívek terjesztése a NEET-ek és hozzátartozóik körében; fókuszcsoportok létrehozása; szoros együttműködés a partnerekkel, különös tekintettel a norvég és izlandi partnerek gyakorlati tapasztalataira; országos felmérés végzése Bulgáriában és helyi tanulmányok készítése Lettországon, Magyarországon és Írországon; adatelemzés és ötlépcsős tanulmányi jelentés készítése: érdeklődés, kívánságok/elvárások, aggodalmak, attitűdök és előnyök.

Norvég és izlandi partnereink szakértelme egy részletes és objektív tanulmány alapjául szolgál. Észak-európai partnereink, akik a modern Európa egyik legjobb szociális rendszerét képviselik, és különös figyelmet fordítanak a kutatásra és az elemzésre, értékes hozzájárulást nyújtanak a projekt általános tervezéséhez és megvalósításához. A mélyreható kutatás befejezése alapot teremt 1) egy innovatív, többdimenziós módszertan kidolgozásához, amelynek célja a célcsoport munkaerő-piaci

teljesítményének javítása; valamint 2) a munkáltatók körében tájékoztató kampányok lebonyolításához a célcsoport sajátosságairól és a téma népszerűsítéséhez. Olyan mechanizmus létrehozását tervezzük, amely integrálja a NEET-eket a munkaerőpiacba és a társadalomba, és amely mind enyhébb, mind szigorúbb megoldásokat tartalmaz a probléma kezelésére. Terápiás szolgáltatások, mentorálás, oktatás és második esélyt kínáló lehetőségek biztosításával a Hidden Likes Houses lakói széles körű szociális és gyakorlati készségeket sajátíthatnak el, amelyek révén megismerkedhetnek a társadalmi befogadással. A NEET-ek és hozzátartozóik egyéni találkozóinak szakembereinkkel és önkénteseinkkel, valamint az egészségesebb, a természethez és a külvilághoz közel álló életmód népszerűsítése pedig megteremti a személyes fejlődés és a harmónia megismeréséhez szükséges környezetet. A területen végzett kutatás és egy innovatív, interdiszciplináris módszer kidolgozása révén a projekt javítani fogja a célcsoport foglalkoztatási helyzetét, és így alapot teremt egy tájékozottabb és szociálisan orientáltabb társadalomhoz.

Átmeneti foglalkoztatási szakasz

Ez a munkacsomag kifejezetten a mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok munkaerőpiaci aktivizálására és motivációjának javítására irányuló stratégiákkal foglalkozik. A projekt középpontjában a „Hidden Likes Youth House” létrehozása áll, amely Bulgáriában 3 évig, Lettországon, Magyarországon és Írországon pedig 16 hónapig fog működni. A tanulmány elkészítése és egy interdiszciplináris módszer kidolgozása után a projektet népszerűsíteni fogják a célcsoport tagjai körében, hogy motiválják őket a programban való részvételre. Miután jelentős tapasztalatot szereztek ezen a területen, a projekt vezető és partner szervezetei már megfogalmazták azokat a legfontosabb tényezőket, amelyek befolyásolják a fiatalok munkába állási döntését. Ezek közé tartozik a kellemes munkakörnyezet, a pozitív visszajelzések és érzelmi támogatás lehetősége, valamint a kollégákkal és a vezetőséggel való jó kommunikáció. Tapasztalataink azt is bizonyítják, hogy az önkéntes munka és a szakmai gyakorlat lehetőségei az első lépés a foglalkoztatás és a munkaerő-aktiválás felé. Mindezek miatt a projekt célja, hogy különböző tevékenységeket hozzon létre a célcsoportba tartozó fiatalok bevonására és jobb szociális és munkavállalási készségek elsajátítására.

Úgy véljük, hogy az integráció és a függetlenség két alapvető elv e célok eléréséhez. A mentális egészségügyi problémákkal küzdő embereknek úgy kell érezniük, hogy a közösség szerves részét képezik, ugyanakkor motiválnak kell lenniük az egyéni fejlődésre. Ezért ebben a munkacsomagban kifejezetten a mentorokkal, önkéntesekkel és szakemberekkel való együttműködésre fogunk összpontosítani, hogy megteremtjük a szükséges pszichológiai alapot a célcsoport társadalmi elkötelezettségének és aktivizálásának elősegítéséhez. A munkáltatókkal való együttműködés célja pedig az lesz, hogy javítsuk a célcsoportról rendelkezésükre álló információkat, és teret teremtsünk a munkaerőpiac és a társadalom egészének megértéséhez. E munkacsomag tevékenységi körébe különösen a következők tartoznak: konferenciák és egyéni találkozók önkéntesekkel, akik megosztják, hogyan segít az önkéntesség az egyéni fejlődésben; gyakorlatok megosztása; kreatív és sportfeladatok végzése; az egészségesebb életmód népszerűsítése; természetben végzett munka – kertészkedés és állatokkal való munka; kreatív műhelyeken való részvétel; barátokkal és családtagokkal való munka; találkozók munkáltatókkal – mindez a Hidden Likes Houses-ban történik, amely egy ifjúsági központ, amely biztonságos környezetet biztosít mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok, hozzátartozóik, mentorok és szakemberek számára. Mindezen tevékenységek elvégzése biztosítja, hogy a kör bezáruljon, és minden lépés megtörténjen a motiváció, a befogadás és az önmegvalósítás folyamatában. Így a projekt minden szükséges feltételt biztosít a célcsoport foglalkoztatási helyzetének javításához és a társadalmi befogadás által érintett személyek számának növeléséhez. Végül eredményeit gondosan elemezzük, olasz partnerünk társadalomkutatási szakértelmét felhasználva, azzal a céllal, hogy egyértelmű értékelést adjunk a módszertanról és annak globális szintű megvalósításának lehetőségeiről.

Foglalkoztatási szakasz

A projekt utolsó szakasza célja, hogy folyamatos támogatást nyújtson a célcsoportnak – mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiataloknak – a munkakeresés és a szakmai gyakorlatok keresése során, valamint azt követően is. A célcsoportba tartozó fiatalok – 15–29 éves korú, mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok, akiknek 10%-a roma származású – támogatást kapnak a potenciális munkáltatókkal való kommunikációban és a szakmai készségek fejlesztésében, mielőtt elkezdenék karrierjüket. Ezenkívül továbbra is részt vesznek a programban, és szakmai tapasztalatuk első évében szakemberektől kapnak szükséges mentorálást és segítséget. Így azok, akik a múltban súlyos pszichológiai traumákat éltek át, önálló, aktív és társadalmilag elkötelezett fiatal vezetőkké válhatnak a program keretében.

Másrészt ez a záró fázis biztosítja, hogy a Hidden Likes Houses létrehozásával kidolgozott innovatív módszertant nemzetközi szinten népszerűsítsék és értékeljék, annak érdekében, hogy fokozzák a munkaerőpiacon a transznacionális együttműködést, és innovatív megközelítéseket kínáljanak a fiatalok munkanélküliségének csökkentésére. Ennek elérése érdekében a részt vevő szervezetek konferenciákat tartanak, jelentéseket készítenek és európai platformot hoznak létre a bevált gyakorlatok cseréjére és a területen nyújtott támogatásra. Ez a végső értékelés választ ad a módszertan globális bevezetésének mechanizmusaira és a program eredményeire vonatkozóan. Az online platform pedig feltételeket teremt a korábbi és jelenlegi NEET-ek, mentorok, szakemberek és munkáltatók közötti közvetlen és tartós kommunikációhoz. Így a projekt nemcsak a résztvevők jelenlegi fejlődésére lesz hatással, hanem azóta megszerzett önbizalmukra és egészségükre is. Ez globális megoldást biztosít az egyik tabutémának és a modern Európa egyik legfontosabb problémájának – a fiatalok mentális egészségének. A projekt összes fázisában összesen több mint 1300 fiatal vesz részt, nemcsak közvetlen kedvezményezettként, hanem önkéntesként is a projekt tevékenységeiben, és közülük körülbelül 1040-en közvetlen célcsoportot alkotnak – 25–29 éves, mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok, akik nem dolgoznak és nem tanulnak, köztük 10 % roma.

Időkeret: 2019–2023.

Források: A „Life Investment is the Key to Employment” (Az életbe való befektetés a foglalkoztatás kulcsa) projektet Izland, Liechtenstein és Norvégia finanszírozza az EGT és a Norvégia Ifjúsági Foglalkoztatási Támogatási Alapján keresztül.

Az eredmények értékelése

A projekt olasz partnere, a Codici Social Cooperative vett részt a program értékelésében. Az általuk alkalmazott módszerek a következők voltak:

- Szintetikus logikai keretrendszer a kimeneti és eredménymutatók nyomon követéséhez – Szintetikus logikai keretrendszert hoztak létre a HLH-ban végzett tevékenységek előrehaladásának nyomon követésére. A keretrendszer a projektpartnerek által elfogadott mutatókon alapult. A mutatókat Excel-fájlba vitték át, és rendszeresen továbbították a projektpartnereknek a tevékenységek előrehaladásának nyomon követése érdekében.
- Online interjúk a projektpartner projektmenedzsereivel;
- Helyszíni látogatások a partnerek országaiban

A helyszíni látogatások során a Codici kutatócsoportja 3-5 napot töltött minden országban, meglátogatta a LIKE tevékenységek helyszíneit és tereit, és adatokat gyűjtött kollektív és egyéni interjúk segítségével a főbb érdekelt felekkel, például a szervezetek igazgatóival, projektmenedzserekkel, koordinátorokkal, üzemeltetőkkel és kedvezményezettekkel.

A foglalkoztatási szakaszba lépő kedvezményezetteknek eredménykérdőívet töltettek ki. Az

átmeneti szakasz eredményeiről szóló adatok gyűjtése érdekében kvantitatív eredménykérdőívet készítettek. A kérdőív konkrétan a LIKE projekt kívánt eredményeit mérte, mint például a társadalmi befogadás, az önbecsülés, az önhatékonyság és az élet- és szakmai célok meghatározásának képessége.

Módszertan

A projekt során két kutatást végeztek. Az első célja az életminőség, az egészség, az elégedettség, az érdeklődés, a vágyak, a szorongások és az attitűdök feltárása volt. A módszertan egy kvantitatív és két kvalitatív adatfelvételt tartalmazott. Három alapvető kutatási módszert alkalmaztak: 1) terepkutatás NEET-ekkel, 2) fókuszcsoportos beszélgetés munkáltatókkal, 3) mélyinterjúk családokkal.

A második kutatás célja a COVID-19 NEET-ekre gyakorolt hatásának értékelése volt. A módszertan egy randomizált kérdőíves felmérést tartalmazott.

Főbb eredmények

A napi szükségletek kielégítéséhez szükséges pénzügyi források hiánya arra kényszeríti a fiatalokat, hogy elhalasszák a szülőkkel való elszakadást. Más tanulmányok is kimutatják, hogy a gyermekek és fiatalok szegénysége közvetlenül összefügg a szülők szegénységével – ez az úgynevezett „generációk közötti szegénység” vagy „a szegénység generációk közötti átörökítése”. A szegénység okai a szülők foglalkoztatásának és jövedelmének hiánya, az oktatás hiánya vagy a betegségek. Sikertült sokféle véleményt gyűjtenünk a munkáltatóktól, mivel a fókuszcsoportok és interjúk résztvevői különböző iparágakat és különböző méretű vállalkozásokat képviseltek.

A munkaerőhiány miatt az újonnan érkezőknek teljesíteniük kell a korábbiaknál alacsonyabb kritériumokat és követelményeket. Egyes munkáltatók hajlamosak esélyt adni minden olyan álláskeresőnek, aki megfelel a minimális képesítési követelményeknek, azaz a legtöbb esetben az alapfokú oktatás elvégzésének. A munkáltatók szerint a NEET-ek körében a munkával kapcsolatos célok hiánya jelentősen problémát jelent. A munkaadóknak nehézséget okoz az ilyen munkavállalók legjobb tulajdonságainak felismerése, különösen, ha már megbélyegzés éri őket betegség, korábbi karrierbeli kudarc, alacsony iskolázottság vagy egyéb okok miatt.

Kihívások

Sajnos a COVID-19 járvány bizonyos korlátozásokat okozott a helyszíni tevékenységek lebonyolításában. A módosítás összhangban volt az akkor érvényben lévő intézkedésekkel – összességében nagyobb hangsúlyt fektettek az egyéni foglalkozásokra és a karrier-tanácsadásra, míg a csoportos tevékenységeket kevesebb emberrel folytatták, és amikor lehetséges volt és jó volt az idő, a tevékenységeket a szabadban tartották. A foglalkozások során mindenki maszkot viselt, és az összes szakember be volt oltva.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A programot három országban – Bulgáriában, Lettországon és Magyarországon – igen sikeresen alkalmazták. A program rugalmas.

További információk és következtetések

A kezdeményezés hozzájárul a fiatalok rezilienciájának fejlesztéséhez azáltal, hogy elsajátíthatják az alapvető életvezetési készségeket, vezetői képességeket, aktív közösségi szerepvállalást, és biztonságos teret biztosít számukra személyes és szakmai fejlődésükhöz. A program erős támogató hálózatokat épít ki regionális szinten, elősegíti az összetartozás érzését, és előmozdítja a személyes fejlődést, növelve a fiatal résztvevők rezilienciáját, és felhatalmazva őket különböző életbeli akadályok leküzdésére.

Átfogó értékelés:

A személyre szabott támogató szolgáltatások nyújtásával és a szakképzési készségek fejlesztésének elősegítésével a projektnek sikerült felhatalmaznia a résztvevőket a foglalkoztatás előtt álló akadályok leküzdésére és a munkaerőpiacra való fenntartható integrációra.

A foglalkoztatás előtt álló akadályok lebontásával és a mentális egészség tudatosságának előmozdításával a projekt megteremti az alapot a nagyobb társadalmi kohézió és gazdasági prosperitás számára. Ezen túlmenően a projekt résztvevői által megszerzett készségek és rugalmasság valószínűleg hullámhatást fognak kiváltani, lehetővé téve számukra, hogy érdemben hozzájáruljanak a társadalomhoz, és inspirálják másokat, akik hasonló kihívásokkal szembesülnek, hogy segítséget és támogatást kérjenek. Végül is a projekt sikere jelentős lépést jelent egy mindenki számára igazságosabb és inkluzívabb társadalom megteremtése felé.

Weboldal: <https://project-like.com/en/>

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, tudás

☐ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☒ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☒ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes közösségi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése

☐ Egyéb

Kapcsolat: spoc_s@abv.bg;office@spoc-s.com Mobil: +359 876 772018

Cseh Köztársaság

e-Lektra

Mindenkiért Társadalom (SOFA)

Cseh Köztársaság

Fő célok

A traumával kapcsolatos tudatosság növelése: az oktatók és szakemberek tájékoztatása arról, hogy a trauma hogyan befolyásolja a gyermekek egészségét és fejlődését.

Hatékony támogatási gyakorlatok biztosítása: A résztvevőknek hatékony módszerek bemutatása és tanítása a traumát átélt gyermekekkel való munkához, hogy javuljon azok rugalmassága és általános jólléte.

Biztonságos környezet megteremtése: Segíteni az oktatókat és gondozókat abban, hogy biztonságos és támogató környezetet teremtsenek a gyermekek számára.

Támogatás konfliktusok és kitelepítés esetén: Különös figyelmet fordítani a háború és kényszerű kitelepítés által érintett gyermekek támogatására.

Integráció a cseh kontextusba: gyakorlati információk és anyagok biztosítása a Cseh Köztársaság jogi és társadalmi kontextusára vonatkozóan.

Miért hozták létre a programot?

A traumát elszenvedett gyermekek számának növekedése: a statisztikai adatok azt mutatják, hogy a trauma sok gyermeket érint, negatívan befolyásolva oktatásukat és társadalmi befogadásukat.

Specifikus ismeretek hiánya: Az oktatók és szakemberek gyakran nem rendelkeznek elegendő ismerettel és készséggel ahhoz, hogy hatékonyan kezeljék a gyermekek traumáját.

Globális kihívások: A jelenlegi globális események, mint például a háború és a kényszerű elvándorlás, növelik a traumatizált gyermekek számára nyújtandó speciális támogatás iránti igényt.

A gyermekek mentális egészségének előmozdítása: a program egy szélesebb körű kezdeményezés része, amelynek célja a gyermekek mentális egészségének javítása az országban. Nemzetközi együttműködés.

A legjobb gyakorlat kialakítása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

A tanfolyam tanároknak és általában gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó szakembereknek szól. A tanárok a gyakorlatban alkalmazhatják a traumás élményt átélt gyermekeknél.

A beavatkozás leírása

Időtartam: 2022. szeptember – 2024. december

Finanszírozás: Cseh Takarékpénztár Alapítvány; WHO Cseh Köztársasági Iroda

Ez az online tanfolyam videókból, interaktív gyakorlatokból és esettanulmányokból áll, amelyek felhívják a figyelmet a traumára és annak hatására a gyermekek egészségére és fejlődésére. A tanfolyam hatékony megközelítéseket is bemutat a gyermekek támogatására. A tanfolyamot traumaszakértők nemzetközi együttműködésével fejlesztették ki, figyelembe véve a cseh környezet sajátos igényeit. A teljes tanfolyam négy, az Egyesült Államokban kidolgozott modulból áll, amelyeket angolra fordítottak és a cseh környezetre vonatkozó gyakorlati információkkal egészítettek ki. Külföldi partnerekkel együttműködve a SOFA létrehozott egy ötödik modult, amely a háborúval és a kényszerű elvándorlással kapcsolatos traumákra összpontosít. A tanfolyamot globális használatra tervezték.

Időigény és tanúsítás:

A teljes tanfolyam elvégzése körülbelül 3-5 órát vesz igénybe, a kísérő anyagok használatának mértékétől függően. A tanfolyam bármikor megszakítható, és később folytatható. A tanfolyam és a rövid kvízek sikeres elvégzése után egy igazoló e-mailt kap, amely egyben a tanfolyam elvégzéséről szóló tanúsítványként is szolgál.

Elérhetőség:

A tanfolyam a Strong Resilient Youth weboldalon érhető el. A TANFOLYAM TARTALMA

1. modul: Legyen a gyermekek támasza – traumabarát megközelítés alkalmazása

- Alapvető információk a traumáról és annak megnyilvánulásairól gyermekeknél és fiataloknál.
- A traumára érzékeny megközelítés fontossága.
- A 4P (megfigyelés, felhatalmazás, támogatás, segítségnyújtás) és a 3Z (nyugalom, koncentráció, elkötelezettség) technikák.
- A pedagógusok és gondozók személyes jóllétének gondozása.

2. modul: A traumával szembeni reziliencia fejlesztésének alapjai

- A negatív gyermekkori élmények hatása a gyermekekre és a fiatalokra.
- A traumára érzékeny megközelítés integrálása a gyermekekkel végzett munkába.
- A gyermekek erősségeinek és rezilienciájának elősegítése.
- A bejelentési kötelezettség részletei a Cseh Köztársaságban (kiegészítő melléklet).

3. modul: Hogyan kezeljük a kollektív traumás eseményeket gyermekek és fiatalok esetében?

- A trauma hatása különböző csoportokra, beleértve a gyermekeket is.
- Társadalmi egyenlőtlenségek és tudattalan előítéletek.
- Kollektív traumás események és azok hatása a gyermekekre és fiatalokra.

4. modul: A traumák kezelése gyermekekkel, családokkal és gondozókkal

- Traumára tekintettel való megközelítés alkalmazása a gondozók és a családok közötti kommunikációban.
- A bizalmi kapcsolatok fontossága.
- A technikák áttekintésére és gyakorlására szolgáló tevékenységek.
- Az önellátás fontossága az oktatók és gondozók számára.

5. modul: Trauma konfliktusok és kitelepítés kontextusában

- A háborús konfliktusok és a kényszerű elvándorlás hatása a gyermekekre és családjaikra. Tippek a traumát átélt emberekkel való kommunikációhoz.
- Stratégiák az ilyen típusú traumák leküzdésére.

Összehasonlítási alap

A tanfolyamot az Egyesült Államokban fejlesztették ki, és ezt a cseh változatot a McKinsey Health Institute és a Cincinnati Children's együttműködésével készítették el. Az eredeti szándék az volt, hogy az e-tanulást teljes mértékben adaptálják és lokalizálják. Azonban nem találtunk hasonló paraméterekkel rendelkező, Csehországban megvalósítható tanfolyamot.

Az eredmények értékelése

A traumainformált megközelítésű tanfolyam hatékonyságának értékelése oktatók számára

Ez a jelentés részletesen bemutatja a pedagógusok számára kidolgozott, traumára figyelmes megközelítésű tanfolyam pozitív hatását. Az értékelés vegyes módszert alkalmazott, amely kvantitatív és kvalitatív adatokat kombinált a tanfolyam hatékonyságának értékeléséhez.

Erős résztvevői elégedettség és hatás:

A 66 résztvevő megkérdezésével végzett felmérés magas elégedettséget mutatott a tanfolyam tartalmával és annak munkájukra gyakorolt hatásával kapcsolatban. A résztvevők arról számoltak be, hogy az újonnan megszerzett ismereteket sikeresen alkalmazták a gyermekek számára biztonságosabb és támogatóbb környezet megteremtése érdekében.

Fokozott tudatosság és ismeretterjesztés:

A tanfolyam jelentősen növelte az oktatási személyzet tudatosságát és érzékenységét a gyermekkori traumák iránt. Ez a traumára érzékeny megközelítés sikeresen elterjedt a szakemberek szélesebb körében, pozitívan befolyásolva az oktatási környezet általános légkörét.

A siker mérése: sokoldalú megközelítés Kvantitatív módszerek:

- **Elégedettségi felmérés:** A tanfolyam előtti és utáni felméréssel mérték a résztvevők

elégedettségét és a tanfolyam munkájukra gyakorolt hatását.

- **A hatás mérése:** A felmérés eredményeinek statisztikai elemzése számszerűsítette a traumára érzékeny megközelítés ismertségének és alkalmazásának javulását.

Kvalitatív módszerek:

- **Interjúk és fókuszcsoportok:** A mélyinterjúk és fókuszcsoportok mélyebb betekintést nyújtottak a résztvevők tapasztalataiba és a tanfolyam által nyújtott konkrét előnyökhöz.
- **Gyakorlati példák:** Valós példákat gyűjtöttek és elemeztek, hogy bemutassák, hogyan segítette a tanfolyam az oktatókat a gyakorlati helyzetekben.
- **Érthetőség:** Az e-tanulás érthetősége átlagos értékelést kapott, néhány résztvevő kevésbé érthetőnek találta.
- **Használhatóság:** A cseh kontextusban észlelt használhatóságot kissé átlag felett értékelték.
- **Tempó:** Míg a legtöbb résztvevő intuitívnak találta a tanfolyamot, az ideális befejezési időről eltérőek voltak a vélemények. Néhányan javasolták az e-learning rész egy hétre történő rövidítését, míg mások hosszabb időtartamot részesítettek előnyben.

Következtetés:

Ez az értékelés bizonyítja, hogy a traumára érzékeny megközelítésű tanfolyam sikeresen javította a pedagógusok ismereteit és készségeit. A tanfolyam elősegíti a gyermekek számára támogatóbb környezet kialakítását, és szélesebb körű elterjesztésre alkalmas az oktatási intézményekben. Az e-tanulási komponensben azonosított fejlesztési területek kezelése tovább javíthatja a tanfolyam hatékonyságát.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat jól adaptálható és kiterjeszthető más szintekre is, ha a tanfolyam tartalmát a különböző kulturális és jogi kontextusokhoz igazítják, a különböző célcsoportok (pl. pedagógusok, szociális munkások, szülők) speciális igényeihez igazítják, valamint interaktív elemeket és tanúsítványokat adnak hozzá, hogy motiválják a résztvevőket a tanfolyam elvégzésére; emellett a kísérleti tesztelés és a visszajelzések segítenek a tanfolyam globális használatra való optimalizálásában.

A tanfolyam egy elkötelezett csapat szakértelméből profitál. Ez a csapat pedagógusokból, pszichológusokból, szociális munkásokból és más, traumák és oktatás terén jártas

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, ismeretek

☐ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/résztétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

szakemberekből áll.

Közös tudásuknak köszönhetően a tanfolyam tartalma a különböző célcsoportok egyedi igényeihez igazítható.

Jelenleg ugyan nincsenek ajánlások más környezetben való alkalmazásra, de a fent vázolt stratégiák útmutatást nyújtanak-e értékes tanfolyam sikeres terjesztéséhez.

További információk és következtetések

Nemzetközi szakértői csapat együttműködésével ingyenes online tanfolyamot fejlesztettek ki a traumára érzékeny megközelítésről. A tanfolyam oktatási személyzetnek és általában gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó szakembereknek szól. A tanfolyam elmélyíti a traumával és annak a gyermekek fejlődésére gyakorolt hatásával kapcsolatos tudatosságot, és hatékony módszereket mutat be a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatására.

Videókkal, interaktív gyakorlatokkal és esettanulmányokkal teli online tanfolyam, amely felhívja a figyelmet a traumára és annak hatására a gyermekek egészségére és fejlődésére, valamint bemutatja a gyermekek támogatására szolgáló hatékony gyakorlatokat. Ez a tanfolyam traumaszakértők nemzetközi együttműködésének eredménye, tiszteletteljes megközelítést alkalmaz, és négy, eredetileg az USA-ból származó modulból áll, amelyeket angolra fordítottak és a cseh kontextusra vonatkozó gyakorlati információkkal egészítettek ki. A SOFA nemzetközi partnereivel együttműködve kidolgozott egy ötödik modult, amely a háború és a kényszerű elvándorlás kontextusában jelentkező traumákra összpontosít. Az e-tanulás globális használatra készült.

A teljes tanfolyam elvégzése körülbelül 3-5 órát vesz igénybe, a kísérő anyagok használatának mértékétől függően. A tanfolyamot bármikor megszakíthatja, és később folytathatja. A tanfolyam sikeres elvégzése és a rövid kvízek kitöltése után egy igazoló e-mailt kap, amely egyben a tanfolyam elvégzéséről szóló tanúsítványként is szolgál.

A projekt célja, hogy minden pedagógus és más, gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó szakember megtanulja a traumára érzékeny megközelítés alapjait, biztonságos környezetet teremtsen, rezilienciát építsen és tudjon dolgozni a gyermekek és serdülők traumáival.

A <https://www.societyforall.cz/e-lektra> weboldalon letölthető anyagokat talál.

- Az e-Lektra e-learning melléklete
- Az e-tanulás értékelése: a tanfolyam résztvevőinek felmérése
- e-Lektra: Regisztrációs útmutató
- e-Lektra: Diskusziós csoport útmutató
- e-Lektra: Munkafüzet

A tanfolyam ingyenesen elérhető a <https://www.strongresilientyouth.org/register-home-czech> weboldalon.

PorT

Mindenkiért Társadalom (SOFA)

Cseh Köztársaság

Fő célok

A PorT projekt fő célja olyan környezet megteremtése az iskolákban és más intézményekben, amely támogatást nyújt a traumatikus élményeket átélt gyermekeknek és segít enyhíteni azok következményeit. Ezt a célt a PorT Trauma Respectful Approach Institute (Traumára Figyelmes Megközelítés Intézet) valósítja meg, amely különböző területek szakértőit és traumás élményekkel rendelkező fiatal felnőttekből álló tanácsadó csoportot tömörít. A projekt középpontjában egy olyan képzési program kidolgozása áll, amely az oktatási és szociális szolgáltatók számára a gyermekek önszabályozó képességeinek fejlesztését, a konfliktuskezelési technikák elsajátítását és az interdiszciplináris együttműködés ösztönzését célozza. Egy másik cél a program kiterjesztése Csehország egész területére és külföldre is, oktatók képzésével és anyagok több országban és nyelven való elérhetővé tételével. A PorT projekt így a biztonságot, a bizalmat, a támogatást, a tartozást és az egyén tiszteletét hangsúlyozó, traumára reagáló megközelítés megerősítésére törekszik, hozzájárulva ezzel a traumatikus élményeket átélt gyermekek jobb ellátásához.

A legjobb gyakorlat környezete

- ☒ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

Traumatikus élményeket átélt gyermekek: a projekt célja, hogy támogatást nyújtson és enyhítse a traumák hatását azoknak a gyermekeknek, akik nehéz élethelyzeteket éltek át.

Tanárok és más iskolai alkalmazottak, akik kapcsolatba kerülnek a gyermekekkel, és kulcsszerepet játszhatnak a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatásában és segítésében.

Szociális munkások: A szociális munkások is a célcsoport tagjai, mivel gyakran kerülnek kapcsolatba traumát átélt gyermekekkel, és támogatást és segítséget nyújthatnak nekik a gyógyulási folyamatban.

Párbeszéd tanácsadó csoport: A projekt olyan fiatal felnőttekkel való együttműködést is magában foglal, akik maguk is traumatikus eseményeket éltek át gyermekkorukban, és értékes információkkal és perspektívákkal szolgálhatnak a traumatikus élményekkel rendelkező gyermekek szükségleteinek jobb megértése érdekében.

Képzők: A projekt olyan képzők képzésére összpontosít, akik képesek lesznek a program során

137

megszerzett ismereteket és készségeket szélesebb körben terjeszteni az ország oktatási és szociális szolgáltatási szakemberei között.

A beavatkozás leírása

Időtartam: 2022. április – 2024. március

Finanszírozás: A projektet az Európai Unió Polgárok, Egyenlőség, Jogok és Értékek Programja (CERV) finanszírozza. Ezeket a forrásokat a következőkre fordítják:

A PorT projekt – A trauma megértése – célja, hogy támogatást nyújtson az iskolákban és más intézményekben traumás élményeket átélt gyermekeknek. Tevékenységei és stratégiái a következőket tartalmazzák:

Erős szakértői csapat felállítása: a projekt egy multidiszciplináris szakértői csapat felállításával indult, amelynek tagjai különböző területekről, például a pszichológiából, a szociális munkából és az oktatásból érkeztek. Ez a csapat kulcsfontosságú szerepet játszik a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatására szolgáló stratégiák és anyagok kidolgozásában.

Kortárs tanácsadó csapat bevonása: a projektben aktívan részt vesznek olyan fiatal felnőttek, akik gyermekkorukban traumás élményeket szereztek. Tapasztalataik és perspektíváik értékes forrásul szolgálnak a gyermekek igényeinek megértéséhez és a releváns támogató anyagok kidolgozásához.

Felügyelet: a projekt nemzeti és nemzetközi szakmai felügyeleti csoportok révén felügyeli a kimenetek minőségét és a bevált gyakorlatok alkalmazását. Ez biztosítja, hogy a projekt a tervek szerint haladjon, és a legjobb rendelkezésre álló módszereket alkalmazza.

Képzési program kidolgozása: Kidolgozták és bevezették az oktatási és szociális szolgáltatások személyzetének szóló képzési programot. Ez a program gyakorlati eszközöket és technikákat nyújt a traumatikus élményeket átélt gyermekekkel való munkához és önszabályozásuk támogatásához.

A projekt kiterjesztését tervezik Csehország egész területére és külföldre is. Ez magában foglalja a képzők képzését és az anyagok más országokba és nyelvekre történő fordítását.

Támogató anyagok készítése és terjesztése: A projekt különböző anyagokat készít és terjeszt, például infográfikákat, szórólapokat és eszközöket oktatási és szociális szolgáltatók számára. Ezek az anyagok gyakorlati tippeket és eljárásokat tartalmaznak a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatásához.

Összehasonlítási alap

A PorT projekthez hasonlóan más kezdeményezések is figyelembe vehetők, amelyek célja a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatása és az oktatási és szociális szolgáltatások személyzetének képzése. Azonban nem találtunk hasonló paraméterekkel rendelkező, a Cseh Köztársaságban megvalósítandó hasonló tanfolyamot.

Az eredmények értékelése

A PorT projekt: A trauma és annak gyermekekre gyakorolt hatásának megértése

Ez a dokumentum részletesen bemutatja a PorT projektet, amelynek célja a traumatikus élményeket átélt gyermekek szükségleteinek kielégítése. A projekt többoldalú megközelítéssel törekedett a sikerre, a következőkre összpontosítva:

- **A személyzet tudatosságának és magatartásának javítása:** Az oktatási és szociális szolgáltatások személyzetének olyan ismeretekkel és készségekkel való ellátása, amelyek segítségével jobban megérthetik és támogathatják a traumát átélt gyermekeket.
- **A gyermekek életkörülményeinek javítása:** Biztonságosabb és támogatóbb környezet megteremtése a gyermekek gyógyulása és fejlődése érdekében. **Hálózatépítés és együttműködés:** Az oktatási és szociális szolgáltatók közötti együttműködés előmozdítása a gyermekek átfogó támogatási rendszerének biztosítása érdekében.
- **A projekt céljainak elérése:** A projekt kitűzött céljainak megvalósítása és mérhető eredmények biztosítása.

Értékelési módszertan: átfogó megközelítés

A PorT projekt hatékonyságának értékeléséhez szigorú értékelési programot alkalmaztak. Ez a program mind kvantitatív, mind kvalitatív módszereket tartalmazott:

- **Kvantitatív elemzés:** Mérhető szempontok, például a képzésen való részvétel, a résztvevők száma és az erőforrások elosztása mérése.
- **Minőségi elemzés:** mélyebb betekintést nyújtott a személyzet tudatosságának változásába, a támogató anyagok megítélésébe és a hálózatépítés hatásaiba.
- **A célok elérésének értékelése:** A projekt céljainak megvalósításának és a várt eredmények elérésének mértékét értékelte.
- **Résztvevői visszajelzések:** A személyzet és a gyermekek tapasztalatairól és a projekt előnyeiről gyűjtött betekintést.
- **Benchmarking:** A projekt eredményeit összehasonlították a bevált gyakorlatokkal, hogy értékeljék a sikert és a mérföldkőnek számító eredményeket.
- **Közbenső és végső értékelés:** A projekt során és annak befejezésekor értékeléseket végeztünk a folyamatos fejlesztés érdekében.

Pozitív eredmények a gyermekek számára

A PorT projekt jelentős pozitív hatást gyakorolt a traumatikus élményeket átélt gyermekek célcsoportjára. A legfontosabb eredmények a következők:

- **A személyzet tudatosságának és megértésének növekedése:** Az oktatási és szociális szolgáltatások személyzete fokozottabb tudatosságot mutatott a gyermekek szükségletei iránt, ami jobb támogatáshoz és személyre szabott beavatkozásokhoz vezetett.
- **Fejlett önszabályozó képességek:** A gyerekek megtanulták az önszabályozás stratégiáit és a stresszes helyzetek jobb kezelését az iskolában.
- **Támogatóbb iskolai környezet:** Az iskolák támogatóbbá és biztonságosabbá váltak, elősegítve a gyermekek tartozásérzetét.
- **Csökkentett megbélyegzés:** A projekt segített csökkenteni a traumával kapcsolatos megbélyegzést, lehetővé téve a jobb integrációt az iskolai életbe és a társadalomba.

Összességében a PorT projekt sikeres modellként szolgál a traumatikus élményeket átélt gyermekek támogatására. A projekt átfogó megközelítése, kombinálva egy robusztus értékelési módszertannal, bemutatja az együttműködés és a célzott beavatkozások révén elérhető pozitív hatásokat.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

A PorT gyakorlat rugalmas megközelítés és az összes szintű személyzet bevonása révén sikeresen alkalmazható más szinteken is. A legfontosabb stratégiák közé tartozik a képzés és a készségfejlesztés, a más szervezetekkel való hálózatépítés, a bevált gyakorlatok terjesztése és a traumára épülő megközelítést támogató politikák előmozdítása. Egy ilyen megközelítés lehetővé teszi a bevált gyakorlatok hatékony átadását és maximalizálja a célcsoportokra gyakorolt pozitív hatást.

A PorT projekt megvalósításához pénzügyi, emberi, anyagi, technológiai és támogató erőforrásokra van szükség a képzések, konzultációk és képzési anyagok kidolgozásának sikeres lebonyolításához.

Fontos olyan szakemberek bevonása, akik segítenek a fiataloknak abban, hogy biztonságban érezzék magukat, és képesek legyenek beszélni az életükben felmerülő kihívásokról és akadályokról.

További információk és következtetések

A projekt célja az volt, hogy egyértelmű elméleti keretet biztosítson a traumainformált megközelítés alapjainak megértéséhez, valamint gyakorlati példákat mutasson be a gyermekek önszabályozásának kialakítását célzó szabályozási technikákra és gyakorlatokra. A projekt emellett

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☐ Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek
- ☐ Személyes oktatás, ismeretek
- ☐ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőségi viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☐ Személyes társadalmi hálózatok
- ☐ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

megtanította, hogyan lehet megfelelő támogató környezetet kialakítani az iskolákban és a szociális szolgáltatásokban, és elősegítette az interdiszciplináris együttműködés fejlesztését a veszélyeztetett gyermekek gondozásában. Gyakorlati képzésen keresztül elősegítette a kihívást jelentő viselkedésű gyermekekkel való munkában alkalmazható funkcionális technikák és módszerek elsajátítását, amelyek a gyermekek saját jóllétének előmozdítására is felhasználhatók. Ezenkívül idézetek és hiteles hangfelvételek segítségével bemutatta azoknak a fiatal felnőtteknek az érzéseit, akik gyermekkorukban negatív élményeken mentek keresztül.

Biztonsági terv – infografikák

A stresszreakció aktiválódásának szintje, vagyis milyen állapotban vagyok? A stressz és

következményei

Hogyan működik a motorom?

Szórólap a PorT projektről – a trauma megértése

Eszközök, amelyek segítenek a gyermekeknek megnyugodni és koncentrálni Hogyan lehet felismerni a veszélyben lévő gyermeket?

A kihívást jelentő viselkedés kezelésének három lépése itt érhető el:
<https://www.societyforall.cz/port>

RRRR

Mindenkiért Társadalom (SOFA)

Cseh Köztársaság

Fő célok

Az RRRR (tisztelet, sokszínűség, egyenlőség, reziliencia) projekt célja a gyermekek és serdülők mentális egészségének előmozdítása átfogó oktatási programok megvalósításán keresztül. Ezek a programok a szocio-emocionális tanulásra és a közeli kapcsolatokban előforduló erőszak megelőzésére irányulnak. Az iskola kulcsfontosságú helynek számít a mentális egészség, a tiszteletteljes kapcsolatok és az erőszak megelőzése szempontjából.

A szocio-emocionális tanulás bevezetése az iskolai tantervbe, ezáltal elősegítve az érzelmi intelligencia, az önismeret és az empátia fejlődését a diákok körében.

Az iskolák számára olyan módszerek és eszközök biztosítása, amelyek segítségével a tanárok fejleszthetik a diákok érzelmi készségeit.

A serdülőkori kapcsolatokban előforduló erőszak problémájára való figyelemfelhívás.

A serdülők számára információk és kompetenciák biztosítása az erőszakos helyzetek felismeréséhez és kezeléséhez.

Olyan környezet megteremtése, ahol a párkapcsolatokban előforduló erőszak nem elfogadott, és ahol támogatást nyújtanak az erőszak áldozatainak.

Az Ausztráliában kidolgozott, nyolc gyakorlati szociális-érzelmi tanulási kézikönyvből álló sorozatot a cseh iskolarendszerhez igazítani és bevezetni.

Cseh iskolák bevonása egy átfogó prevenciós programba, amely összeegyeztethető a meglévő és újonnan tervezett keretoktatási programokkal.

Célcsoport

A célcsoport a serdülők és a fiatalok. A program minden általános és középiskolában alkalmazható, de gyermekotthonokban, alacsony küszöbű központokban és más, serdülőkkel foglalkozó szociális szolgáltatásokban is.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☒ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A beavatkozás leírása

Időtartam: 2022. március–2023. december Finanszírozás: EGT-támogatások 2014–2021

Az RRRR projekt több kulcsfontosságú tevékenységet és stratégiát tartalmaz, amelyek célja a gyermekek és serdülők mentális egészségének előmozdítása a szocio-emocionális tanulás és a közeli kapcsolatokban előforduló erőszak megelőzése révén.

A szocio-emocionális tanulásról szóló nyolc gyakorlati útmutatót, amelyet eredetileg Ausztráliában dolgoztak ki, cseh szakértők adaptálták a cseh iskolákban való használatra. Ezek a kézikönyvek olyan témákat fednek le, mint az önismeret, a stresszkezelés, a tiszteletteljes kapcsolatok építése, az érzelmek felismerése és kifejezése, az empátia és a társadalmi tudatosság. A SEL módszertanokat integrálták a meglévő és újonnan tervezett keretoktatási programokba az oktatás minden szintjén, az általános iskolától a középiskoláig. A konkrét órákat és tevékenységeket úgy tervezték, hogy könnyen integrálhatók legyenek a rendszeres órába és az iskolai tevékenységekbe. A „Közeli kapcsolatok erőszak nélkül” megelőző program megvalósítása: tudatosságnövelő film és munkafüzet:

- A „Mindenholt jó, de legjobb otthon?” című film. A film bevezetesként szolgál a közeli kapcsolatokban előforduló erőszak kérdésébe, és vitaindító és tudatosságnövelő eszközként használják.
- A „Szerelem vagy erőszak jele?” című munkafüzet segít a tanulóknak felismerni az erőszak különböző formáit, és gyakorlati tanácsokat és információkat nyújt.
- a tanárok és más oktatási szakemberek számára szervezett képzések célja, hogy fejlesszék kompetenciáikat az erőszak megelőzése és az osztálytermi foglalkozások terén.
- A 13–19 éves diákok számára szervezett műhelyek interaktív tevékenységeket, beszélgetéseket és szerepjátékokat tartalmaznak, amelyek segítségével a diákok jobban megérthetik a párkapcsolati erőszak problémáját, megtanulják, hogyan védhetik meg magukat ellene, és hol kérhetnek segítséget.

Összehasonlítási alap

Nem találtunk olyan kezdeményezést, amelyet sikeresen megvalósítottak volna a Cseh Köztársaságban, és amely hasonló minőséget ért volna el.

Az eredmények értékelése

Az RRRR program hatékonyságát vegyes módszerekkel, kvantitatív és kvalitatív adatok kombinálásával értékeltük.

Értékelési kritériumok:

- **A résztvevők ismeretei és attitűdjei:** A program célja a résztvevők tudatosságának, készségeinek és pozitív attitűdjeinek növelése volt a partneri erőszakkal kapcsolatban.
- **Segítségkérő magatartás:** Az értékelés során azt vizsgálták, hogy a résztvevők képesek-e

azonosítani és igénybe venni a támogatási forrásokat.

- **Iskolai környezet:** Értékeltek a partneri erőszakkal kapcsolatos általános iskolai légkör és kultúra változásait.
- **Résztevői elkötelezettség:** A program általános elkötelezettségi és elégedettségi szintjét mérték.
- **Kvalitatív módszerek:** Csoportos interjúk és fókuszcsoportok nyújtottak mélyebb betekintést a résztvevők tapasztalataiba és a program hatásaiba.

Ez az átfogó értékelési megközelítés lehetővé tette a RRRR program sikerének alapos értékelését a résztvevők felhatalmazása és a partneri erőszakkal kapcsolatos támogatóbb iskolai környezet kialakítása terén.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat rendkívül skálázható és alkalmazkodó, mivel bevált módszereket és anyagokat biztosít, amelyek a célcsoport konkrét igényeihez és kontextusához igazíthatók. A megosztott tapasztalatok és anyagok lehetővé teszik a know-how hatékony átadását és új oktatók képzését, akik tovább terjeszthetik a programot. Rugalmasságának és moduláris felépítésének köszönhetően a program különböző tanulási szintekhez és kontextusokhoz igazítható, ami növeli skálázhatóságát és fenntarthatóságát.

Az RRRR program megvalósításához forrásokra volt szükség a képzési anyagok kidolgozásához, a képzők képzéséhez és a tevékenységek végrehajtásához. Emellett kulcsfontosságú erőforrás volt a program kidolgozásán és végrehajtásán dolgozó képzett szakértői és képzői csapat. Az anyagi erőforrások között szerepelt módszertani kézikönyvek, munkafüzetek és egyéb anyagok kidolgozása a résztvevők számára.

További információk és következtetések

Általánosságban elmondható, hogy az RRRR kezdeményezés jelentősen hozzájárul a gyermekek és serdülők párkapcsolati erőszakkal szembeni ellenálló képességének fejlesztéséhez. A program hatékony eszközöket biztosít a tudatosság növeléséhez, a szocio-emocionális készségek fejlesztéséhez, valamint a tiszteletteljes és biztonságos kapcsolatok előmozdításához. A kvantitatív és kvalitatív értékelési módszerek kombinációjával lehetőség nyílik a program konkrét változásainak és hatásainak nyomon követésére, ami alátámasztja annak hatékonyságát és relevanciáját. Javasoljuk, hogy a programot továbbra is

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☐ Személyes oktatás, ismeretek
- ☐ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☐ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőségi viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☐ Személyes társadalmi hálózatok
- ☐ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózatépítése
- ☐ Egyéb

népszerűsítsék és terjesszék, mint a közeli kapcsolatokban előforduló erőszak megelőzésének hatékony eszközét. További információk a projektről: <https://www.societyforall.cz/rrrr>

A projekt anyagai:

- **Poszter Hogyan érzel?**

A poszter 26 érzelmet ábrázol. Az anyag alkalmas óvodákban és általános iskolákban a gyermekek érzelmi készségeinek fejlesztését célzó tevékenységekhez.

- **Poszterek a szocio-érzelmi tanulás fejlesztéséhez – idősebb tanulók**

A poszterek célja a szocio-emocionális tanulás fejlesztése. Használhatók a tanulókkal való kommunikációban, amikor kihívást jelentő helyzetekről, szakmai segítség kereséséről vagy a harag kezeléséről van szó. Középiskolás tanulók számára tippeket adunk arra vonatkozóan, hogyan lehet megbirkózni a végzős év stresszével, vagy hogyan lehet elkerülni a halogatást. Az iskolában a poszterek beépíthetők az osztálytermi órákon vagy a közösségi körökben. A poszterek felső tagozatos és középiskolás tanulók számára készültek. A módszertani anyagokat az EEA Grants 2014-2021 által finanszírozott projekt keretében fejlesztették ki.

- **Poszterek a szocio-emocionális tanulás fejlesztéséhez – fiatalabb diákok számára**

A poszterek célja a szocio-emocionális tanulás fejlesztése. Használhatók a gyermekekkel való kommunikációban az érzelmekről és a problémamegoldásról. Az iskolában beépítheti a poszterekkel való munkát az osztálytermi órákon vagy a közösségi körökben. A poszterek első osztályos gyermekek számára készültek. A módszertani anyagokat az EEA Grants 2014-2021 által finanszírozott projekt keretében fejlesztették ki.

- **Beszélgetőkártyás játék: „Milyen volt a napod?”**

Segít a gyermekeknek reflektálni a napjukkal kapcsolatos élményeikre, véleményeikre és attitűdjeikre. A játék szabályai nem bonyolultak, 32 kérdésből áll, amelyek természetesen ösztönzik a gyermek kifejezőkészségét, és segítik abban, hogy jobban megismerje önmagát és másokat.

- **Kártyák (R)ease in the mind**

ösztönzik az önszabályozást és megtanítják a gyerekeket arra, hogy tudatában legyenek saját testüknek és érzelmeiknek. 27 nyugtató vagy aktiváló tevékenységet tartalmaznak.

- **A szeretet vagy az erőszak jele?**

A tudatosságot növelő filmhez, az Everywhere Good, Home Best? („Mindenhol jó, de legjobb otthon?”) című filmhez készült kísérő füzet további információkat, feldolgozási feladatokat és vitaindító kérdéseket tartalmaz.

Biztonságos iskola

A biztonságos iskola a WHO részeként

Cseh Köztársaság

Fő célok

Biztonságos környezet megteremtése az iskolában és annak környékén:

A diákok, tanárok és az iskolai közösség egyéb tagjainak fizikai biztonságának javítása az infrastruktúra fejlesztése révén, például játszóterek, tornatermek, lépcsőházak stb.

A sérülések és balesetek kockázatát minimalizáló biztonsági intézkedések és eljárások bevezetése és fenntartása.

A biztonsági oktatás beépítése az iskolai gyakorlatba:

A biztonsággal, a sérülések megelőzésével és a kockázatos viselkedéssel kapcsolatos témák beépítése az iskolai tantervbe.

A tanulók oktatása elsősegélynyújtás, közlekedési oktatás, zaklatás megelőzése, személyes biztonság és egyéb fontos témákban.

A diákok kockázatos viselkedéssel szembeni ellenálló képességének növelése:

A diákok tájékoztatása és oktatása olyan negatív jelenségekről, mint az iskolai zaklatás, a kábítószerek, az agresszió, az egészség és az egészséges életmód.

A tanulók szociális készségeinek és kockázatos helyzetek hatékony kezelésére való képességének erősítése.

Kellemes pszichoszociális légkör kialakítása az iskolában:

Bizalom és támogatás légkörének megteremtése a tanulók, a tanárok és az iskola közösségének többi tagja között.

A különböző korosztályokba tartozó tanulók közötti együttműködés előmozdítása és a szülők bevonása az iskolai tevékenységekbe.

Közösség és csapatmunka:

Együttműködés helyi szervezetekkel és szakemberekkel (pl. önkormányzati rendőrség, cseh rendőrség, Vöröskereszt) biztonsági projektek és tevékenységek megvalósítása érdekében.

A szélesebb közösség bevonása az iskolai környezet biztonságának javítását célzó kezdeményezésekbe.

A legjobb gyakorlat bevezetése

- ☒ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A projekt hosszú távú fenntarthatósága:

A projekt rendszeres értékelése és frissítése annak hatékonyságának és az iskolai közösség számára nyújtott folyamatos előnyök biztosítása érdekében.

Folyamatos támogatás és erőforrások biztosítása a biztonsági fejlesztések fenntartása érdekében.

Célcsoportok

- **Diákok:**
Minden korosztályba tartozó tanulók, az óvodától az általános iskoláig.
sajátos nevelési igényű tanulók (pl. egyéni oktatási tervek, beszéd- és diszlexia klubok).
- **Tanárok és oktatási személyzet:**
Minden tantárgy és évfolyam tanárai, akik biztonsági intézkedéseket és oktatási programokat valósítanak meg és támogatnak.
Speciális pedagógusok és más szakemberek, akik támogatást nyújtanak a speciális igényű tanulóknak.
- **A diákok szülei és családtagjai:**
A biztonsági intézkedésekről tájékozott és az iskolai tevékenységekben részt vevő szülők és gondviselők. Azok a családok, akik az iskolával együttműködve biztonságos környezetet biztosítanak gyermekeiknek.
- **Iskolai közösség:**
Az iskola vezetése és adminisztratív személyzete, akik felelősek a projekt megvalósításáért és irányításáért.
A technikai személyzet, amely részt vesz az iskola infrastruktúrájának átalakításában és karbantartásában.
- **Helyi közösség és szervezetek:**
A városi rendőrség, a rendőrség, a Vöröskereszt, a közép fokú orvosi és oktatási intézmények, a tűzoltóság (**tűzoltóság** és mentőszolgálat) és más helyi szervezetek, amelyek együttműködnek a biztonsági projekteknél és oktatási tevékenységekben.

A közösségi biztonsági tevékenységeket támogató civil szervezetek, könyvtárak és szabadidős szervezetek.
- **Biztonsági és megelőzési szakértők:**
A Károly Egyetem 2. Orvostudományi Karának Sérülésmegelőzési Központja (IPC) és a Motol Egyetemi Kórház szakértői, akik szakértői támogatást és tanácsadást nyújtanak.
- **A nagyközönség:**
Az iskola környékén élő közösség, amely részt vehet nyilvános rendezvényeken, és tájékoztatást kaphat a biztonsági intézkedésekről és tevékenységekről.

A beavatkozás leírása

Időtartam: 2001 óta folyamatban. Finanszírozás:

- Pénzügyi támogatás az Oktatási, Ifjúsági és Sportminisztériumtól vagy más állami szervektől, amelyek támogatást és pályázatokat nyújtanak oktatási és megelőzési projektekhez.
- Az egyes iskolák költségvetéséből a biztonsági intézkedések és oktatási programok megvalósítására elkülönített források.
- A Biztonságos Iskolák Projektet támogató partner szervezetek és szponzorok hozzájárulásai.

Biztonságos környezet megteremtése:

- **Igény- és kockázatértékelés:** Konkrét projektek keretében rendszeresen azonosítják az iskolában és annak környékén fennálló potenciális veszélyeket.
- **Biztonsági fejlesztések:** A fizikai biztonság javítását célzó intézkedések végrehajtása, például a játszóterek, tornatermek és lépcsőházak átalakítása.

Oktatás és tudatosság:

- **Tantervi integráció:** Olyan fontos témák beépítése az iskolai tantervbe, mint az elsősegélynyújtás, a közlekedésbiztonság, az iskolai zaklatás megelőzése és a személyes biztonság.
- **Speciális programok:** Meglévő programok, például a „Biztonságos osztályterem”, „Biztonságos iskola” és „Biztonságos útvonalak az iskolába” felhasználása átfogó biztonsági oktatás céljából.

Megelőzés és tájékoztatás:

- **Rendszeres rendezvények:** Rendezvények szervezése olyan témákban, mint a közlekedésbiztonság, az elsősegélynyújtás, az iskolai zaklatás megelőzése és a dohányzás elleni kezdeményezések.
- **Előadások és projektnapok:** Előadások, beszélgetések és projektnapok szervezése a kockázatos viselkedésformák (pl. zaklatás, drogfogyasztás, agresszió, egészséges életmód) megelőzésére összpontosítva.

Együttműködés és partnerségek:

- **Közösségi részvétel:** Együttműködés olyan szervezetekkel, mint a városi rendőrség, a Cseh Köztársaság rendőrsége, a Vöröskereszt, a tűzoltóság, a Jaspis Civil Egyesület és mások.
- **Szakértői bevonás:** Biztonsági és megelőzési szakemberek bevonása oktatási tevékenységekbe és megelőzési programokba.

Diákok részvétele:

- **Diákszékek:** Olyan diákszékek létrehozása, amelyek felhatalmazzák a diákokat a biztonsági döntéshozatalban való részvétellel.
- **Párbeszéd kezdeményezések:** Olyan projektek kidolgozása, amelyekben az idősebb diákok biztonsági tevékenységeket terveznek és valósítanak meg a fiatalabb diákok számára.

Biztonságos infrastruktúra fenntartása:

- **Beruházás és karbantartás:** Karbantartási és beruházási projektek tervezése és megvalósítása az iskolai létesítmények biztonságának javítása érdekében (pl. játszótér felújítása, biztonsági berendezések telepítése).
- **Rendszeres ellenőrzések:** Az iskolai infrastruktúra állapotának rendszeres ellenőrzése és értékelése.

Közösség és csapatmunka:

- **Együttműködés:** Az iskola, a szülők és a tágabb közösség közötti együttműködés ösztönzése a biztonsági kezdeményezések terén.
- **Közös rendezvények:** A szülők és a helyi közösség bevonásával közös rendezvények szervezése. **Projektfrissítések:** A projektek frissítése a tanulságok és az értékelési eredmények alapján.

A sikerhez szükséges erőforrások:

Pénzügyi források:

- **Állami támogatások:** Pénzügyi támogatás biztosítása az Oktatási, Ifjúsági és Sportminisztériumtól vagy más állami szervektől, amelyek támogatást és pályázatokat kínálnak oktatási és megelőző projektekhez.
- **Iskolai költségvetések:** Az egyes iskolák költségvetéséből elkülönített források felhasználása biztonsági intézkedések és oktatási programok megvalósítására.
- **Partnerségek és szponzorok:** A Biztonságos Iskolák Projektet támogató partner szervezetek és szponzorok hozzájárulásainak kihasználása.

Humán erőforrások:

- **Projektcsapat:** Elkötelezett projektmunkatársak, beleértve koordinátorokat, tanárokat, tanári asszisztenseket és egyéb szakembereket.
- **Önkéntesek és szülők:** Önkéntesek és szülők bevonása a projekttevékenységek szervezésébe és megvalósításába.
- **Szakértői együttműködés:** Együttműködés olyan szakemberekkel, mint orvosok, pszichológusok, szociális munkások és más biztonsági és megelőzési szakértők.

Anyagi források:

- **Biztonsági felszerelések:** Anyagi források biztosítása a biztonsági intézkedések megvalósításához, például biztonsági felszerelések beszerzése játszóterekre, tornatermekbe és lépcsőházakba.
- **Oktatási anyagok:** Oktatási anyagok és eszközök felhasználása a biztonsági oktatási programok és tevékenységek támogatására.
- **Technológia és felszerelés:** Technológia és felszerelés (pl. számítógépek, nyomtatott anyagok, audiovizuális berendezések) felhasználása a projekt eseményeinek és kampányainak kommunikációjához és szervezéséhez.

Ezzel az átfogó megközelítéssel a Biztonságos Iskolák Projekt biztonságos tanulási környezetet teremt, amelyben a diákok kibontakozhatnak. A folyamatos fejlesztés és együttműködés révén biztosítható a projekt iskolai közösségekre gyakorolt pozitív hatása.

Összehasonlítási alap

Iskolák a békés közösségeként:

Ez a program az erőszak megelőzésére és a pozitív viselkedés előmozdítására összpontosít az iskolákban. Képzést, anyagokat és stratégiákat biztosít a biztonságos és békés iskolai környezet megteremtéséhez.

Biztonságos iskolák mindenkinek:

Ez a kezdeményezés az iskolákban tanuló gyermekek biztonságának és védelmének biztosítására összpontosít, különös tekintettel azokra, akik konfliktusok, katasztrófák vagy szegénység veszélyének vannak kitéve. Támogatást és erőforrásokat biztosít a biztonságos iskolai környezet megteremtéséhez.

Az eredmények értékelése

Biztonságos és támogató iskolai környezet elősegítése: sokoldalú megközelítés

Ez a dokumentum átfogó stratégiát vázol fel az iskolai környezet biztonságának és jóllétének javítására. Öt fő területet ölel fel:

1. Biztonságos alapok megteremtése:

- **A sérülések és balesetek csökkentése:** Végrehajtani kell az iskolában és annak környékén a balesetek minimalizálását célzó intézkedéseket, például javítani kell a játszóterek biztonságát, fejleszteni kell a világítást és megfelelő közlekedési jelzéseket kell elhelyezni.
- **Az infrastruktúra megerősítése:** Befektetés a játszóterek, tornatermek és lépcsőházak biztonsági felszereléseibe a fizikai biztonságos környezet megteremtése érdekében.

2. A diákok felhatalmazása az oktatás révén:

- **Biztonsági készségek fejlesztése:** A diákok ellátása alapvető biztonsági ismeretekkel és készségekkel, beleértve az elsősegélynyújtást, a balesetek megelőzését, az iskolai zaklatás elleni fellépést és a kiberbiztonsági tudatosságot.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése

☐ Egyéb

- **Társadalmi konfliktusok megoldása:** Erős társadalmi készségek fejlesztése, hogy a diákok konstruktív módon tudjanak kezelni a konfliktusokat és megelőzni az erőszakot.

3. A diákok jóllétének előmozdítása:

- **Holisztikus egészség és jóllét:** A diákok általános egészségének és jóllétének előmozdítása az iskolai környezetben.
- **Egészséges életmód:** Az egészséges életmód és a pozitív étkezési szokások ösztönzése a diákok körében.

4. Az iskolai közösség bevonása:

- **Együttműködés:** A szülők, tanárok, igazgatók és a közösség tagjainak aktív részvételének előmozdítása a biztonsági kezdeményezésekben és projektekben.
- **A partnerségek megerősítése:** Az iskolák, a szülők, a helyi hatóságok és a nonprofit szervezetek közötti együttműködés előmozdítása a közös erőforrások és szakértelem kihasználása érdekében.

5. A hosszú távú siker biztosítása:

- **Fenntartható gyakorlatok:** Stratégiák végrehajtása a biztonsági intézkedések és programok hosszú távú működése és hatékonysága érdekében.
- **Igényalapú fejlesztés:** A projektek folyamatos fejlesztése és frissítése a folyamatos értékelések és az iskolai közösség változó igényei alapján.

Értékelés és elismerés:

- **Nemzetközi elismerés:** Törekedjenek a WHO Nemzetközi Biztonságos Iskolák Hálózatába való felvételre, amely az iskolai biztonság terén elért kiválóság jelképe.
- **Díjak és tanúsítványok:** A biztonság és a megelőzés terén elért magas színvonal elismeréseként díjak és tanúsítványok megszerzésével ismerje el és ünnepelje az eredményeket.

Értékelési módszerek:

A program hatásának átfogó értékeléséhez vegyes módszert alkalmaznak:

Kvantitatív módszerek:

- **Statisztikai adatgyűjtés:** A sérülések, balesetek, konfliktusok stb. nyomon követése az általános iskolai biztonság mérésére.
- **Kérdőíves felmérések:** Gyűjtsön kvantitatív adatokat a diákoktól, szülőktől és tanároktól az iskolai biztonsággal kapcsolatos tudatosságról, attitűdökről és viselkedésről.
- **Tudásfelmérés:** Teszt vagy vizsga lebonyolítása a diákok biztonsági és megelőzési intézkedésekkel kapcsolatos ismereteinek értékelése céljából.

Kvalitatív módszerek:

- **Mélyinterjúk:** Az iskolai közösség tagjainak megkérdezésével mélyebb betekintést nyerhetünk a hozzáállásokba, tapasztalatokba és a biztonsággal kapcsolatos igényekbe.
- **Megfigyelés:** Figyelje meg az iskolai környezetet és a diákok viselkedését, hogy megértse az iskola biztonsági kultúráját.
- **Dokumentumelemzés:** Elemezze az iskola szabályzatait, biztonsági terveit, eseményjelentéseit és egyéb releváns dokumentumokat.

Vegyes módszerek:

- **Kérdőívek és interjúk kombinálása:** Használjon kérdőíveket a kvantitatív adatok gyűjtéséhez, majd interjúkat a mélyebb megértés érdekében.
- **Adattrianguláció:** Hasonlítsa össze és kereszthivatkozzon a kvantitatív és kvalitatív adatokat, hogy átfogó képet kapjon.
- **Részvételi megközelítés:** Vonja be az iskolai közösséget az értékelési folyamatba és az eredmények értelmezésébe, hogy növelje az elkötelezettséget és a bizalmat a megállapítások iránt.

Várható eredmények:

A program a következő pozitív eredmények elérésére törekszik:

- A diákok ismereteinek és biztonsági készségeinek javítása
- A balesetek és incidensek számának csökkenése
- A diákok szociális és érzelmi jóllétének javulása
- A szülők és a közösség fokozottabb bevonása
- Pozitív és tiszteletteljes iskolai környezet megteremtése
- A tanárok biztonsági problémák megelőzésére és kezelésére irányuló képességeinek erősítése

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

- A tartalom és a tevékenységek testreszabása az adott szint (pl. középiskola, munkahely) speciális igényeinek megfelelően
- Együttműködés kialakítása más intézményekkel és szervezetekkel az adott szinten.
- A figyelem középpontjában az adott szint sajátos egészségügyi és biztonsági kihívásai állnak.

Bevonjuk más célcsoportokat is, például a személyzetet, a szülőket vagy a tágabb közösséget. A modern technológiát és kommunikációs eszközöket használjuk az információk hatékony terjesztésére. Megfigyelési és értékelési rendszert vezetünk be a program sikerességének nyomon követésére.

További információk és következtetések

A Biztonságos Iskolák kezdeményezésnek a reziliencia fejlesztéséhez való hozzájárulásának általános értékelése pozitív. A kezdeményezés átfogó keretet biztosít a biztonságos és támogató környezet megteremtéséhez az iskolákban, ami hozzájárul a diákok rezilienciájának javításához a különböző biztonsági fenyegetésekkel és egészségügyi kockázatokkal szemben. A program nemcsak a fizikai biztonságot, hanem a tanulók szociális és érzelmi jóllétét is elősegíti, ami kulcsfontosságú a reziliencia általános fejlesztésében az iskolai közösségben. A különböző érdekelt felek bevonásával és a sokféle tevékenység és program megvalósításával a Biztonságos Iskolák kezdeményezés erősítheti a sérülések, az iskolai zaklatás, az agresszió és más kockázatos viselkedésformák megelőzését, hozzájárulva ezzel az egészségesebb és biztonságosabb iskolai környezethez.

Magyarország

AWWWareness

GYIÖT, COMUNE DI TORINO, SEIKLEJATE VENNASKOND, Haminan kaupunki

Liptód, Magyarország

Fő célok

Az AWWWareness projekt egy ifjúsági csereprogram, amelynek célja, hogy segítse a fiatal résztvevőket felismerni a tudatosság fontosságát az életükben, és összegyűjtsön jó gyakorlatokat és irányelveket, amelyek segítenek nekik tudatosabb életmódot folytatni. A projekt küldetése, hogy ösztönözze a fiatalokat arra, hogy összpontosítsanak mentális és fizikai jóllétükre, hangsúlyozva az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás és a stresszkezelés fontosságát, miközben kiemeli a mentális egészség egyre növekvő jelentőségét.

A program célja továbbá a környezettudatosság előmozdítása azáltal, hogy ösztönzi az egyének és a közösségek fenntarthatóságra irányuló erőfeszítéseit, miközben feltárja a környezeti gyakorlatok kulturális hasonlóságait és különbségeit. Ezen túlmenően a projekt elősegíti a médiatudatosságot azáltal, hogy ösztönzi a felelősségteljes közösségi médiahasználatot, segít a résztvevőknek a téves információk felismerésében, valamint előmozdítja a kritikus gondolkodást és a tudatos médiafogyasztást.

Ezenkívül a projekt célja az aktív állampolgárság ösztönzése azáltal, hogy motiválja a fiatalokat a társadalmi kérdések iránti érdeklődésre és képessé tegye őket arra, hogy kritikus gondolkodású, aktív állampolgárokká váljanak. A program olyan támogató környezetet teremt, ahol a fiatalok szabadon kifejezhetik magukat és megoszthatják tapasztalataikat, ezáltal segítve őket a kezdeményezőkészség fejlesztésében.

Célcsoportok

Fontos volt olyan fiatalokat kiválasztani, akik korábban nem vettek részt nemzetközi mobilitási vagy hasonló programokban. 14–18 éves fiatalok voltak a kiválasztott országokból (országonként hét fiatal).

Ezenkívül 18 év feletti fiatalok is részt vettek a programban csapatvezetőknek.

A bevált gyakorlat kialakítása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☒ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A beavatkozás leírása

A csereprogram előtt előkészítő találkozót szerveztek a csoportvezetők számára, hogy biztosítsák a program zökkenőmentes lebonyolítását. Ez a találkozó megismertette őket a programmal, megkönnyítette facilitátori szerepüket, és lehetővé tette számukra, hogy visszajelzést adjanak a fejlesztési naplóra, amely módszertani eszközként szolgált a résztvevők fejlődésének és reflexiójának irányításához a csere során. Ez a kollaboratív megközelítés biztosította, hogy a projekt struktúrája inkluzív legyen, és minden résztvevő egyedi igényeinek megfeleljen.

Tudatosságot növelő témák

A projekt három fő témája – egészségtudatosság, környezettudatosság és médiatudatosság – képezte a projekt alapját. A tevékenységek célja az volt, hogy segítsék a résztvevőket ezeknek a témáknak a feltárásában, megértsék azok jelentőségét különböző kulturális kontextusokban, és stratégiákat dolgozzanak ki azok beépítésére a mindennapi életükbe.

- 1. Egészségtudatosság:** Az egészségtudatosság témája mind a mentális, mind a fizikai jólétre összpontosított. A tevékenységek kiemelték a táplálkozás, a testmozgás és a stresszkezelés fontosságát, miközben hangsúlyozták a mentális egészség gyakran figyelmen kívül hagyott aspektusát. Ez a tematikus fókusz időszertű volt, tekintettel a közelmúlt globális eseményei, köztük a COVID-19-járvány által jelentett kihívásokra. Workshopok, csoportos beszélgetések és szabadtéri tevékenységek keretében a résztvevők megvizsgálták, hogyan javíthatják jólétüket, és mélyebb megértést szereztek a mentális és fizikai egészség közötti összefüggésekről.
- 2. Környezettudatosság:** A környezettudatosság hangsúlyozta a fenntarthatóság fontosságát, valamint az egyének és a közösségek szerepét a környezet védelmében. A résztvevők megvizsgálták a környezeti gyakorlatok kulturális hasonlóságait és különbségeit a részt vevő országokban. A műhelyek és a szabadtéri programok gyakorlati betekintést nyújtottak abba, hogy az egyének és a közösségek hogyan járulhatnak hozzá a fenntarthatósághoz apró, de hatékony cselekedetekkel.
- 3. Médiatudatosság:** A médiatudatosság célja az volt, hogy a résztvevők elsajátítsák a digitális világban való felelősségteljes navigáláshoz szükséges készségeket. A műhelyek témái között szerepelt a hamis hírek felismerése, a források hitelessége és a közösségi média felelősségteljes használata. A résztvevők megtanulták, hogyan lehet megkülönböztetni a megbízható információkat, és elgondolkodtak saját médiafogyasztási szokásaikon.

Tevékenységek és stratégiák

Érkezés és orientáció (1-2. nap)

A projekt első két napja a résztvevők fogadásának és beilleszkedésének segítésére szolgált. Budapestre érkezésük után a csoport Liptóra utazott, ahol jégtörő és csapatépítő tevékenységeket szerveztek a baráti légkör megteremtése érdekében. A csoport szabályait közösen állapították meg, hogy tiszteletteljes és befogadó légkört biztosítsanak.

A résztvevőket megismertették az Erasmus+ programmal és a projekt céljaival, hangsúlyozva a fiatalok cseréjének szerepét az interkulturális megértés elősegítésében. Az orientációs program keretében előadások is voltak az elvárásokról és a félelmekről, amelyek során a résztvevők hangot

adhattak aggodalmaiknak és vágyaiknak.

Műhelyek és csoportmunka (3–7. nap)

A műhelyek és a csoportos tevékenységek tematikusak voltak:

- 1. I. csoportos tematikus műhely: a témák bemutatása.** Minden tematikus csoport (egészség, környezet, médiatudatosság) egy bevezető műhellyel kezdte a munkát, amely átfogó képet adott a témáról. A moderátorok olyan vonzó módszereket alkalmaztak, mint a beszélgetések, előadások és kreatív gyakorlatok, hogy megalapozzák a mélyebb feltárást.
- 2. Csoportos témaműhely II: személyes és közösségi relevancia.** A műhelyek második fordulójában a résztvevőket arra ösztönözték, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan kapcsolódnak a témák az életükhöz és közösségükhöz. Az egészségtudatosság csoportban a beszélgetések a személyes egészségügyi gyakorlatokra és a közösségi egészségügyi kezdeményezésekre összpontosítottak. A környezetvédelmi csoport a helyi fenntarthatósági gyakorlatokat vizsgálta, a médiatudatosság csoport pedig a közösségeikben tapasztalható közösségi média trendeket és információterjesztést elemezte.
- 3. Szabadtéri programok.** Az AWWWareness projekt központi elemei a kültéri tevékenységek voltak, amelyeket gondosan úgy terveztek, hogy kiegészítsék a műhelyeket. A szabadtéri programok célja az volt, hogy elősegítsék a gyakorlati készségek fejlesztését, ösztönözzék a csapatmunkát és elmélyítsék az egyes témák megértését a valós világ kontextusában.
 - **Önkéntes nap:** A résztvevők önkéntes napot szerveztek, hogy felújítsák a Liptód közelében található mesés ösvény mentén található pihenőhelyet. Összeszedték a szemetet, megtisztították a területet, és kifestették a padokat és asztalokat. Ez a tevékenység elősegítette a környezettudatosságot és a közösségi szellemet, mivel a résztvevők verseket is lefordítottak anyanyelvükre, hogy gazdagítsák az ösvény kulturális sokszínűségét.
 - **Kültéri csoportos tevékenységek:** A szabadtéri programokat három csoportra osztották, amelyek mindegyike a saját témáját merítő tevékenységek révén tárta fel:
 - I. csoport:* A csoport az egészség és a természet közötti kapcsolatot vizsgálta, többek között tudatosságot fejlesztő gyakorlatokkal és fizikai tevékenységekkel, például túrázással.
 - II. csoport:* A helyi növényfajok azonosításával a környezeti fenntarthatóságra összpontosított.
 - III. csoport:* A természetfotózás és a történetmesélés révén vizsgálta a médiatudatosságot, összekapcsolva a digitális média készségeket a környezettudatossággal.
- 4. Csoportos témaműhely III: bevált gyakorlatok.** Ebben a műhelyben minden csoport mélyebben elmélyült a saját témájában a tudatosság növelésére szolgáló gyakorlati stratégiákban és tippekben. A résztvevők megosztották kultúrájuk és közösségük bevált gyakorlatait, lehetővé téve a kultúraközi tanulást. Az egészségtudatosság csoport stresszkezelési technikákat és egészséges recepteket vitatott meg, míg a környezetvédelmi csoport a hulladékcsökkentési gyakorlatokat emelte ki. A médiatudatosság csoport a téves információk felismerésére szolgáló eszközöket osztotta meg.
- 5. IV. csoportos témaműhely: kortárs kommunikáció.** Ez a foglalkozás a tudatosságot növelő üzenetek hatékony közvetítésének stratégiáira összpontosított. A résztvevők minden témához

igazodó médiatartalmakat, például mémeket és videókat készítettek, amelyeket online megoszthattak, hogy növeljék kortársaik tudatosságát.

6. **Csoportos témaműhely V: médiatartalom-készítés.** Az utolsó műhelymunkában a csoportok finomították médiatartalmaikat, ügyelve arra, hogy azok informatívak és vonzóak legyenek. Az együttműködés eredményeként megosztásra alkalmas videók, mémek és infografikák készültek, amelyek a közösségi médián keresztül könnyen eljuthatnak egy szélesebb közönséghez.
7. **Prezentációk és YouthPass.** Az utolsó előtti napon minden csoport bemutatta munkáját a többi résztvevőnek, elősegítve ezzel az eredmények érzését és a témák közötti tanulást. A bemutatókat megbeszélések követték, amelyek során a résztvevők konstruktív visszajelzéseket adhattak. Kiosztották a YouthPass tanúsítványokat, amelyek kiemelték a csereprogram során megszerzett készségeket és kompetenciákat. A facilitátorok reflexiós gyakorlatok segítségével segítették a résztvevőket a tanulási eredményeik megfogalmazásában.

Kulturális esték és szabadidő

A kulturális esték kulcsszerepet játszottak az interkulturális megértés előmozdításában. minden résztvevő ország csoportja szervezett egy estét, amelynek célja az volt, hogy ételek, zene és játékok segítségével bemutassa kultúráját. Az esték után szabadidő következett, amelynek során a résztvevők pihenhettek, úszhattak és felfedezhették a környéket. Az észt, finn, olasz és magyar esték gazdag kulturális cserét kínáltak, amelyek mélyítették a résztvevők közötti kötelékeket.

Heti értékelés és távozás (8-9. nap)

Az utolsó napokat a reflexió és az értékelés töltötte ki. A csoportvezetők átfogó értékelési ülésen segítették a résztvevőket, akik megosztották tapasztalataikat és visszajelzéseket adtak a programról. A heti értékelés segített azonosítani az erősségeket és a fejlesztendő területeket, ami alapul szolgálhat a jövőbeli projektekhez.

A csoport az utolsó napon visszatért Budapestre, hogy elinduljon haza, magával hozva nemcsak az újonnan kötött barátságokat, hanem gyakorlati stratégiákat és betekintést is egy tudatosabb és kiegyensúlyozottabb életvitelbe.

Az AWWWareness projekt hatékonyan ötvözte a műhelymunkákat, a szabadtéri tevékenységeket és a kulturális cserét, hogy elősegítse a tudatosság holisztikus megértését. A programot az egészség, a környezet és a médiatudatosságára építve a projekt átfogó platformot biztosított a fiatal résztvevőknek, hogy mélyebben feltárhassák ezeket a témákat. Az elmélet és a gyakorlat stratégiai ötvözése biztosította, hogy a résztvevők magukévá tegyék a tanultakat, és alkalmazni tudják azokat a mindennapi életükben.

A projekt sikere abban rejlik, hogy olyan támogató környezetet teremtett, ahol a résztvevők szabadon kifejezhették magukat, tanulhattak egymástól és tartós kapcsolatokat építhettek ki. A projekt során készült médiatartalom és fejlesztési napló tartós forrásként szolgál, kiterjesztve a projekt hatását a közvetlen résztvevői körön túl is.

A projekt 2022. július 17. és 25. között zajlott.

A projekt humán erőforrás-csapata három szervezőből állt, akik a facilitációért és a logisztikai koordinációért feleltek, valamint négy csoportvezetőből, akik egy-egy ország résztvevőit

felügyelték. A projektet elsősorban Erasmus+ támogatásból finanszírozták, amely fedezte a szállást, az étkezést, az utazási költségeket és a tevékenységekhez szükséges anyagokat. Ezek az anyagok magukban foglalták a művészeti kellékeket, a sporteszközöket, valamint a mémek, videók és infográfiák készítéséhez szükséges digitális eszközöket.

Összehasonlítási alap

Más mentálhigiénés és közösségi programok mellett a projekt megvalósításának sajátossága abban rejlik, hogy egyszerre több dimenziót is megcéloz. A beavatkozás minden területe egyenlő szerepet kap, és mindegyikhez sajátos módszertan tartozik – például a projekt során kidolgozott fejlesztési napló.

Az eredmények értékelése

A projekt sikere több szempontból is látható: a résztvevők megértették a mentális és fizikai jóllét fontosságát, és megtanulták, hogyan építsék be a tudatosságot a mindennapi életükbe. Emellett előtérbe került az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás és a stresszkezelés, a környezet és a fenntarthatóság iránti elkötelezettség, valamint a tudatos médiahasználat. A projekt során készült videók és online tartalmak segítettek ezeknek a bevált gyakorlatoknak a terjesztésében, és az önkéntes nap nemcsak a helyi közösséget támogatta, hanem megerősítette az önkéntesség fontosságát a fiatalok körében is. A résztvevők kulturális cserék révén fejlesztették készségeiket, új ismereteket szereztek és támogatták látóköriüket, míg a csoportvezetők és a szervezetek új módszertani eszközöket kaptak a fiatalok tudatosságának növelésére.

Még nem végeztek rendszer szintű hatásvizsgálatot. A program során azonban a résztvevők között rendszeres kommunikáció folyt a foglalkozások alatt. A projektmunkatársak visszajelzései mellett a projektben részt vevő fiatalok számos területen fejlődtek (például szociális készségek, önbizalom).

Mivel konkrét hatásvizsgálat nem történt, csak a szervezők tapasztalataira és a résztvevők visszajelzéseire lehet támaszkodni. Ide tartozik a tapasztalatok cseréje, a közösségként való együttműködés, az empátiás megértés és a mentális rugalmasság fejlesztése.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Az AWWWareness programban alkalmazott gyakorlatok a

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☐ Stresszkezelés és regeneráció
- ☒ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Szociális és közösségi hálózatok

- ☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☐ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózatépítése
- ☐ Egyéb

következő okok miatt nagyon jól alkalmazhatók és más szintekre is kiterjeszthetők:

Széles témakör: a program az egészségtudatosságra, a környezettudatosságra és a médiatudatosságra összpontosított, amelyek széles körű érdeklődést kelthetnek a különböző korosztályok körében. Ezek a témák más szinteken is relevánsak, így hasonló ifjúsági cserék könnyen adaptálhatók és megvalósíthatók különböző korosztályok számára.

Fejlesztési napló: A projekt során kidolgozott fejlesztési napló támogatni fogja a módszerek más kontextusokban való alkalmazását.

A program nemzetközi jellege miatt fontos a nemzetközi kapcsolati hálózatok igénybevétele. Fontos továbbá olyan szakértők bevonása, akik rendelkeznek a tevékenységek koordinálásához és fejlesztéséhez szükséges tapasztalattal és ismeretekkel.

A részt vevő fiatalok fizikai és mentális jóllétét támogató módszerek alkalmazása minden megvalósításban fontos szerepet játszik. A projektet megelőzően a partner szervezetek csapatvezetői előzetes találkozót tartottak a zökkenőmentes megvalósítás biztosítása érdekében. Ez a lépés kulcsfontosságú az adaptációs folyamatban.

További információk és következtetések

Az AWWWareness Youth Exchange program elsődleges célja az volt, hogy a közösségi szellem erősítésével, a csapatmunkához kapcsolódó készségek fejlesztésével és a kritikus tudatosság előmozdításával fejlessze a fiatal résztvevők rezilienciáját. A program az egészségtudatosságra, a környezettudatosságra és a médiatudatosságra összpontosító tematikus csoportok révén erősítette a fiatalokat, hangsúlyozva a mentális és fizikai jóllét, a fenntarthatóság és a felelősségteljes médiahasználat fontosságát. A projekt középpontjában workshopok és szabadtéri tevékenységek álltak.

Az egészségtudatosság témája kiemelte az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a stresszkezelés fontosságát, különös tekintettel a mentális egészségre. A résztvevők stratégiákat kerestek a jóllét javítására és a mentális és fizikai egészség közötti kapcsolat megértésére.

A környezettudatosság csoportban a résztvevők megvitatták, hogyan tudnak az egyének és a közösségek pozitív hatást gyakorolni a bolygóra. Megvizsgálták a kulturális különbségeket és hasonlóságokat, és megtanulták, hogyan járulnak hozzá a mindennapi cselekedetek a fenntarthatósági erőfeszítésekhez.

A médiatudatosság is fontos szerepet kapott, a résztvevők megtanulták felismerni a félrevezető információkat és felelősségteljesen használni a közösségi médiát. Megtanulták megkülönböztetni a hiteles információforrásokat és elkerülni a hamis híreket, miközben egyensúlyt teremtettek az online és offline tevékenységek között.

Önkéntes napot szerveztek a Liptód közelében található történeti ösvény mentén található pihenőhely felújítására, amelynek keretében a résztvevők gyakorlati tapasztalatokat szerezhettek a közösségi munkában. Ez a gyakorlati tevékenység rávilágított az önkéntesség, a csapatmunka és a környezettudatosság fontosságára.

A kiegészítő dokumentumok megtalálhatók a következő oldalon: _

<https://gyiot.hu/projektek/awwwareness/>

https://gyiot.hu/wp-content/uploads/2022/12/GYIOT_fejlodesinaplo.pdf További információkért

forduljon: gyiot@gyiot.hu

Mentális egészség a természet és a közösség révén

GYIÖT, SDRUZHENIE WALK TOGETHER, BRNO FOR YOU ZS, UDRUGA ZA RAZVOJ ZAJEDNICE „KREKTIVA”, Stowarzyszenie LEVEL UP

Liptód, Magyarország

Fő célok

A projekt célja, hogy felhívja a figyelmet a mentális egészség fontosságára, és bemutassa, hogyan kapcsolódik össze a környezeti tényezőkkel és a társadalmi interakciókkal. A jóllét holisztikus megközelítésének előmozdításával hangsúlyozza a természet és a közösség szerepét, mint alapvető elemeket, amelyek hozzájárulnak az általános mentális egészséghez.

A kezdeményezés célja, hogy csökkentse a mentális egészségügyi problémákkal kapcsolatos megbélyegzést azáltal, hogy ösztönzi a nyílt beszélgetéseket és a tapasztalatok megosztását a különböző kulturális háttérrel rendelkező résztvevők között. Nem formális oktatási módszerek, például szabadtéri tevékenységek, műhelyek és tudatossággyakorlatok segítségével a projekt gyakorlati eszközöket és technikákat biztosít a résztvevőknek a mindennapi életükben felmerülő stressz és szorongás kezeléséhez. Ezenkívül célja egy támogató és befogadó közösség kialakítása, ahol a fiatalok nyugodtan megoszthatják gondolataikat és érzelmeiket, miközben megtanulják, hogyan kell aktívan hallgatni és támogatni egymást.

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☒ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

A „Mentális egészség a természet és a közösség révén” kezdeményezés célcsoportja elsősorban a különböző európai országokból származó 14–18 éves fiatalok.

A beavatkozás leírása

A program alapjai és felépítése

A beavatkozás olyan alapvető tevékenységekkel kezdődött, mint a jégtörő és csapatépítő gyakorlatok, amelyek célja a résztvevők közötti bizalom és közösségérzet megeremtése volt. Ez elengedhetetlen volt ahhoz, hogy biztonságos környezetet teremtsenek, ahol a résztvevők nyíltan megoszthatják gondolataikat és érzéseiket. A csoportvezetők kulcsszerepet játszottak csapataik

támogatásában, mivel ők ismerték legjobban a résztvevőket, és anyanyelvükön tudtak velük kommunikálni. A csereprogram során pszichológus is rendelkezésre állt, aki személyes konzultációkat tartott és válaszolt az online űrlapon keresztül benyújtott névtelen kérdésekre.

Ezeket a kezdeti kötődést elősegítő tevékenységeket követően a résztvevők közösen szabályokat és irányelveket állapítottak meg a kölcsönös támogatás, a nyitottság és a kihívások megosztására alkalmas biztonságos tér kialakítása érdekében. A reggeli szabadtéri tevékenységek, mint például a tudatossággyakorlatok, a jóga és a túrázás, pozitív hangulatot teremtettek a napra, és megerősítették a program természetközpontúságát.

A mentális egészség felfedezése nem formális tanuláson keresztül

A program fő szakaszában viták és interaktív foglalkozások keretében mélyült el a mentális egészség témája. A résztvevőket arra ösztönözték, hogy gondolkodjanak el saját erősségeikről, érzelmeikről és mentális egészségükkel kapcsolatos tapasztalataikról. A különböző országok attitűdjeinek és percepcióinak összehasonlításával megismerhették a mentális egészség kulturális árnyalatokat és felismerhették a közös kihívásokat. A fő témák között szerepelt a stressz, a szorongás és a kognitív torzulások, a facilitátorok pedig segítettek nekik azonosítani és kezelni személyes küzdelmeiket.

Számos nem formális tanulási stratégiát alkalmaztak, többek között:

Csoportos beszélgetések és reflexió: A moderátorok beszélgetéseket kezdeményeztek a mentális egészséghez való hozzáállásról, a kihívásokról és a megbirkózási mechanizmusokról. A résztvevők kis csoportokban olyan témákat jártak körül, mint a stigmatizálás, az érzelmi tudatosság és a segítségkérés. A beszélgetések után reflexiók keretében feldolgozhatták a tanultakat és megoszthatták egymással a tapasztalataikat.

Tudatosság és relaxációs technikák: A napi szabadtéri foglalkozásokon tudatosságot fejlesztő gyakorlatokat végeztek, például légzőgyakorlatokat, jógát és progresszív relaxációt. Ezek a tevékenységek nemcsak hatékony stresszkezelési technikákat mutattak be a résztvevőknek, hanem a természet nyugtató hatását is kiemelték.

Kreatív műhelyek és szerepjátékok: Az empátia és a megértés elősegítése érdekében a résztvevők kreatív gyakorlatokban vettek részt, például rajzolták le érzelmeiket vagy szerepjátékokban játszották el kihívást jelentő helyzeteket. Ezek a műhelyek arra ösztönözték őket, hogy kreatívan gondolkodjanak a mentális egészségről és arról, hogyan tudják egymást támogatni.

Készségfejlesztő foglalkozások: Interaktív tevékenységek révén hangsúlyt fektettek olyan gyakorlati készségekre, mint az aktív hallgatás, a hatékony kommunikáció és a konfliktuskezelés. Például a hallgatási gyakorlatok segítették a résztvevőket megérteni az empátia és az elfogadás fontosságát.

Párbeszéd és csoportdinamika: A csoportvezetők és moderátorok irányították a résztvevők közötti párbeszédet arról, hogyan tudnak egymást támogatni. Az olyan tevékenységek, mint a „bizalom kör” és a „párbeszédes mentorálás” segítették őket abban, hogy megtalálják a határok tiszteletben tartása mellett a támogatás módjait.

Interkulturális csere és tanulás: A program keretében interkulturális estét is szerveztek, ahol a résztvevők táncsal, ételekkel és történetekkel mutatták be egymásnak kultúrájukat. Ez elősegítette az inkluzivitást és rávilágított a mentális egészségügyi gyakorlatok és hiedelmek sokszínűségére.

Jólléttervezés és -megvalósítás: A program vége felé a résztvevők saját „jólléti” foglalkozásokat készítettek elő és vezettek a csoport számára, személyes érdeklődésük és kulturális hátterük alapján. Ezek a foglalkozások jógát, táncot, zenét és meditációt tartalmaztak, megerősítve azt az elképzelést, hogy az önellátási gyakorlatok egyedi és közösségi jellegűek is lehetnek.

A napi program áttekintése:

A napi program strukturált foglalkozásokat és szabadidős tevékenységeket kombinált, hogy a résztvevők felfedezhessék érdeklődési köreiket és a mentális egészség területén felmerülő témákat. Minden nap egy értékelő foglalkozással zárult, ahol a résztvevők reflektáltak a tanultakra és visszajelzést adtak a program fejlesztése érdekében. Ez az iteratív folyamat biztosította, hogy a program rugalmas és releváns maradjon.

Hatékony tanulás és fejlődés stratégiái

A beavatkozás sikere több alapvető stratégián alapult, amelyek maximalizálták a tanulási eredményeket:

Adaptív programtervezés: A program rugalmas maradt, lehetővé téve a facilitátorok számára, hogy a résztvevők igényei és visszajelzései alapján módosítsák a tevékenységeket. A napi értékelő foglalkozások ebben a tekintetben kulcsfontosságúak voltak, lehetővé téve a folyamatos fejlesztést.

Holisztikus megközelítés a mentális egészséghez: A kognitív, érzelmi és fizikai tevékenységek kombinálásával a program átfogóan vizsgálta a mentális egészséget. A tudatossággyakorlatok, a kreatív műhelyek és a csoportos beszélgetések biztosították a kiegyensúlyozott megközelítést.

Nem formális tanulási eszközök: A nem formális tanulási módszerek, mint például a társmentorálás, a szerepjátékok és a reflexiók körök alkalmazása segítette a résztvevőket abban, hogy mélyen elmélyüljenek az anyagban, és azt alkalmazni tudják az életükben.

Szakértői támogatás és útmutatás: A pszichológus jelenléte mélyebb értelmet adott a programnak, biztonságos teret biztosítva a résztvevőknek személyes konzultációkhoz és elősegítve a mentális egészség témájáról szóló mélyebb beszélgetéseket.

Kulturális érzékenység és inkluzivitás: A résztvevők sokszínűségét felismerve a facilitátorok minden tevékenység során hangsúlyt fektettek az inkluzivitásra, biztosítva, hogy mindenki értékesnek és meghallgatottnak érezze magát. Az interkulturális csereprogram tovább erősítette ezt az értéket.

Főbb eredmények és reflexiók:

A program végére a résztvevők kiemelték a jelentős tanulási eredményeket, köztük az aktív hallgatási készségek, az empátia és a stresszkezelési technikák javulását. Emellett mélyebb megértést szereztek a mentális egészségügyi kihívásokról és azok kezeléséről a kortársaktól kapott támogatás és az önellátási stratégiák segítségével.

A beavatkozás együttműködésen alapuló jellege erős kötelékeket alakított ki a résztvevők között, akik közül sokan új önbizalmat nyertek, és bátran osztották meg gondolataikat és érzelmeiket. A fiatalok csereje így átalakító élményként szolgált, amely felhatalmazta a résztvevőket arra, hogy közösségeikben a mentális egészség védelmezőivé váljanak.

A „Mentális egészség a természet és a közösség révén” ifjúsági csereprogram bemutatta a nem

formális tanulás erejét a mentális egészségügyi kihívások kezelésében. Biztonságos, befogadó környezet megteremtésével és adaptív stratégiák alkalmazásával a program lehetővé tette a résztvevők számára, hogy mélyen feltárják mentális egészségügyi útjukat, és gyakorlati készségeket fejlesszenek ki az egész életen át tartó jóllét érdekében. Az Erasmus+ program támogatásával ez a csereprogram bemutatta a természetet, a közösséget és a kreativitást integráló holisztikus mentális egészségügyi beavatkozások fontosságát.

A „Mentális egészség a természet és a közösség révén” ifjúsági csereprogram 2023. október 29. és november 7. között került megrendezésre.

Az ifjúsági csereprogramot az Erasmus+ program támogatta, amely fedezte a felmerült költségeket. A humánerőforrás tekintetében szükség volt egy pszichológus, két moderátor és végül egy logisztikai felelős bevonására.

Összehasonlítási alap

A projekt egyedülálló megközelítése abban állt, hogy a természetén keresztül a fiatalok mentális fejlődésének támogatására összpontosított. Ezenkívül egy szakértő pszichológus bevonása tovább különböztette meg ezt a projektet a hasonló kezdeményezésektől, mélységet adva neki és növelve annak általános hatását.

Az eredmények értékelése

A sikert a résztvevők mentális egészségügyi fogalmak és gyakorlatok jobb megértése alapján mérték. Ez magában foglalta a stressz, a szorongás és a kognitív torzulások jeleinek felismerését, valamint olyan gyakorlati technikák elsajátítását, mint a tudatosság, a meditáció és a progresszív relaxáció.

A projekt célja az volt, hogy a fiatalokat nem formális tanulási módszerekkel, például csapatépítő tevékenységekkel, szabadtéri gyakorlatokkal és jólléti műhelyekkel támogassa. A siker akkor valósult meg, ha a résztvevők képesek voltak alkalmazni ezeket a technikákat az érzelmeik és a stressz kezelésére.

A csereprogram célja a résztvevők interperszonális és szociális készségeinek fejlesztése volt, ideértve az aktív hallgatást, az empátiát, a konfliktuskezelést és a közös problémamegoldást. A sikeres eredményt az jelentette, hogy a résztvevők javított kommunikációs és együttműködési készségeket mutattak a csoportos tevékenységek és a napi értékelések során.

Egy fontos cél a közösségtudat és a természettel való kapcsolat erősítése volt. A siker mércéje az volt, hogy a résztvevők képesek voltak-e felismerni és megfogalmazni, hogy a szabadtéri tevékenységek és a csoport támogatása milyen pozitív hatással volt mentális egészségükre.

A projekt célja az interkulturális megértés elősegítése volt olyan tevékenységek révén, mint az Interkulturális Est és a közös gyakorlatok. A siker mércéje az volt, hogy a résztvevők mennyire értékelték a különböző nézőpontokat, hagyományokat és nyelveket.

A résztvevőket arra ösztönözték, hogy ismerjék fel erősségeiket, és vezessenek jólléti tevékenységeket társaik számára. A siker mércéje az volt, hogy mennyire voltak magabiztosak a

foglalkozások vezetésében, az ötletek megosztásában és egymás támogatásában.

A program sikerét napi értékelésekkel is mérték, amelyek lehetővé tették a facilitátorok számára, hogy a felmerülő igényeknek megfelelően módosítsák a tevékenységeket. A pozitív eredmény tükröződött a résztvevők aktív részvételében a visszajelzési foglalkozásokon és a tevékenységek finomításában.

Az Erasmus+ program által támogatott ifjúsági csereprogram végső célja egy olyan fiatal generáció nevelése volt, amely nemcsak tisztában van a mentális egészségügyi kérdésekkel, hanem rendelkezik azokkal a készségekkel is, amelyekkel hatékonyan tudják támogatni önmagukat és közösségeiket.

Bár a projekt során nem végeztek hivatalos hatásvizsgálatot, a fiatalok lehetőséget kaptak visszajelzések megadására. A legfontosabb témák a következők voltak:

- aktív hallgatás,
- empátia
- mások támogatása,
- konfliktuskezelés,
- a mentális egészség javításának módszerei,
- érzelmek kezelése és stresszkezelés.

A szervezők és a résztvevők visszajelzései alapján a projekt egyértelműen jótékony hatással volt a részt vevő fiatalok mentális fejlődésére.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Egyrészt a csoportvezetők szerepe, akik jól ismerik a fiatalokat

– ők tudnak nyugodt légkört teremteni (ezért is fontos a célcsoport és a csoportvezető közötti előzetes kapcsolatfelvétel). A program másik fontos sajátossága, amelyet érdemes átvenni, hogy nem formális oktatási módszereket alkalmaz. Emellett a jóllétet elősegítő eszközöket is használ, például meditációt és relaxációt.

Ahhoz, hogy a program elemei során a természethez kapcsolódó élmény pozitív hatással legyen a mentális fejlődésre, elengedhetetlen a pszichológus bevonása is.

A program legfontosabb eleme a pszichológus által nyújtott szakmai segítség volt. Ezenkívül fontos olyan szakemberek bevonása, akik segítenek a fiataloknak abban, hogy biztonságban érezzék magukat, és képesek legyenek beszélni az életükben felmerülő kihívásokról és akadályokról. Az

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☒ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Szociális és közösségi hálózatok

- ☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózatépítése
- ☐ Egyéb

informális légkör megteremtése elengedhetetlen a mentális egészségügyi projekt megvalósításához.

További információk és következtetések

A „Mentális egészség a természet és a közösség révén” című ifjúsági csereprogram elsődleges célja az volt, hogy a közösségi szellem erősítésével, a csapatmunkára való képesség fejlesztésével és a kritikus tudatosság előmozdításával fejlessze a fiatalok rezilienciáját. A program mentális egészségre, természetre és közösségre vonatkozó tevékenységek és műhelyek révén támogatta a fiatalokat, kiemelve a jóllét, a fenntarthatóság és az érzelmi egészség fontosságát.

A program középpontjában a nem formális tanulási módszerek, a szabadtéri tevékenységek és a tudatosságot fejlesztő gyakorlatok álltak. A résztvevők megtanulták felismerni és hatékonyan kezelni érzéseiket, megbirkózni a stresszel és felismerni erősségeiket. A mentális egészség terén a hangsúly az aggodalmak és a kognitív torzítások felismerésén, valamint az aktív hallgatás, az empátia és a konfliktuskezelés módszerein volt. A stresszkezelési technikák között szerepeltek légzőgyakorlatok és progresszív relaxáció.

A közösségi szellem építése és az interkulturális érzékenység fejlesztése érdekében az interkulturális esték és a csapatépítő tevékenységek erősítették a fiatalok együttműködési készségeit, empátiáját és más nemzetek iránti nyitottságát. A túrázás és a természet felfedezése olyan szabadtéri tevékenységek, amelyek hangsúlyozták a környezetvédelem fontosságát, és segítettek a résztvevők fenntarthatósági tudatosságának növelésében.

A program végén a fiatalok saját „jólléti” programokat állítottak össze egymás számára, összegyűjtve azokat a tevékenységeket, amelyek enyhíthetik a stresszt és elősegíthetik a mentális jóllétet a mindennapi életben. Ezeket a gyakorlatokat megosztották társaikkal is, így a csoportnak lehetősége nyílt ötletek és tapasztalatok cseréjére.

A csereprogram végén a résztvevők a tanulás értékelésében kiemelték az aktív hallgatás, az empátia, a konfliktuskezelés, a stresszkezelés és a mentális egészség javítása terén megszerzett készségeket. Az Erasmus+ program által támogatott kezdeményezés jelentősen hozzájárult a fiatalok rezilienciájának fejlesztéséhez és pozitív közösségi szemléletük erősítéséhez.

A támogató dokumentumok megtalálhatók:

<https://gyiot.hu/hirek/mentomellenynek-lenni-pszichologuskent-egy-ifjusagi-cseren/>

<https://gyiot.hu/hirek/mental-health-through-nature-and-community-ifjusagi-csere/> További

információkért forduljon: gyiot@gyiot.hu

Deviszont Közösségi Tér

Egyenlő Esélyekkel az Iskolapadban Egyesület

Budapest, Magyarország

Fő célok

A Deviszont Közösségi Tér egy kritikai pedagógiai program szakmunkásképzésben részt vevő fiatalok számára. A program célja, hogy bevonja a fiatalokat a társadalmi kérdésekbe, és segítse őket abban, hogy kritikus gondolkodású, aktív polgárokká váljanak, akik nemcsak tisztában vannak a (társadalmi) kérdésekkel, hanem ismerik a bevált gyakorlatokat és a változásért dolgozó szervezeteket is. Ezenkívül a program célja, hogy a részt vevő fiatalokat felkészítse arra, hogy maguk is közösség-szervezők vagy -építők legyenek.

A közösségi térben a csapat hetente szervez foglalkozásokat és műhelyeket, a kritikus pedagógia és a közösségépítés megközelítését alkalmazva.

Célcsoport

A közösségi tér célcsoportja a 14–20 éves, szakmunkásképzőben tanuló fiatalok. A magyar oktatási rendszer sajátosságai miatt a szakmunkásképzőben tanulók nagyobb valószínűséggel származnak hátrányos társadalmi-gazdasági háttérből. A program őket célozza meg.

A beavatkozás leírása

A közösségi tér fő tevékenysége a csütörtökönként megrendezett heti foglalkozások. Ezek a tevékenységek lehetnek háromrészes projekt részei vagy önállóak.

Mindkét típusú foglalkozás a résztvevő fiatalokkal közösen kerül megtervezésre: rendszeres közös tervezési foglalkozások keretében a fiatalok elmondhatják, milyen kérdések és témák érdeklik őket. A szervezőcsapat ezeket a válaszokat felhasználva háromrészes projekteket állít össze, amelyek mindegyike egy (szélesebb vagy szűkebb) témára összpontosít. A projektek narratív ívének felépítése a következő: az első foglalkozás általánosabb módon mutatja be a témát; a következő foglalkozás a téma személyes aspektusait vizsgálja; az utolsó foglalkozás pedig a rendszerbeli aspektusokra és következményekre összpontosít. Néhány példa az elmúlt években megvalósított projektekre: iskola és oktatási rendszer; munka és alkalmazotti lét; fiatal felnőttként élni; kultúrák; halál és gyász; tolerancia és befogadás; politika és polgári aktivitás; mobilitás és közlekedés; városi

A legjobb gyakorlat kialakítása

- ☐ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☒ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

élet; élelmiszeripar; mentális egészség stb.

E háromrészes projektek között egyszeri foglalkozásokat tartanak. Ezek a foglalkozások a közösségépítésre és -erősítésre (társasjátékok, filmnéző délutánok, szabadtéri programok, ismerkedési foglalkozások stb.) és/vagy különleges alkalmak megünneplésére (a közösségi tér „születésnapja”, karácsony, a nyári szünet előtti utolsó foglalkozás július végén) összpontosítanak. Ezeknek az eseményeknek a tevékenységeit/témáit is előzetesen megbeszélik a résztvevőkkel.

Minden foglalkozásnak vannak visszatérő elemei: közös étkezés és ételkészítés; nyitó kör, ahol mindenki megoszthatja, hogyan érzi magát és mi történt vele az elmúlt héten; záró kör, ahol elmondhatják a csoportnak, hogy tetszett nekik a nap. Ezek a tevékenységek hozzájárulnak egy biztonságos környezet megteremtéséhez, ahol a dolgok kiszámíthatók, és ahol mindenki megoszthatja tapasztalatait, biztosítva, hogy a többiek meghallgatják.

A közösségi tér szabályait és alapelveit a résztvevő fiatalokkal közösen alakítják ki, hogy az számukra biztonságos hely legyen, ahol szabadon kifejezhetik magukat és részesei lehetnek a közösségnek. A csapatnak vannak protokolljai válságok és vészhelyzetek esetére is; a résztvevő fiatalok ismerik ezeket a protokollokat, és tudják, hogyan kérhetnek segítséget a csapattól, ha szükségük van rá.

2024-ben elindult egy új programelem, amely a „résztvevőktől az önkéntesekig” vezető útra összpontosít. A program célja, hogy a korábban aktív résztvevőként tevékenykedő fiatalok szervezőként is bekapcsolódhassanak a közösségi tér életébe. Novemberben képzést szerveztek számukra, amelynek során a résztvevő fiatalok elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása mellett megismerkedtek a közösségi tér működésével és háttérmunkájával is. Ezután különböző területeken vettek részt a munkában: facilitátorokként és közösségi rendezvények szervezőiként.

2021 óta a közösségi tér június-júliusban háromnapos nyári táborokat szervez. Ezeknek a kirándulásoknak a célja, hogy a közösség együtt lehessen és megoszthassa tapasztalatait. A résztvevő fiatalok többsége nem engedheti meg magának, hogy nyaralni menjen, ezért ezek a lehetőségek nagyon értékesek lehetnek számukra (különösen, ha otthon családi problémáik vannak).

A közösségi tér programjának pedagógiai módszertana három részből áll: közösség, kritikus gondolkodás és polgári/politikai cselekvés.

A közösség, mint pedagógiai blokk célja:

- a közösséghez tartozás és a közösségi cselekvés értékének és pozitív aspektusainak megtapasztalása;
- megismerni és megtanulni figyelni egymás hangulatára, lelkiállapotára és egyéni működésére;
- új kapcsolatok kialakítása, egymás megismerése, szociális készségek fejlesztése;
- az elfogadás és a biztonságos környezet megtapasztalása, a különbségek kezelése és elfogadása;
- a szociális tanulás megtapasztalása: mindenki tudása értékes;
- a szolidaritás megtapasztalása;
- a demokratikus működés és a közösségi felelősség megtapasztalása.

A fejlesztendő készségek:

- önismeret;
- empátia;
- társas készségek: kapcsolatok építése és fenntartása, kommunikáció;
- közösségi működés, közösségi gondolkodás, a közösséghez való alkalmazkodás;
- kommunikáció, kommunikációs készségek;
- szabályok kritikus értelmezése;
- konfliktuskezelés;
- a vita kultúrájának elsajátítása.

A kritikus gondolkodás, mint pedagógiai blokk célja:

- a társadalmi rendszerek és alrendszerek (gazdaság, oktatás, kultúra, politika, tudomány, egészségügy) felépítésének és működésének ismerete és megértése, valamint azok egymás közötti összefüggéseinek megértése;
- a társadalmi egyenlőtlenségek ismerete és felismerése rendszerszinten és a közvetlen környezetben;
- a globális egyenlőtlenségek és interkulturális különbségek ismerete;
- a kulturális tudatosság, a kultúra szélesebb körű megértésének elsajátítása (társadalmi osztályhoz, fajhoz, nemhez, szubkultúrákhoz való kötődés)
- a társadalmi előítéletek tudatosítása, a kirekesztő (rasszista, szexista, elitista) gondolkodás elutasítása;
- történelmi és aktuális példák az egyenlőtlenségek elleni fellépésre (szervezetek és mozgalmak ismerete).

A fejlesztendő készségek:

- a társadalmi jelenségek és problémák különböző szinteken történő értelmezésének képessége; a rendszerbeli gondolkodás képessége az egyéni helyzet és részvétel megértése mellett, a kontextus értelmezése;
- összehasonlító, analitikus gondolkodás, kérdések feltevésének képessége;
- problémák és saját vélemények megfogalmazásának, azok elleni érvelésnek a képessége;
- a társadalmi hierarchia és a hatalom megkérdőjelezésének képessége;
- a kulturális különbségek kezelése, más kultúrákból származó emberekkel való kommunikáció;
- más háttérrel rendelkező emberek tapasztalatainak és tudásának elismerése. A

polgári/politikai cselekvés, mint pedagógiai blokk célja:

- a politika fogalmának lebontása – „ami személyes, az politikai”;
- alapvető polgári ismeretek, polgári jogok;
- a politika különböző szintjeinek ismerete: a helyi önkormányzati politikától a nemzeti politikáig, és azok működésének ismerete;
- az állam fogalmának ismerete, az állam működésének ismerete. A fejlesztendő készségek:
- véleményalkotás közügyekben;
- saját és mások politikai értékeinek felismerése;
- közéleti események értelmezése;

- források tudatos használata / internetes navigálás, hamis hírek kiszűrése.

A közösségi tér tevékenységei mindegyike kapcsolódik egy vagy több ilyen blokkhoz; a cél az, hogy a részt vevő fiatalok mindhárom kategóriában ismereteket és készségeket szerezzenek.

Annak érdekében, hogy a közösségi teret minél több diák megismerhesse, a csapat rendszeresen ingyenes foglalkozásokat szervez szakiskolákban. Ezek a foglalkozások a diákok véleményein és tapasztalatain alapulnak, interaktív módszereket alkalmaznak, és nagy hangsúlyt fektetnek a kritikus gondolkodásra és a csapatmunkára.

A program 2018 óta működik; hetente két napon, napi 5 órában tart nyitva. A közösségi teret és a programot működtető csapat 6 (részmunkaidős) alkalmazottból és évente átlagosan 6–8 önkéntesből áll. A szervezet finanszírozása három fő bevételi forrásból származik: pályázatok (nemzeti és nemzetközi projektek), rendszeres és alkalmi adományok, valamint adománygyűjtő kampányok.

Összehasonlítási alap

Budapesten és Magyarország más városaiban is vannak más közösségi terek fiatalok számára. Ezek a terek azonban más pedagógiai/ifjúsági munkamódszereket alkalmaznak, és egyes esetekben szélesebb célcsoportot céloznak meg. A Deviszont Közösségi Tér abban az értelemben egyedülálló, hogy kevés program létezik ennek a csoportnak (szakiskolásoknak), különösen olyan, amely oktatási célú és ingyenes, és ez az első program Magyarországon, amely kritikai pedagógián alapuló módszertant alkalmaz ebben a korcsoportban.

Az eredmények értékelése

A kritériumok három részből álló módszertanon alapulnak: a „siker” a módszertanban meghatározott készségek elsajátításaként (vagy fejlesztéseként) definiálható; és a közösség tagjainak (mentális, érzelmi, társadalmi és fizikai) jólléte – különös tekintettel a közösségi térben töltött időre, mivel a program hatással lehet erre; azonban feltételezzük, hogy ha a résztvevők jól érzik magukat a közösségi térben, az hatással lehet életük más területeire is.

Még nem végeztek rendszer szintű hatásvizsgálatot; a mindennapi működés során a csapat rendszeresen kéri a résztvevők visszajelzését a háromrészes projektekkel és az egyéni foglalkozásokkal kapcsolatban (félig strukturált csoportbeszélgetések keretében).

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/résztétel

☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése

☐ Egyéb

2023-ban számos nagyobb, EU-finanszírozású projekt indult a közösségi térben – ezek közül néhány valamilyen értékelést is tartalmaz: általában kvalitatív adatgyűjtésen (interjúk és/vagy csoportos interjúk) alapul.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Ez a közösségi tér működtetésének sajátos módja mások által is átvehető, mivel a szervezet átfogó dokumentumokat készített a módszertanról, és képzéseket tartott (és fog tartani) a program elméletéről és gyakorlatáról.

Másrészt ez a program munkaigényesnek tekinthető, mivel egy ülésen legalább három facilitátor dolgozik a résztvevő fiatalokkal (rotációs rendszerben, ami legalább 10 facilitátort jelent).

A program céljainak eléréséhez a résztvevő fiataloktól bizonyos mértékű elkötelezettségre van szükség, ami természetesen korlátozza a potenciális résztvevők számát. A program két legfontosabb előfeltétele egy (állandó, megbízható) hely a közösségi tér számára, valamint képzett munkaerő. A foglalkozásokhoz analóg és digitális eszközökre, valamint kellékekre van szükség.

A közösségi tér elhelyezkedése döntő fontosságú a potenciális résztvevők vonzása szempontjából – célszerű, hogy a lakóhelyükhöz vagy iskolájukhoz közel legyen.

További információk és következtetések

A program elsősorban a közösségi szellem erősítésével, a közösségépítéssel és a közösségi készségek átadásával támogatja a reziliencia fejlesztését. Ezen túlmenően a világ kritikus megismerése, a nyugodt érvelés és vitázás készségének fejlesztése, valamint a változásért dolgozó kezdeményezésekről és jó példákról való tanulás mind hozzájárul a résztvevő fiatalok rezilienciájának és problémamegoldó képességeinek fejlesztéséhez.

A közösségi tér biztonságos környezetet kínál a résztvevőknek, ahol le tudják rakni a mindennapi terheket, önmaguk lehetnek, és szabadon élhetik meg kultúrájukat és érdeklődésüket.

A támogató dokumentumok megtalálhatók: <https://deviszontkozter.hu/about-us/>

<https://www.facebook.com/deviszontkozter> (többnyire magyar nyelven) További információkért

forduljon: hello@deviszontkozter.hu

Tanoda (iskola utáni) program

Országos

Magyarország

Fő célok

A Tanoda egy innovatív, kormány által finanszírozott kezdeményezés, amelyet egy civil vagy vallási szervezet működtet. Célja a hátrányok kompenzálása, és a helyi sajátosságokon, a gyermekek és fiatalok önkéntes részvételén, valamint egyéni igényeiken alapul. A Tanoda egy közösségi teret biztosít, amelyet a működtető szervezet önállóan használ. Átfogó szolgáltatást nyújt, amelynek középpontjában a közoktatási rendszerben kevésbé sikeres és a társadalomban marginalizált gyermekek és fiatalok személyiségének átfogó fejlesztése áll. A Tanoda nemcsak oktatási feladatokat lát el, hanem ugyanolyan fontosnak tartja a szocializációval, karrierfejlesztéssel, kulturális közvetítéssel, közösségépítéssel, szabadidőszervezéssel, mentális jóllétrel és társadalmi támogatással kapcsolatos tevékenységeit is.

Célcsoportok

A Tanoda elsődleges célcsoportját azok a gyermekek és fiatalok alkotják, akiknél fennáll az iskolaelhagyás kockázata, akiknek nehézségeket okoz a munkaerőpiacra való belépés, és akik társadalmi kirekesztésnek vannak kitéve. E csoport azonosításának fő kritériumai az alacsony iskolázottság és a szülők hátrányos társadalmi-gazdasági helyzete. A hatályos jogszabályok szerint a hátrányos helyzetű diákok és a rendszeres gyermekvédelmi ellátásban részesülők sorolhatók ebbe a csoportba, különös tekintettel a roma gyermekekre és fiatalokra.

A beavatkozás leírása

A Tanoda ingyenes szolgáltatásokat és lehetőségeket biztosít a célcsoport tagjainak, amelyek egyébként társadalmi státuszuknak köszönhetően középosztálybeli társaik számára vásárlás vagy más módon elérhetők. Ezek a lehetőségek magukban foglalják az oktatási szolgáltatásokat és a szabadidős tevékenységekben való részvételt, a karrierépítést és az integrált társadalmi tapasztalatokat. A Tanoda feladatai öt típusba sorolhatók, amelyek mindegyike a Tanoda program végrehajtása során valósul meg.

A tudatos karrierépítés támogatása

Cél: A cél az oktatási pályák kiválasztásában és a családi élet szervezésében való döntéshozatal támogatása. Ez magában foglalja a tájékozott döntéshozatal segítségét az iskolák és a karrier

A bevált gyakorlat helyszíne

- ☐ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☒ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

tekintetében, valamint a személyes és szociális kompetenciák fejlesztését a szociális és érzelmi készségek, a mentális egészség, az egészséges életmód és a családi élet oktatása révén. A program emellett támogatást nyújt a karrier- és tanulmányi orientációban, információkat nyújt a támogatási rendszerekről, ösztöndíjakról és lehetőségekről a hátrányos helyzetű diákok számára, valamint a tehetséggondozás terén.

Feladatok:

Társadalmi és érzelmi nevelés: Ez magában foglalja a gyermekek és fiatalok megtanítását arra, hogyan értsék meg és kezeljék érzelmeiket, fejlesszék empátiájukat és építsenek ki egészséges kapcsolatokat másokkal. Ezek a készségek elengedhetetlenek a személyes és szakmai sikerhez, és segítenek az egyéneknek eligazodni az élet bonyolultságaiban.

Mentális egészség fejlesztése: Ez magában foglalja a mentális jóllét elősegítését különböző tevékenységek és oktatási programok révén. A hangsúly a mentális egészségügyi problémák megelőzésén és a nehézségekkel küzdők támogatásán van. A legfontosabb szempontok a következők:

Egészséges életmódra való nevelés: A fizikai és mentális jólléthez hozzájáruló szokások ösztönzése, például a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a megfelelő alvás.

Családi életre való nevelés: A gyermekek és fiatalok felkészítése a családi élet felelősségeire és kihívásaira, beleértve a hatékony kommunikációt, a konfliktusok megoldását és a családi dinamika megértését.

Támogatás az iskolai pályafutáshoz és a pályaválasztáshoz: Ez a feladat célja, hogy segítse a diákokat tájékozott döntések meghozatalában az oktatási és pályafutási útjukkal kapcsolatban. Ez magában foglalja:

Iskolai felkészítés (óvodáskorú gyermekek számára): A kisgyermekek alapvető készségeinek fejlesztése és a tanulás iránti pozitív hozzáállás kialakítása révén biztosítani, hogy készen álljanak az iskolára.

Segítség az iskola kiválasztásában: Segítség a diákoknak és családjaiknak a gyermek igényeinek, érdeklődési körének és jövőbeli céljainak megfelelő iskola kiválasztásában.

Karrierorientáció: Információk és tanácsok nyújtása a különböző karrierlehetőségekről, a munkaerőpiaci helyzetről, a különböző szakmákról, valamint a szükséges képesítésekről és készségekről. Ez segít a diákoknak megérteni erősségeiket és érdeklődési körüket, felfedezni a lehetséges karrierlehetőségeket, és megalapozott döntéseket hozni.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek

☒Személyes oktatás, ismeretek

☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☒Testmozgás/fizikai aktivitás

☒Táplálkozási szokások

☒Addiktív viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes társadalmi hálózatok

☒Felhatalmazás/részvétel

☒Szakmai szereplők hálózata

☐Egyéb

Információk a támogatási rendszerekről, ösztöndíjakról és lehetőségekről a hátrányos helyzetű diákok számára: Információk biztosítása a hátrányos helyzetű diákok számára elérhető különböző támogatási rendszerekről, ösztöndíjakról és lehetőségekről, hogy biztosítva legyen számukra a sikerhez szükséges erőforrásokhoz való hozzáférés.

Tehetséggondozás: Az egyes diákok tehetségének és erősségeinek felismerése és gondozása, lehetőségek biztosítása számukra képességeik fejlesztésére és teljes potenciáljuk kiaknázására.

Az egyéni igények és követelmények alapján nyújtott tanulási támogatás

Cél: Az önálló tanuláshoz elengedhetetlen alapvető készségek megerősítése, a kulcskompetenciák fejlesztése és tantárgyi korrepetálás biztosítása révén támogatni a tanulmányi eredményeket. Ez magában foglalja a megfelelő infrastruktúrával rendelkező, tanulásra alkalmas környezet megteremtését, az alapvető készségek, például az olvasásértés és az alapvető matematikai készségek fejlesztését, hatékony tanulási módszerek alkalmazását, az információs és kommunikációs eszközök használatának ösztönzését, idegen nyelvek tanulási lehetőségeinek biztosítását, valamint tantárgyi felkészítő segítségnyújtást.

Feladatok:

Megfelelő tanulási környezet és infrastruktúra biztosítása: Gondoskodni arról, hogy a diákok biztonságos, kényelmes és jól felszerelt tanulási környezetben tanulhassanak, amely támogatja oktatási igényeiket.

Az alapvető készségek fejlesztésének támogatása: Segítségnyújtás a diákoknak az akadémiai siker alapját képező alapvető készségek fejlesztésében, többek között:

Olvasásértés fejlesztése: A diákok megtanítása írásos szövegek megértésére és elemzésére, ami minden tanulási területen elengedhetetlen.

Alapvető matematikai műveletek: annak biztosítása, hogy a diákok szilárd ismeretekkel rendelkezzenek az alapvető matematikai fogalmakról, és képesek legyenek elvégezni az alapvető műveleteket.

Tanulási módszertan: A diákok tanítása hatékony tanulási technikákra és stratégiákra, hogy javuljon a tanulásuk és az információk megőrzése.

Az információs és kommunikációs eszközök használatának támogatása: A diákok ösztönzése a technológia hatékony és felelősségteljes használatára a tanulás és az információhoz való hozzáférés javítása érdekében.

Idegen nyelvek tanítása: Lehetőségek biztosítása a diákok számára idegen nyelvek tanulására, ami javíthatja kognitív képességeiket és új kulturális és karrierlehetőségeket nyithat meg számukra.

Tantárgy-specifikus felkészítés: Magántanítás és támogatás nyújtása bizonyos tantárgyakban, hogy a diákok leküzdjék a kihívásokat és tanulmányi sikereket érjenek el.

Közösségfejlesztés

Cél: A közösségi terek és programok biztosításával, valamint a családokkal való együttműködéssel elősegíteni a bizalom és a közösséghez tartozás érzésének kialakulását. Ez hozzájárul egy támogató környezet megteremtéséhez, ahol a gyermekek és a fiatalok értékesnek és összetartozónak érzik

magukat.

Feladatok:

Közösségi terek és programok biztosítása: Biztonságos és barátságos tér biztosítása, ahol a diákok összejöhetnek, különböző tevékenységekben vehetnek részt, és kapcsolatokat építhetnek ki társaikkal és mentorokkal.

Együttműködés a családokkal: Kapcsolatfelvétel a diákok családjával, hogy támogató hálózatot hozzunk létre, és biztosítsuk, hogy részt vegyenek gyermekeik oktatásában és fejlődésében. Ez magában foglalja a rendszeres kommunikációt, családi rendezvényeket és műhelyeket.

Szabadidős tevékenységek biztosítása

Cél: A gyermekek és fiatalok motiválása, valamint olyan élmények és lehetőségek biztosítása, amelyekhez középosztálybeli társaik többnyire hozzáférnek, kulturális, művészeti és sporttevékenységek, valamint kirándulások népszerűsítése. Ezek a tevékenységek segítik a diákokat új készségek elsajátításában, önbizalom építésében és pozitív kapcsolatok kialakításában.

Feladatok:

Kulturális tevékenységek és kulturális fogyasztás: A diákok különböző kulturális élményekkel való megismertetése, például előadásokon való részvétel, múzeumok látogatása és kulturális fesztiválokon való részvétel.

Művészeti kreatív tevékenységek: A diákok ösztönzése arra, hogy különböző művészeti formák, például festészet, zene, tánc és dráma segítségével fejezzék ki magukat.

Sporttevékenységek: A fizikai erőnlét és a csapatmunka előmozdítása sport- és fizikai tevékenységekben való részvétellel.

Kirándulások: Oktatási és szabadidős élményeket nyújtó utazások és kirándulások szervezése, amelyek segítik a diákokat látókörük szélesítésében és a körülöttük lévő világ megismerésében.

A társadalmi integráció előmozdítása

Cél: A cél a társadalmi integráció előmozdítása integrált közösségi programok, interkulturális perspektíva, identitástudat és állampolgársági ismeretek révén. Ez magában foglalja az együttműködési készségek fejlesztését, a társadalmi szolidaritás és a sokszínűség elfogadásának előmozdítását, valamint az aktív állampolgárságról és a demokráciáról való oktatást.

Feladatok:

Integrált közösségi programok megvalósítása a Tanoda-n belül és kívül: Lehetőségek teremtése a diákok számára, hogy különböző csoportokkal lépjenek kapcsolatba és részt vegyenek a társadalmi kohéziót elősegítő közösségi tevékenységekben.

Az interkulturális perspektíva erősítése: A diákok oktatása a különböző kultúrákról, valamint a sokszínűség tiszteletben tartásának és megbecsülésének ösztönzése.

Az identitástudat erősítése: Segítség a diákoknak saját identitásuk és kulturális örökségük megértésében és megbecsülésében.

Az állampolgári ismeretek fejlesztése: A diákok oktatása állampolgári jogairól és kötelezettségeikről, valamint a demokratikus folyamatokban való aktív részvétel ösztönzése. Ez magában foglalja:

Demokráciára nevelés: A diákok demokratikus értékekről és elvekről való oktatása, valamint a polgári tevékenységekben való részvételre való ösztönzésük.

A vita kultúrájának fejlesztése: A kritikus gondolkodás és a hatékony kommunikáció előmozdítása különböző témákról szóló viták és beszélgetések révén.

Összefoglalva, a Tanoda átfogó szolgáltatásokat és lehetőségeket kínál, amelyek támogatják a hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok oktatási, személyes és társadalmi fejlődését. A tudatos karrierépítésre, az egyénre szabott tanulási támogatásra, a közösségfejlesztésre, a szabadidős tevékenységekre és a társadalmi integrációra összpontosítva a Tanoda célja, hogy áthidalja a hátrányos helyzetű diákok és kedvezőbb háttérű társaik közötti szakadékot, segítve őket abban, hogy teljes potenciáljukat kibontakoztassák, és aktív, elkötelezett tagjai legyenek a társadalomnak.

Felhasznált források:

A kormány évente 13-14 millió forinttal támogatja 30 gyermek részvételét a Tanoda programban. Emellett meghatározza azokat a követelményeket is, amelyeknek a létesítménynek meg kell felelnie. Például különálló épületnek kell lennie, nem lehet iskola része, és rendelkeznie kell egy nagy közösségi teremmel, tanulóterülettel, szabadtéri tevékenységekhez alkalmas területtel, konyhasarokkal és mosdókkal. Ezenkívül a törvény előírja, hogy legalább három alkalmazottat kell foglalkoztatni, akik összesen 80 órát dolgoznak hetente, és elsődleges képesítésük pedagógiai és/vagy szociális munka területén szerzett felsőfokú végzettség.

Összehasonlítási alap

Az Útravaló személyzete mentorokból áll, akik általában tanárok vagy képzett szakemberek, hasonlóan a Tanoda követelményeihez, amelyek szerint a személyzetnek pedagógiai vagy szociális munkás háttérrel kell rendelkeznie. Az Útravaló magántanítást, mentorálást, pályaorientációt és pénzügyi támogatást kínál a rendes iskolai keretek között, míg a Tanoda külön létesítményekben strukturált programokat biztosít, amelyek magukban foglalják az akadémiai támogatást, a pályaorientációt és a személyes fejlődést, valamint aktívan bevonják a családokat és a közösséget.

Mindkét program célja a lemorzsolódási arány csökkentése és a hátrányos helyzetű diákok iskolázottságának növelése az alapvető erőforrások és támogatás biztosításával. A programok között számos fontos hasonlóság van, például mindkettő hátrányos helyzetű vagy veszélyeztetett fiatalokat céloz meg, átfogó támogatást nyújt az akadémiai tanulmányok, a pályaorientáció és a személyes fejlődés terén, és hangsúlyt fektet a képzett szakemberek által nyújtott mentorálásra. A legfontosabb különbségek azonban az infrastrukturális követelményekben rejlenek: a Tanoda önálló épületeket igényel, míg az Útravaló a meglévő iskolai létesítményeket használja. Ezenkívül az Útravaló pénzügyi támogatást is nyújt, míg a Tanoda egy speciális tanulási környezetet biztosít. A Tanoda függetlenül működik, míg az Útravaló az iskolarendszerbe integrálódott. A Tanoda tanárai mentorálási szemléletet alkalmaznak, diktálás nélkül nyújtanak útmutatást, és az iskolán kívül dolgoznak, ahol a gyerekek nem teljesítenek jól, hogy elkerüljék az elfogultságot.

Az eredmények értékelése

A program sikerének kritériumai között szerepel a rendszeres részvétel, a pozitív viselkedésbeli változások, mint például a rendszeres iskolalátogatás, a jobb osztályzatok, a középiskola sikeres befejezése, a középiskolai érettségi vagy szakmunkás bizonyítvány megszerzése, valamint a felsőoktatásban való részvétel. A program vegyes módszert alkalmaz az értékeléshez, felhasználva az állam által biztosított éves értékelési táblázatot és a diákok szövegértési, matematikai és nyelvi készségeinek különböző tesztekkel történő éves mérését.

A program eredményeiről nincs hivatalos jelentés, és a különböző programok összehasonlítása nehézségekbe ütközik, mivel azok egyedülálló módon igazodnak a helyi közösségekhez. Az egyik jelentős kihívás a finanszírozás hiánya, ami miatt a program fenntartásához a közfinanszírozás mellett különböző finanszírozási források bevonására és önkéntesek részvételére van szükség.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat nagy potenciállal rendelkezik a nemzetközi szintű alkalmazkodás és skálázhatóság terén, különösen akkor, ha több finanszírozás áll rendelkezésre a nem kormányzati szervezetek (NGO-k) számára. A sikeres megvalósításhoz a pénzügyi stabilitás biztosítása érdekében állami finanszírozás és támogatások kombinációjára lenne szükség. Ezenkívül a programhoz egy elkötelezett, fizetett munkatársakból álló csapatra lenne szükség, akik pedagógiai, szociális munkás vagy pszichológiai szakértelemmel rendelkeznek, hogy biztosítsák a szükséges szakértelmet és támogatást. Az önkéntesek bevonása is elengedhetetlen lenne a fizetett munkatársak munkájának kiegészítéséhez és a közösség elkötelezettségének növeléséhez. Ezen erőforrások kihasználásával a program hatékonyan igazítható a különböző régiókban élő sokszínű közösségek igényeihez.

További információk és következtetések

A Tanoda kezdeményezés jelentősen javítja a hátrányos helyzetű magyarországi fiatalok rezilienciájának fejlődését azáltal, hogy átfogó támogatási rendszert biztosít, amely a gyermekek életének tanulmányi, társadalmi és érzelmi aspektusait is figyelembe veszi. A Tanoda széles körű oktatási támogatást nyújt, beleértve magántanítást, házi feladat segítséget és készségfejlesztő tevékenységeket. Ezek a programok segítik a diákokat tanulmányi eredményeik javításában, önbizalmuk növelésében és a fejlődésre irányuló gondolkodásmód kialakításában. A személyre szabott figyelem és a testreszabott tanulási tervek

minden diák egyedi igényeinek, ami elengedhetetlen azok számára, akik a hagyományos oktatási környezetben nehezen boldogulnak.

A Tanoda hangsúlyt fektet a szociális és érzelmi tanulásra (SEL), amelynek keretében a gyermekek olyan alapvető életkészségeket sajátítanak el, mint az érzelmek szabályozása, az empátia és a hatékony kommunikáció. A csapatmunkát,

problémamegoldást és a konfliktuskezelést elősegítő tevékenységek segítenek a diákoknak a társadalmi kihívások kezelésében és a pozitív kapcsolatok kiépítésében. A támogató közösségi környezet segít a gyermekeknek abban, hogy értékesnek és megértettnek érezzék magukat, elősegítve az önbecsülés és az érzelmi jóllét kialakulását.

Emellett a Tanoda közösségi érzést és tartozásérzetet teremt, ami elengedhetetlen a reziliencia szempontjából. Azzal, hogy biztonságos teret kínál a gyermekeknek, ahol kapcsolatba léphetnek társaikkal és mentorokkal, a Tanoda olyan támogató hálózatot hoz létre, amelyre a gyermekek stresszes vagy nehéz időkben támaszkodhatnak. Ez a tartozásérzet segít enyhíteni a hátrányos helyzetű fiatalok által gyakran tapasztalt elszigeteltség és kirekesztettség érzését.

A Tanoda kezdeményezéssel kapcsolatos dokumentumok [itt](#) érhetők el. További kérdésekkel kérjük, forduljon a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatósághoz, Budapest, Szegedi út 35-37, 1135.

Belvárosi Tanoda Alapítvány Középiskola

Belvárosi Tanoda

Magyarország

Fő célok

A Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium fő célja, hogy támogatást és oktatást nyújtson a diákok egyéni igényeinek megfelelően, különösen azoknak, akik tanulási nehézségekkel és viselkedési problémákkal küzdenek, vagy hátrányos helyzetű családokból származnak. Második esélyt kínáló gimnáziumként kifejezetten azoknak a diákoknak szól, akik kimaradtak az állami gimnáziumokból, és azoknak, akik nem tudtak beilleszkedni a hagyományos oktatási rendszerbe. Az iskola célja, hogy támogató pedagógiai módszerek alkalmazásával elősegítse ezeknek a diákoknak az oktatási rendszerbe való beilleszkedését és javítsa az oktatás általános színvonalát.

Célcsoportok

Ez a második esélyt kínáló középiskola sokféle diákot fogad, köztük olyanokat, akik különböző családi és társadalmi háttérrel rendelkeznek, eltérő életpaszttalokkal és oktatási előzményekkel.

A célcsoportba tartoznak:

- Súlyos tanulmányi kudarcokat és az abból fakadó alacsony önértékelést megélt serdülők és fiatal felnőttek.
- Azokat a diákokat, akiket „iskolaelhagyóknak” vagy „deviánsoknak” neveznek, de akik a múltbeli kudarcok ellenére is vágyakoznak az életük megváltoztatására és javítására.
- Állami gondozásból vagy gyermekvédelmi rendszerből származó diákok, akik gyakran próbálnak egyensúlyt teremteni a munka és az iskola között.
- Szorongó fiatalok, akik korábbi traumák vagy kudarcok miatt szociális és tanulási nehézségekkel küzdenek.
- Olyan személyek, akik pszichológiai problémákkal küzdenek, mint például bipoláris zavar, borderline személyiségzavar vagy étkezési zavarok.
- Azok a diákok, akik függőségekkel küzdenek, amelyek hatással vannak tanulmányi és társadalmi életükre.
- Azok, akiknek világnézete vagy életmódja jelentősen eltér a többségtől, nehézségekkel szembesülnek a hagyományos iskolai környezetben.

Azok a diákok, akik súlyos élethelyzetekben vannak, például súlyos betegségben szenvednek, hirtelen családfenntartói felelősséget kell vállalniuk, hajléktalanok vagy állami gondozás alatt

A bevált gyakorlat helyszíne

- ☒ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☒ önkormányzati

állnak, komplex támogatásra szorulnak.

A beavatkozás leírása

A Belvárosi Tanoda azon az elven működik, hogy második esélyt biztosít azoknak a diákoknak, akik marginalizálódtak vagy kudarcot vallottak a hagyományos iskolarendszerben. Ez sokféle diákot érint, a tanulási nehézségekkel és viselkedési problémákkal küzdőktől a komplex személyes és társadalmi háttérrel rendelkezőkig. Az iskola azzal a céllal jött létre, hogy befogadó és támogató környezetet teremtsen, ahol ezek a diákok boldogulhatnak.

Személyre szabott tanulási programok

A Belvárosi Tanoda egyik alapvető stratégiája az egyéni tanulási programok kidolgozása minden diák számára. A beiratkozás után a diákok mentorukkal együttműködve kidolgoznak egy személyre szabott tanulási tervet, amely figyelembe veszi egyéni igényeiket, érdeklődésüket és tanulmányi céljaikat. Ezek a tervek rugalmasak és szükség szerint módosíthatók, hogy a diákok motiváltak és elkötelezettek maradjanak.

Egyéni fejlesztési tervek: Minden tanuló terve tartalmaz rövid és hosszú távú célokat, meghatározza a tanulandó tantárgyakat és a tanulmányok befejezésének időpontját. A tervek rendszeres felülvizsgálata és kiigazítása biztosítja, hogy azok relevánsak és hatékonyak maradjanak.

Rugalmas és innovatív tanítási módszerek

A Belvárosi Tanoda különböző innovatív tanítási módszereket alkalmaz, hogy kielégítse diákjainak sokféle igényét. A hagyományos osztálytermi környezet helyett gyakran rugalmasabb, diákközpontú megközelítéseket alkalmaznak, amelyek ösztönzik az aktív részvételt és az önálló tanulást.

Projektalapú tanulás: Az iskola nagy hangsúlyt fektet a projektalapú tanulásra, amelynek keretében a diákok gyakorlati, valós projektekben vesznek részt, amelyek fejlesztik kritikai gondolkodásukat és problémamegoldó képességeiket. Ez a módszer segít a diákoknak megérteni tanulmányaik relevanciáját és motiváltak maradni.

Kooperatív tanulás: A szociális készségek és a csapatmunka fontosságát hangsúlyozva kooperatív tanulási stratégiákat alkalmaznak a diákok közötti együttműködés ösztönzésére. Ez nemcsak az akadémiai tanulást segíti, hanem egy támogató társas közösség kialakítását is.

Mentori és támogató rendszerek

A mentorálás a Belvárosi Tanoda oktatási megközelítésének sarokköve. Minden diákhoz egy mentor tartozik, aki folyamatos támogatást, útmutatást és visszajelzést nyújt. Ez a mentor-diák kapcsolat elengedhetetlen a bizalom kiépítéséhez és ahhoz, hogy a diákok értékesnek és megértettnek érezzék magukat.

Rendszeres mentor-találkozók: A mentorok rendszeresen találkoznak diákjaikkal, hogy megbeszéljék az akadémiai előrehaladást, a személyes kihívásokat és a jövőbeli terveket. Ezek a találkozók elengedhetetlenek a diákok elkötelezettségének fenntartásához és a felmerülő problémák gyors megoldásához.

Holisztikus támogatás: Az iskolai mentoráláson túl az iskola mentális egészségügyi támogatást is nyújt, beleértve tanácsadási szolgáltatásokat és olyan témákról szóló workshopokat, mint a stresszkezelés és az érzelmi rugalmasság. Ez a holisztikus megközelítés segít a diákok szélesebb

körü igényeinek kielégítésében, biztosítva, hogy életük minden területén megfelelő támogatást kapjanak.

Közösségi és kortárs elkötelezettség

A Belvárosi Tanoda számára elengedhetetlen a közösség erős érzésének kialakítása. Az iskola támogató és befogadó környezetet teremt, ahol a diákok értelmes kapcsolatokat alakíthatnak ki társaikkal és a tanáraival.

Közösségi tevékenységek: Az iskola különböző közösségépítő tevékenységeket szervez, többek között csoportos projekteket, kulturális eseményeket és társasági kirándulásokat. Ezek a tevékenységek segítik a diákokat abban, hogy kialakuljon bennük a tartozás érzése és a kölcsönös tisztelet.

Párbeszédés támogató programok: Az idősebb diákok vagy azok, akik jelentős előrelépést tettek, párbeszédés mentorokként működnek, útmutatást és támogatást nyújtva az új vagy nehézségekkel küzdő diákoknak. Ez a párbeszédés támogató rendszer elősegíti az együttműködésen és empátián alapuló iskolai kultúra kialakítását.

Alkalmazkodás és folyamatos fejlesztés

A Belvárosi Tanoda elkötelezett a folyamatos fejlesztés és alkalmazkodás mellett, hogy megfeleljen diákjainak változó igényeinek. Az iskola rugalmas struktúrája lehetővé teszi új oktatási gyakorlatok bevezetését és a meglévők módosítását a visszajelzések és a megfigyelt eredmények alapján.

Visszajelzési mechanizmusok: Az iskola rendszeresen gyűjt visszajelzéseket a diákoktól, a szülőktől és a személyzettől, hogy azonosítsa a fejlesztésre szoruló területeket. Ezeket a visszajelzéseket felhasználják a tantervi változásokkal, a tanítási módszerekkel és a támogató szolgáltatásokkal kapcsolatos megalapozott döntések meghozatalához.

Szakmai fejlődés: A Belvárosi Tanoda tanárai és munkatársai folyamatos szakmai fejlődésben vesznek részt, hogy naprakészek legyenek a legújabb oktatási kutatások és gyakorlatok terén. Ez a tanulás iránti elkötelezettség biztosítja, hogy az iskola magas színvonalú oktatást és támogatást tudjon nyújtani.

Sikerek és eredmények

A Belvárosi Tanoda személyre szabott és támogató megközelítése jelentős pozitív eredményeket hozott a diákok számára. Sok korábban motiválatlan vagy tanulási nehézségekkel küzdő diák tudta befejezni tanulmányait és

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek

☒Személyes oktatás, tudás

☒Kompetenciák
(egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☒Testmozgás/fizikai aktivitás

☒Táplálkozási szokások

☒Függőséget okozó viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Szociális támogató
struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes társadalmi
hálózatok

☒Felhatalmazás/részvétel

☒Szakmai szereplők hálózata

☐Egyéb

elérni tanulmányi céljait.

Tanulmányi eredmények: A diákok tanulmányi teljesítménye gyakran jelentősen javul, sokan sikeresen teljesítik a vizsgákat és megszerezik a középiskolai diplomát.

Személyes fejlődés: Az akadémiai eredményeken túl a diákok olyan fontos életkézségeket is elsajátítanak, mint a rugalmasság, az önfegyelem és az interperszonális kommunikáció. Ezek a készségek elengedhetetlenek általános jóllétükhöz és jövőbeli sikerükhöz.

A felhasznált források tekintetében a Belvárosi Tanoda korlátozott költségvetéssel működik és több finanszírozási forrásra támaszkodik. Az állami finanszírozásból fedezik a tanárok fizetését, hasonlóan más oktatási intézményekhez. A minisztérium támogatása a hátrányos helyzetű diákok számára biztosított kompenzációs programokat finanszírozza, amelyeket évente megújítanak. Az iskola aktívan pályázik hazai és nemzetközi támogatásokra és tenderekre, bár ezek a folyamatok időigényesek. Az adományok, beleértve a személyi jövedelemadó 1%-át, hozzájárulnak a finanszírozáshoz, de nem előre jelezhetők. Emellett az iskola önkormányzati támogatást is kap, a Belváros-Lipótvárosi Önkormányzat szinte bérmentesen biztosítja a helyiségeket, ami jelentősen csökkenti a költségeket.

A Belvárosi Tanoda sikere elkötelezett emberi erőforrásain múlik, köztük körülbelül 20 tanáron, akik mentorként is működnek, és mind tanulmányi, mind személyes tanácsadást nyújtanak. További támogató személyzet végzi az adminisztratív feladatokat és a pályázatokat. A folyamatos szakmai fejlődés biztosítja, hogy a személyzet naprakész legyen az oktatási bevált gyakorlatok terén.

Az iskola anyagi erőforrásai úgy vannak kialakítva, hogy támogató tanulási környezetet teremtsenek. Az iskola egy kreatívan kihasznált, 300 négyzetméteres területen működik, elősegítve a szoros közösség kialakulását. Különböző tanulási anyagok, köztük könyvek és digitális eszközök támogatják a sokszínű oktatási igényeket. A technológiai erőforrások elősegítik az interaktív tanulást, a közösségi terek pedig előmozdítják az informális interakciókat, amelyek elengedhetetlenek a közösségérzet kialakításához.

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezés Magyarországon az Új Esély Közhasznú Egyesület, amelynek célja, hogy oktatási támogatást és második esélyt biztosítson hátrányos helyzetű fiataloknak. Az egyesület különböző programokat kínál a fiatalok oktatási rendszerbe való reintegrációjára, hasonlóan a Belvárosi Tanoda tevékenységéhez. Ezek a programok a személyre szabott támogatást, a rugalmas tanulási lehetőségeket és a közösségi szerepvállalást helyezik előtérbe, hogy segítsék a diákokat tanulmányi és személyes céljaik elérésében.

A szervezet számos támogató programot és szolgáltatást kínál, amelyek célja, hogy segítsék a hátrányos helyzetű fiatalokat az oktatási rendszerbe való visszailleszkedésben. Különböző helyszíneken több projektet is működtet, amelyek középpontjában a széles körű támogató szolgáltatások nyújtása áll, beleértve a szakképzést, az életvezetési készségek fejlesztését és a társadalmi integrációt. Bár mindkét szervezet célja a hátrányos helyzetű fiatalok támogatása, a Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium kifejezetten arra koncentrált, hogy támogató középiskolai

környezetet teremtsen azoknak a diákoknak, akik a hagyományos oktatási rendszerben nehezen boldogultak. A bevált gyakorlatok révén példát mutat a hagyományos iskolarendszer és a szakpolitikai döntéshozók számára, hogy különböző háttérű és szükségletű diákok is eredményesen támogathatók inkluzív oktatási környezetben.

Az eredmények értékelése

Az iskola sikerét több kulcsfontosságú kritérium alapján mérik. Először is, az elsődleges mutató az iskolai eredmények, amelyeket a végső vizsgákon sikeresen teljesítő és érettségi bizonyítványt szerző diákok száma alapján követnek nyomon. Másodszor, az egyéni fejlődést személyre szabott tanulási tervek segítségével figyelik, és a sikert az alapján mérik, hogy a diákok mennyire teljesítik egyéni céljaikat és mérőföldköveiket, amelyeket rendszeresen felülvizsgálnak és kiigazítanak. Harmadszor, a mentorprogram hatékonyságát a diákok visszajelzései és a mentor-diák kapcsolatok minősége alapján értékelik, ami a diákok önbizalmának és motivációjának javulásában tükröződik.

Negyedszer, a viselkedési és érzelmi fejlődés egy kulcsfontosságú sikermutató, amely magában foglalja a jelenléti arány javulását, az iskolai tevékenységekben való részvételt és a pozitív problémamegoldási stratégiák kidolgozását. Ötödször, a sikert az is méri, hogy a diákok képesek-e beilleszkedni az iskolai közösségbe és értelmes kapcsolatokat kialakítani társaikkal, amit a csoportos projektekben, közösségi tevékenységekben és társas támogató programokban való részvétel jelzi. Ezenkívül az iskola formáló és összegző értékeléseket is alkalmaz, a formáló értékelések rendszeresen történnek az órák során, az összegző értékelések pedig átfogó értékeléseket tartalmaznak minden félév végén. A folyamatos fejlesztést visszacsatolási mechanizmusok ösztönzik, amelyek keretében rendszeresen gyűjtik és feldolgozzák a diákok, a szülők és a személyzet visszajelzéseit a programok és a támogató rendszerek finomítása érdekében.

Az értékeléshez az iskola kvantitatív, kvalitatív és vegyes módszereket alkalmaz. A kvantitatív módszerek közé tartozik a diákok osztályzatainak, vizsgaeredményeinek és végzettségi arányának szisztematikus nyomon követése, valamint a jelenléti nyilvántartások és az iskolai tevékenységekben való részvétel figyelemmel kísérése az elkötelezettség és a részvétel mérésére. A kvalitatív módszerek magukban foglalják a diákokkal és mentorokkal készített mélyinterjúkat és felméréseket, amelyek célja személyes betekintést nyerni a diákok tapasztalataiba, kihívásaiba és fejlődésébe. Az egyes diákokról készített részletes esettanulmányok árnyalt képet adnak fejlődésükről. A vegyes módszerekkel végzett értékelések magukban foglalják mind a formatív (folyamatos), mind a szummatív (félév végi) értékeléseket, biztosítva a diákok tanulásának és a program hatékonyságának kiegyensúlyozott értékelését a kvantitatív adatok és a kvalitatív betekintés kombinálásával végzett rendszeres holisztikus fejlődésértékelések révén.

A legfontosabb eredmények azt mutatják, hogy az iskola jelentősen javítja a diákok tanulmányi eredményeit, érzelmi jóllétét és szociális készségeit. Sok diák sikeresen teljesíti a vizsgáit és szerez diplomát, miközben önbizalma és motivációja növekszik, és kritikus életkészségeket és pozitív társas kapcsolatokat fejleszt. A kihívások között szerepel a folyamatos finanszírozás biztosítása és a diákok sokféle igényének kielégítése. Ezeket folyamatos adománygyűjtési tevékenységekkel, személyre szabott tanulási tervekkel, valamint a diákoktól és a személyzettől kapott rendszeres

visszajelzésekkel oldották meg, biztosítva az alkalmazkodó és rugalmas oktatási és támogatási stratégiákat.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A Belvárosi Tanoda megközelítése személyre szabott tanulási tervek, mentorprogramok és közösségi bevonási stratégiák segítségével más oktatási környezethez is adaptálható és skálázható. A sikeres adaptációhoz megfelelő képzésre van szükség a személyzet számára, változatos finanszírozási források biztosítására, valamint a helyi igényekhez igazodó, támogató, rugalmas tanulási környezet kialakítására.

A hatékony megvalósításhoz képzett tanárookra és mentorokra, a fizetések és az anyagok finanszírozására, valamint megfelelő infrastruktúrára van szükség. További források közé tartozik a személyre szabott oktatási módszerekkel kapcsolatos személyzetképzés, a digitális tanuláshoz szükséges technológia, tanácsadási szolgáltatások, valamint a programok fenntartásához és bővítéséhez szükséges folyamatos finanszírozás támogatások és adományok formájában. Ezért a program költségvetésének fő forrása az állami finanszírozásnak kell lennie.

Az alkalmazkodáshoz meg kell érteni a helyi diákok igényeit, biztosítani kell a fenntartható finanszírozást, és a személyre szabott, rugalmas tanítási módszerekre kell képezni a személyzetet. Hangsúlyozni kell a szoros mentorálást és a közösségi elkötelezettséget, biztosítani kell a szilárd mentális egészségügyi támogatást, és gondoskodni kell a folyamatos visszacsatolási mechanizmusokról, hogy finomítsák és javítsák a különböző kontextusokra szabott oktatási gyakorlatokat.

További információk és következtetések

A Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium személyre szabott és támogató oktatási környezettel növeli a diákok rezilienciáját. Az iskola személyre szabott oktatási programokat, mentorálást és átfogó támogató szolgáltatásokat (pl. önszorgító csoportok) biztosít azoknak a diákoknak, akik a hagyományos oktatási környezetben nehezen boldogulnak. A megközelítés magában foglalja az egyes diákok egyedi igényeinek és erősségeinek megfelelő, személyre szabott oktatási programok kidolgozását. Az iskola az akadémiai tanulás mellett hangsúlyt fektet a szociális és érzelmi tanulásra, és közösségépítő tevékenységek és társas támogató programok révén elősegíti az összetartozás érzését és a kölcsönös tiszteletet. A projektalapú és kooperatív tanulási stratégiák vonzóvá és relevánssá teszik az oktatást, javítják az akadémiai készségeket, miközben elősegítik a kritikus gondolkodást, a problémamegoldást és az alkalmazkodóképességet. A Belvárosi Tanodával kapcsolatos kiegészítő dokumentumok az alábbi linkeken érhetők el:

[Jelentések és kiadványok](#)

[Cikk](#)

További kérdésekkel kérjük, keresse fel [a Kapcsolat oldalt](#).

Szikra Tábor

Szikra Tehetséggondozó Egyesület

Magyarország

Fő célok

A Szikra Tábor fő célja, hogy autista gyermekek számára kifejezetten tervezett, befogadó, támogató és vonzó nyári táborélményt nyújtson. A tábor célja a társadalmi kapcsolatok ápolása, az élvezet biztosítása és a neurodiverzitás támogatása, anélkül, hogy a terápiás fejlődésre helyezné a hangsúlyt.

Célcsoportok

A Szikra Tábor egy kifejezetten autista gyermekek számára kialakított tábor, amely támogató és befogadó környezetet biztosít számukra, ahol boldogulhatnak. A tábor a neurodivergens gyermekekre összpontosít, elősegítve az összetartozás érzését, a közösséghez való tartozást és a társadalmi kapcsolatok kialakítását. A tábor közvetetten támogatja a családokat is, pihenési lehetőséget és biztonságot nyújtva számukra. Az autizmusra szakosodott szakemberek és képzett önkéntesek magas aránya révén személyre szabott támogatást nyújt különböző tevékenységekhez, elősegítve a szociális készségek és a személyes fejlődés előmozdítását. A tábor hangsúlyozza a neurodiverzitás fontosságát, célja a tudatosság és az elfogadás növelése a tágabb közösségben. Összességében kulcsfontosságú szerepet játszik az autista gyermekek fejlődésében és jóllétében, ami ezt a kezdeményezést létfontosságúvá teszi a célcsoport számára.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☒ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A beavatkozás leírása

A Szikra Tábor egy egyedülálló kezdeményezés, amely több helyszínen is inkluzív nyári táborozási élményt kínál Magyarországon. Különböző szervezetek pályázhatnak a Szikra Tehetséggondozó Egyesület finanszírozására, amely elsősorban önkormányzatoktól és vállalatoktól biztosít pénzügyi támogatást. Minden pályázó szervezet a helyi igényekhez igazítja táborának tevékenységét, így változatos és vonzó programokat kínál az autista gyermekek számára.

A Szikra Tábor különböző helyszíneken valósul meg, és minden tábor úgy van kialakítva, hogy megfeleljen a terület sajátos igényeinek és erőforrásainak. Ez a megközelítés széles körű tevékenységeket és stratégiákat tesz lehetővé, biztosítva, hogy minden tábor figyelembe vehesse a résztvevők egyedi preferenciáit és igényeit.

Facebook-oldalukon található példák illusztrálják ezeknek a programoknak a sokszínűségét 2024-ben:

A *Mezőtúri Tábor* programjai között szerepelt a szolnoki Szigligeti Színház meglátogatása, ahol a gyerekek megismerkedtek a színház működésével és interaktív foglalkozásokon vettek részt. A RepTár – Szolnoki Repülési Múzeum felfedezése, ahol a gyerekek gyakorlati tapasztalatokat szereztek a repülés történetéről és a repüléstechnika működéséről.

A tábor a gyermekek kulturális ismereteit és technikai kíváncsiságát fejleszti, miközben szórakoztató és oktató jellegű kirándulást biztosít. További programok között szerepelt kirándulás Szarvasba, látogatás a Mini Magyarország Parkba, ahol a gyerekek híres magyar nevezetességek miniatűr modelljeit fedezhették fel, valamint természeti séta az Arborétumban, amelynek során a gyerekek kapcsolatba kerülhettek a természettel és megismerkedhettek különböző növényfajokkal. A Körös folyón hajókirándulást szerveztek, amelyen a kapitány mesélt a gyerekeknek, így bővítve ismereteiket a helyi földrajzról és történelemről. A tábor oktatási és szabadidős tevékenységeket ötvöz, hogy szélesítse a gyerekek látókörét és emlékezetes élményeket nyújtson nekik.

A *siófoki tábor* változatos, érdekes programokat kínált, amelyek célja a fizikai aktivitás, a kulturális gazdagodás és a társas interakció elősegítése volt a Balaton festői és pihentető környezetében. A táborozók strandtevékenységeket élvezhettek, mint például úszás, vízi csúszda és gokartozás. Vincze Laura által vezetett táncműhelyek során a gyerekek megismerkedtek a latin tánccal és az alaplépésekkel, ami javította kulturális tudatosságukat és fizikai koordinációjukat. Kalóczy József karatebemutatója és akadálypályája elősegítette a fizikai erőnlétet és a fegyelmet. Ezenkívül a #hashtEGG Kalandparkban tartott kalandnapon tojás témájú oktató játékok és tevékenységek várták a gyerekeket, amelyek szórakoztató és interaktív tanulási élményt nyújtottak. Összességében a tábor gyönyörű és nyugodt környezetben ösztönözte a fizikai aktivitást, a kulturális gazdagodást és a társas interakciót.

A *komlói tábor* keretében kirándulás volt a Katica Tanyára, ahol a gyerekek különféle beltéri és kültéri játszótereket élvezhettek, többek között csúszdákat, gokartokat, trambulinokat és egy állatsimogató kertet. Ez egy átfogó és stimuláló környezetet biztosított, amely kielégítette az autista gyerekek sokféle érdeklődését, és teljes értékű, élvezetes élményt nyújtott számukra.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☒ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

Minden részt vevő szervezet a Szikra Tehetséggondozó Egyesület által meghatározott irányelvek szerint működik, biztosítva az összes tábor egységességét és minőségét.

A szervezeteknek:

- Biztonságos, befogadó környezetet kell biztosítaniuk, amely az autista gyermekek igényeihez igazodik.
- Autizmus-specifikus stratégiákban képzett, szakképzett személyzetet és önkénteseket kell alkalmazniuk.
- Meg kell tervezniük és lebonyolítaniuk egy egyhetes tábort, amelynek délelőtti és délutáni foglalkozásai körülbelül négy órásak.
- Gondoskodniuk kell arról, hogy a táborok nappali programok legyenek, éjszakai szállás és étkezés nélkül.

A táborok főbb jellemzői:

A táborokban szervezett kulturális és oktatási programok keretében a gyerekek színházakba, múzeumokba és parkokba látogatnak, ahol interaktív és vonzó gyakorlati tanulási élmények révén ismerkedhetnek meg a művészetekkel, a történelemmel és a természettel. A fizikai tevékenységek és sportok, mint például az úszás, a tánc, a karate és a kalandpályák, elősegítik a fizikai egészséget, a koordinációt és a fegyelmet, és úgy vannak kialakítva, hogy minden résztvevő számára elérhetőek és élvezetesek legyenek.

A kreatív és szabadidős tevékenységek, beleértve a kézműves foglalkozásokat, játékokat és csoportos tevékenységeket, ösztönzik a kreativitást, a társas interakciót és a csapatmunkát, figyelembe véve a különböző érzékszervi preferenciákat és képességeket, hogy minden gyermek számára biztosítsák az értelmes részvételt.

A táborok érzékszervi szempontból barátságos terekkel és eszközökkel vannak felszerelve, amelyek segítenek a gyermekeknek kezelni az érzékszervi túlterhelést. Csendes területeket, érzékszervi szüneteket és vizuális napirendeket kínálnak, hogy a gyermekek előre láthassák és felkészülhessenek a napi tevékenységekre. A kis létszámú társas támogató csoportok és mentorprogramok segítenek a gyermekeknek szociális kapcsolatokat építeni és az összetartozás érzését kialakítani, a mentorok pedig útmutatást és társaságot nyújtanak, hogy még jobbá tegyék a táborélményt.

A családok bevonását családi napok és szülőknek szóló műhelyek ösztönzik, amelyek elősegítik a közösségi támogatást és forrásokat nyújtanak a családoknak gyermekeik támogatásához, olyan témákat érintve, mint a kommunikációs stratégiák és a viselkedéskezelés.

2020-ban a szervezet több rangos díjat is elnyert, többek között az Érdi Oktatási Díjat, az Év Közösségi Kezdeményezése díjat az Önkéntes Központ Alapítványtól, az EDISON 100 elismerést, a Nők Magyarországaért díjat, amelyet Zádori Henrietta elnök asszony vehetett át, valamint a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány díját és védjegyét. 2021-ben az NFSZK elismerte az autisták tudatos felkészítéséért végzett munkáját, és a MVM Zenergia Jótékonyági Koncert kedvezményezettje lett. 2022-ben a szervezet a Szikra Camp 2022 kezdeményezéséért elnyerte az Év Önkéntes Programja díjat.

A Szikra Tábor program egy hétig tartó napközis tábor, amely hétfőtől péntekig tart, és minden nap délelőtti és délutáni foglalkozásokra oszlik, amelyek mindegyike körülbelül négy óráig tart. A konkrét időpontok és a programok a fogadó helyszínek igényeinek és rendelkezésre állásának

függvényében kerülnek meghatározásra, a legtöbb tábor a nyári hónapokban kerül megrendezésre. A program finanszírozása a Szikra Tehetséggondozó Egyesület által biztosított támogatásokból és adományokból származik, amelyek fedezik az alapvető költségeket, mint például a személyzet fizetése, a tevékenységekhez szükséges anyagok, a kirándulások belépőjegyei és az utazási költségek. Ez a pénzügyi támogatás biztosítja, hogy a tábor a résztvevők és családjaik számára ingyenes maradjon.

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezés Magyarországon a Csodavár Alapítvány által szervezett „Csodavár” táborok. Ezek a táborok szintén arra összpontosítanak, hogy befogadó és támogató környezetet biztosítsanak a speciális igényű gyermekek, köztük az autizmussal élők számára. Különböző tevékenységeket kínálnak, például kézműves foglalkozásokat, szabadtéri kalandokat és érzékszerveket fejlesztő foglalkozásokat. A Szikra Táborhoz hasonlóan a Csodavár táborok is a szociális készségek fejlesztését, a szórakozást és a résztvevők általános jóllétét tűzik ki célul, egyedi igényeikre szabott programok révén. Mindkét kezdeményezés elsődleges célja, hogy biztonságos és vonzó légkört teremtsen az autizmussal élő gyermekek számára.

A Szikra Tábor az oktatási és kulturális látogatásokra helyezi a hangsúlyt, míg a Csodavár táborok inkább általánosabb, érzékszervek számára barátságos tevékenységeket kínálnak. A Szikra Tábor több forrásból származó finanszírozással és helyi igényekre szabott programokkal működik, míg a Csodavár táborokat általában maga az alapítvány finanszírozza és szervezi. A Szikra Tábor különböző szervezetekkel együttműködve igyekszik kielégíteni a helyi igényeket, míg a Csodavár táborok szervezete inkább központosított. A legfontosabb különbség az, hogy a Szikra táborok a családok számára ingyenesek, az autizmussal kapcsolatos változó étkezési igények, szokások és előírások miatt csak az étkezésről kell gondoskodniuk. Ezzel szemben a Csodavár táborok elsősorban a Csodavár játszóházhoz kapcsolódnak, és a szülőknek 50-60 ezer forintot kell fizetniük.

Az eredmények értékelése

Facebook-oldalukon fotókat tesznek közzé a táborokról, és rövid beszámolókat adnak a programról. Ezenkívül a program befejezése után minden szervezet jelentést készít a megvalósított projektről.

A legfontosabb megállapítások rávilágítanak arra, hogy Magyarországon az autizmussal élő gyermekek szülei jelentős kihívásokkal szembesülnek, amikor nyári programokat szeretnének szervezni gyermekeiknek, mivel hiányzik a képzett személyzet és a családok társadalmi kirekesztéssel is szembesülnek. Ennek következtében ezeknek a családoknak gyakran nincs támogató közösségük, és nehezen tudják megfizetni az alapvető szolgáltatásokat, például a terápiát. A Szikra nyári táborok ezeknek a gyermekeknek és családjaiknak rekreációs lehetőségeket és jobb életminőséget kínálnak, ami pozitív hatással lehet mentális jóllétükre. A legfőbb kihívás a források biztosítása, amelyek olyan vállalatoktól származnak, amelyek ezt vállalati társadalmi felelősségvállalási (CSR) programjuk részeként használják. Ezenkívül a Szikra egyesület szülei egész évben önkéntesként dolgoznak, hogy forrásokat gyűjtsenek a nyári táborokhoz.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Alkalmazkodóképesség: A Szikra táborok különböző régiókhoz igazíthatók a helyi szervezetekkel való együttműködés és a tevékenységek az egyes közösségek speciális igényeihez való igazítása révén. A rugalmas programszerkezet lehetővé teszi a rendelkezésre álló források és a helyi érdekek alapján történő kiigazításokat.

Skálázhatóság: A program nemzeti vagy akár nemzetközi szintre is kiterjeszthető az alábbiak révén:

- Különböző forrásokból további finanszírozás biztosítása.
- Több alkalmazott és önkéntes képzése az autizmusra specializálódott támogatás terén.
- Olyan szabványosított, mégis rugalmas tanterv kidolgozása, amelyet különböző szervezetek könnyen megvalósíthatnak.
- Megbízható értékelési és visszacsatolási mechanizmusok biztosítása a minőség fenntartása érdekében minden helyszínen.

A szükséges erőforrások az alábbiakban vannak felsorolva.

Pénzügyi források:

- Nagyobb léptékű állami finanszírozásra van szükség.
- Támogatások, adományok és szponzorok által biztosított finanszírozás.
- Költségvetési előirányzat a személyzeti bérek, a tevékenységekhez szükséges anyagok, a kirándulások belépőjegyei, az utazási költségek, és a programhoz szükséges anyagok fedezésére.

Humán erőforrások:

- Képzett szakemberek, beleértve a speciális oktatási tanárokat, terapeutákat és tanácsadókat.
- Autizmus-specifikus támogatási stratégiákban képzett önkéntesek.
- A személyre szabott figyelem biztosításához megfelelő személyzet-táborozó arány.

Anyagi erőforrások:

- Kézműves kellékek, sporteszközök és érzékszervi barátságos eszközök.
- Vizuális ütemtervek és szociális történetek a napi tevékenységekhez.
- Biztonságos és vonzó környezetet biztosító létesítmények, beleértve az érzékszervek számára barátságos tereket.

További információk és következtetések

A Szikra Tábor jelentős szerepet játszik az autista gyermekek rezilienciájának fejlesztésében azáltal, hogy támogató és befogadó környezetet biztosít számukra. A tábor változatos tevékenységei, a kézművességtől a szabadtéri kalandokig, a szociális készségek, az érzelmi intelligencia és a fizikai jóllét fejlesztésére irányulnak. A program a kortárs támogatás elősegítésével és személyre szabott mentorálással segíti a gyermekeket abban, hogy önbizalmat építsenek és értelmes kapcsolatokat

alakítsanak ki. A képzett szakemberek bevonása biztosítja a személyre szabott figyelmet és az érzékszervek számára barátságos stratégiák alkalmazását. Ez az átfogó megközelítés nemcsak a résztvevők azonnali igényeit elégíti ki, hanem olyan, egész életen át tartó készségekkel is felruházza őket, amelyekkel képesek lesznek megbirkózni a kihívásokkal és boldogulni különböző környezetben. A tábor alkalmazkodóképessége és a folyamatos fejlesztésre való összpontosítása tovább növeli hatását, így az autista gyermekek rezilienciájának fejlesztése szempontjából elengedhetetlen erőforrássá teszi.

A Szikra Táborral kapcsolatos kiegészítő dokumentumok és további részletek [a Facebook-oldalukon](#) találhatóak. További kérdésekkel kérjük, keresse fel a [kapcsolat oldalt](#).

Moldovai Köztársaság

Gyermekek és serdülők számára szóló drogmegelőzési projekt „Oktatás a drogok ellen”/Program

A Nemzeti Egészségbiztosítási Társaság programja a fiatalok körében előforduló kábítószer-használat megelőzésére – Végrehajtó szervezet: „Nemzetközi Addikciómegelőzési és Információs Központ” civil szervezet

Moldovai Köztársaság

Fő célok

A 7 és 19 év közötti gyermekek és serdülők körében a kábítószer-használat kockázataival kapcsolatos tájékoztatás, oktatás és szemléletformálás.

Célcsoport

A Moldovai Köztársaság 150 általános, közép- és szakiskolában tanuló, 7–19 éves gyermekek és serdülők.

A beavatkozás leírása

Az itt bemutatott projekt egy átfogó kezdeményezés volt, amelynek célja a kábítószer-fogyasztás elleni küzdelem volt a Moldovai Köztársaságban élő 7–19 éves gyermekek és serdülők körében. A megközelítés többrétű volt, közvetlenül a fiatalokat és a velük dolgozó szakembereket is megcélozta. Az alábbiakban hatóköréről, céljairól és részletesen ismertetjük a projekt egyes elemeit, kiegészítve azokat a projekt

1. 7–19 éves gyermekek és serdülők számára készült drogellenes tájékoztató és oktatóanyagok kidolgozása, szerkesztése és terjesztése

A projekt ezen alapvető eleme a kábítószer-megelőzéssel foglalkozó oktatási anyagok kidolgozására és terjesztésére összpontosított. A kezdeményezés keretében 15 000 kábítószer-megelőzési

útmutatót dolgozott ki és terjesztett 15 000 gyermek és serdülő számára 150 általános, közép- és szakiskolában a Moldovai Köztársaságban. Ezek az útmutatók korosztálynak megfelelőek, érdekesek és informatívak voltak, így biztosítva, hogy a fiatal közönség számára hozzáférhetőek és

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

vonzóak legyenek.

Ezeknek az útmutatóknak a tartalmát gondosan kidolgozták, hogy lefedjék a kábítószer-megelőzés különböző aspektusait, beleértve a kábítószer-használat veszélyeit, a kortárs nyomásnak való ellenállás módjait és a kábítószermentes életmód előnyeit. Interaktív elemek, például kvízek, történetek és tevékenységek is szerepelnek benne, hogy a tanulási folyamat még vonzóbbá váljon. A projekt célja az volt, hogy a gyermekek és serdülők számára biztosítsa a tájékozott döntések meghozatalához szükséges ismereteket és eszközöket, és így olyan generációt neveljen, amely felkészült a kábítószeres csábításának ellenállására.

2. Kábítószer-megelőzési anyagok kidolgozása, szerkesztése és terjesztése szakemberek számára

A fiatalok megcélzása mellett a projekt felismerte annak fontosságát, hogy a gyermekekkel és serdülőkkel foglalkozó szakembereket ellássa a kábítószer-fogyasztás elleni küzdelemhez szükséges eszközökkel és ismeretekkel. Ennek érdekében a projekt 1500 kábítószer-megelőzési útmutatót dolgozott ki, tett közzé és terjesztett, amelyeket iskolai orvosok, háziorvosok, pszichiáterek, szociális munkások, pszichológusok, pedagógusok és más kapcsolódó szakemberek számára készítettek.

Ezek az útmutatók átfogó információkat tartalmaztak a kábítószer-megelőzési stratégiákról, a kábítószer-használat korai jeleiről és a beavatkozási technikákról. Az anyagokat úgy tervezték, hogy támogassák ezeket a szakembereket a veszélyeztetett fiatalok oktatásában, azonosításában és segítésében. A kábítószer-megelőzés frontvonalában álló szakemberek készségeinek és ismereteinek fejlesztésével a projekt célja egy erős támogató hálózat létrehozása volt a fiatalok számára.

3. Szakemberek számára szervezett alap- és továbbképzések szervezése és megvalósítása

Annak érdekében, hogy a szakemberek megfelelően felkészüljenek a kábítószer-megelőzési anyagok használatára és hatékony megelőzési stratégiák végrehajtására, a projekt keretében alap- és továbbképzéseket szerveztek és tartottak. Ezek a képzések iskolai orvosoknak, háziorvosoknak, pszichiátereknek, szociális munkásoknak, pszichológusoknak, pedagógusoknak és más kapcsolódó szakembereknek szóltak.

A képzések három tanórára terjedtek ki, és számos témát érintettek, többek között a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatos legújabb kutatásokat, a gyermekekkel és serdülőkkel való kapcsolattartás gyakorlati technikáit, valamint a kábítószer-használat által érintett családok támogatásának módszereit. A cél az volt, hogy ezeknek a szakembereknek folyamatos képzést és támogatást nyújtsanak, biztosítva, hogy naprakészek legyenek a terület legjobb gyakorlataival kapcsolatban. Ez a folyamatos szakmai fejlődés elengedhetetlen volt a magas színvonalú ellátás és megelőzési erőfeszítések fenntartásához.

4. Gyermekek és serdülők számára szervezett drogmegelőzési órákon való részvétel

A projekt keretében tematikus drogmegelőzési órákat szerveztek gyermekek és serdülők számára. Ezeket az órákat négy osztályban vagy 25 fős serdülőcsoportokban tartották a projektben részt vevő 150 oktatási intézményben. Minden óra 45 percre tartott, és a projekt keretében kidolgozott és kiadott útmutató alapján zajlott. Az órák különböző témákat érintettek, többek között a kábítószer-használattal kapcsolatos fizikai és mentális egészségügyi kockázatokat, a kortárs nyomásnak való ellenállás stratégiáit, valamint az egészséges életmód fontosságát. Interaktív oktatási módszereket, például csoportos beszélgetéseket, szerepjátékokat és multimédiás prezentációkat alkalmaztak a diákok bevonása és az üzenet megerősítése érdekében. A fiatalok strukturált környezetben történő közvetlen oktatásával a projekt célja az volt, hogy tartós

ismereteket és ellenálló képességet alakítson ki a kábítószer-használattal szemben.

5. Speciális segítségnyújtás kábítószer-használó/függő serdülőknek és családjaiknak

Felismerve, hogy a megelőzés önmagában nem elég, a projekt célja az volt, hogy speciális segítséget nyújtson a már kábítószerrel használó vagy függő 10–19 éves serdülőknek és családjaiknak. Ez a komponens pszichológiai tanácsadást, szociális segítségnyújtást és jogi támogatást foglalt magában.

A pszichológiai tanácsadás arra összpontosított, hogy segítse a serdülőket megérteni azokat a mélyebb okokat, amelyek drogfogyasztásukhoz vezettek, és hogy stratégiákat dolgozzanak ki a függőség leküzdésére. A szociális segítségnyújtás olyan területeken nyújtott támogatást, mint az oktatás, a foglalkoztatás és a társadalmi integráció, míg a jogi támogatás segítette a családokat a drogfogyasztással kapcsolatos jogi kihívások kezelésében. A projekt célja az volt, hogy a serdülők és családjaik szociális szükségleteinek kielégítésével elősegítse a gyógyulást és megakadályozza a visszaesést.

6. Együttműködés a médiával és más ügynökségekkel az információk terjesztése érdekében

A projekt utolsó eleme a médiával és más érdekelt szervezetekkel való partnerségek kiaknázása volt a kábítószer-használat kockázatairól szóló információk terjesztése érdekében. Ez magában foglalta cikkek közlését újságokban és magazinokban, valamint rádió- és tévéműsorok sugárzását, amelyek célja a tájékoztatás, a tudatosság növelése és a közvélemény oktatása volt. Ezek a médiakampányok nemcsak a gyermekeket és serdülőket, hanem a szülőket, pedagógusokat és a társadalom egészét is megcélzották. A projekt különböző platformok felhasználásával igyekezett széles közönséget elérni, és tudatosságot és megelőzést elősegítő kultúrát teremteni. A kampányok hatókörének és hatásának maximalizálása érdekében a projekt keretében megvizsgálták az elektronikus eszközök, például a közösségi média és a weboldalak felhasználásának lehetőségét is. Ez az átfogó projekt többoldalú megközelítéssel igyekezett megoldani a kábítószer-fogyasztás problémáját a Moldovai Köztársaságban élő gyermekek és serdülők körében. Oktatási anyagok kidolgozásával és terjesztésével, szakemberek képzésével, közvetlen oktatási beavatkozásokkal, a kábítószer-fogyasztók és családjaik számára nyújtott speciális támogatással, valamint a médiával való partnerség kiaknázásával a projekt egy szilárd és fenntartható keretrendszer kívánt létrehozni a kábítószer-megelőzés számára. Ezen erőfeszítések révén a projekt célja az volt, hogy a fiatalokat felkészítse az egészséges döntések meghozatalához szükséges ismeretekkel és ellenálló képességgel, támogassa a szakembereket megelőzési erőfeszítéseikben, és végső soron csökkentse a kábítószer-fogyasztás elterjedtségét a moldovai fiatalok körében.

Időtartam: 2021. október 1. – 2021. december 31. (3 hónap)

A projekt költségvetése: 1 532 345,0 lei (78 600 euró)

A projekt megvalósításában részt vevő humán erőforrások és feladataik:

A projektben egy multidiszciplináris csapat vesz részt, amely 3 vezetői állásból, 9 különböző területeken foglalkoztatott magasan képzett szakemberből és 20 önkéntesből áll.

Összehasonlítási alap

A Moldovai Köztársaság Egészségügyi, Munkaügyi és Szociális Védelmi Minisztériuma által indított „Együtt a kábítószer ellen” kampány:

Ez a kezdeményezés a gyermekek és serdülők körében a kábítószer-fogyasztás megelőzését célzó oktatási anyagok kidolgozására és terjesztésére, valamint figyelemfelkeltő kampányok szervezésére összpontosít. Ez magában foglalja információs brosrák, plakátok készítését, valamint iskolai tevékenységek szervezését a diákok kábítószer-fogyasztás kockázatairól való felvilágosítása céljából.

Link: [Egészségügyi, Munkaügyi és Szociális Védelmi Minisztérium](#)

Korlátozott hatókör és elkötelezettség:

Bevonódási szintek. Az anyagok egyszerű terjesztése nem garantálja a bevonódást vagy az információk megőrzését. A diákok nem feltétlenül figyelnek az anyagokra, vagy nem foglalkoznak velük, különösen, ha azok nem elég interaktívak vagy vonzóak ahhoz, hogy felkeltsék érdeklődésüket.

Az anyagok minősége és relevanciája.

Elavult információk. Az oktatási tartalmat rendszeresen frissíteni kell, hogy tükrözze a kábítószer-használattal kapcsolatos legújabb kutatásokat és trendeket. Ha az anyagok elavulnak, előfordulhat, hogy nem foglalkoznak hatékonyan a jelenlegi problémákkal.

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai (értékelés):

A tevékenységek nyomon követésének, az eredmények értékelésének és jelentésének eljárása:

- A gyermekek és serdülők, iskolai orvosok, háziorvosok, pszichiáterek-narkológusok, szociális munkások, pszichológusok és pedagógusok állandó és spontán visszajelzése, amelyet a projekt minden szakaszának és tevékenységének végrehajtása során végrehajtanak;
- A projekt végén felmérést végeznek az orvosok, szociális munkások, pszichológusok és pedagógusok körében a projekt hatékonyságának értékelése céljából.

A projekt végrehajtásának és az elért eredmények értékelése két szakaszban történik:

- a. formatív értékelés (monitoring)
- b. záró értékelés.

A formatív értékelést havonta végzi el a projektmenedzser és az asszisztens projektmenedzser, és az a kitűzött célokhoz alkalmazott módszerek megfelelőségét, a projekt fejlődését és annak a kedvezményezettekre és szakemberekre gyakorolt hatását követi nyomon. Az értékelési lapok alapján közbeeső jelentés készül. A végső értékelést a projekt végén a projektmenedzser és a projektmenedzser-helyettes végzi el. Ez a projekt fejlődését, a központ hasznosságát, a kedvezményezettekre és a szakemberekre gyakorolt hatást követi nyomon.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoport(ok)ra:

- A projektben részt vevő 150 moldovai oktatási intézmény azonosítása;
- 15 000 gyermek és serdülő számára kábítószer-ellenes tájékoztató és oktatási anyagok kidolgozása, szerkesztése és terjesztése;
- Kábítószer-megelőzési anyagok kidolgozása, szerkesztése és terjesztése 7–19 éves gyermekek és serdülők számára 1500 iskolai orvos, háziorvos, pszichiáter, szociális munkás, pszichológus és pedagógus számára;
- 450 órányi alap- és továbbképzés szervezése 1500, gyermekek és serdülők körében a kábítószer-megelőzés területén dolgozó szakember számára;
- 600 tematikus óra szervezése 15 000 gyermek és serdülő számára a projektben részt vevő 150 oktatási intézményből.

Felmerült kihívások és azok kezelése:

A világjárvány korlátozta a projekt kedvezményezettjeivel való személyes találkozók számát. A digitális eszközök használata lehetővé tette a célok elérését.

A gyermekek, serdülők és szakemberek bevonása a projektbe a világjárvány miatt nehéz volt. E kihívás kezelése érdekében tudatosságnövelő, képzési és aktív részvételi foglalkozásokat szerveztek. Vonzó és interaktív anyagokat is készítettek az érdeklődés és az elkötelezettség fenntartása érdekében. A projekt tényleges hatásának mérése összetett feladat volt. A siker mérése érdekében teljesítménymutatókat, alapul szolgáló tanulmányokat és folyamatos nyomon követést alkalmaztak. A kedvezményezettek és a szakemberek visszajelzéseit is figyelembe vették. A függőséggel kapcsolatos megbélyegzés. A projekt pontos információkat terjesztett és a sztereotípiák ellen küzdött, hozzájárulva a megbélyegzés csökkentéséhez.

Az együttműködési megállapodások végrehajtásával és közös rendezvények szervezésével a projekt szinergiákat teremtett és maximalizálta a hatást.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Mennyire lehet ezt a gyakorlatot más szintre adaptálni és skálázni?

Ezek a gyakorlatok adaptálhatók és nemzetközi szinten, EU-szinten is alkalmazhatók. Ezt a szintet a Moldovai EU-csatlakozási nemzeti stratégia 2030 is előírja, amelyben a fenntartható fejlesztési célok (SDG-k) az illegális kábítószer-kereskedelem elleni küzdelmet szorgalmazzák.

Ez a projekt biztosítja a fenntartható fejlesztési célokkal (továbbiakban: SDG-k) való összhangot, és hozzájárul a fenntartható fejlődésre vonatkozó nemzeti célok eléréséhez, amelyeket a 2030-as fenntartható fejlesztési menetrend végrehajtásának nyomon követéséről szóló, a 953/2022 kormányhatározattal jóváhagyott nemzeti fenntartható fejlesztési stratégia határoz meg, például: SDG 3.5 Az alkoholizmus, a kábítószer- és egyéb pszichotróp anyagok illegális használatának megelőzésére és kezelésére irányuló intézkedések megerősítése. A projekt biztosítja a közpolitikai dokumentumokban és a tervezési dokumentumokban, például a „Nemzeti fejlesztési stratégia, Európai Moldova 2030” (továbbiakban: NDS „Moldova 2030”), amely hosszú távú jövőképét a polgárok igényeire összpontosítva, az ENSZ 2030-as menetrendjének (továbbiakban: 2030-as menetrend) részét képező fejlesztési célokhoz kapcsolva fogalmazza meg.

https://ansp.md/wp-content/uploads/2023/12/Raport_Consumul-si-traficul-ilicit-de-droguri-2022.pdf

Az intravénás kábítószer-használattal kapcsolatos ártalomcsökkentő szolgáltatások „Positive Initiative” civil szervezet

Moldovai Köztársaság

Fő célok

A projekt fő célja:

A HIV és a nemi úton terjedő fertőzések terjedési kockázatának csökkentése az intravénás kábítószer-használók körében.

A projekt konkrét céljai:

1) Az intravénás kábítószer-használók (IDU-k) tájékoztatásának, oktatásának és tudatosságának növelése a következő témákkal kapcsolatos tanácsadás révén:

- az IDU-k drogkezelésének megkezdése;
 - túladagolás megelőzése és profilaxis;
 - HIV-fertőzés előtti és utáni profilaxis;
 - Közép-régió – 1305 kedvezményezett
 - A.O. Positive Initiative – 755 kedvezményezett
 - Az A.O. AFI 250 kedvezményezettet ér el
 - A.O. For Present and Future – 300 kedvezményezett
 - Déli régió – 670 kedvezményezett
 - A.O. „Step by Step South Region” (Lépésről lépésre a déli régióban) – 670 kedvezményezett
- 2) 2040 információs és oktatási anyag kidolgozása és terjesztése;
- 3) 590 kedvezményezett orvosi beutalása és kísérése.

Célcsoportok

Legfeljebb 2000 intravénás kábítószer-fogyasztó Moldovában, a központi és déli régiókban.

A beavatkozás leírása

Az A.O. „Positive Initiative” sikeresen végrehajtott egy jelentős projektet regionális partnereivel, nevezetesen az A.O. „Step by Step South Region” szervezetével Cahulban és a központi régióból származó partnereivel,

A.O. „AFI” és A.O. „For Present and Future” szervezetekkel. A projekt célja az volt, hogy megoldást

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

találjon a kiszolgáltatott népességcsoportokat, különösen a kábítószer-fogyasztókat érintő kritikus egészségügyi és szociális problémákra.

A projekt az újonnan bevont kedvezményezettek alapos szűrésével kezdődött. Ezt a kezdeti, átfogó értékelést a részt vevő szervezetek képzett munkatársai végezték. A szűrés célja az volt, hogy azonosítsa az egyes kedvezményezettek konkrét igényeit és kihívásait, lehetővé téve a személyre szabott támogatási és beavatkozási megközelítés kialakítását. Az értékelés befejezése után a kedvezményezettek átfogó szolgáltatáscsomagot kaptak, amelyet az egyedi körülményeikre szabtak. Ezeket a szolgáltatásokat több kulcsfontosságú összetevőre osztották, amelyek mindegyike holisztikus támogatást és az általános jóllét javítását célozta.

1. Tanácsadási szolgáltatások a kábítószer-kezelés és az egészségügyi menedzsment területén:

A kedvezményezettek, különösen az intravénás kábítószer-használók (IDU-k), átfogó tanácsadást kaptak a kábítószer-kezelés fontosságáról és az azzal járó előnyökről. Ez a következőket tartalmazta:

- A kábítószer-kezelés megkezdése: A kedvezményezetteket tájékoztatták a rendelkezésre álló különböző kezelési lehetőségekről, a kezelés folyamatáról és a kábítószer-helyettesítő kezelés hosszú távú előnyeiről. A személyzet tagjai folyamatos támogatást nyújtottak, amely magában foglalta a kedvezményezettek kezelőközpontokba irányítását és kísérését.
- Pszichoszociális támogatás: Az orvosi kezelés mellett a kedvezményezettek pszichoszociális támogatást is kaptak, amely magában foglalta pszichoszociális szükségleteik felmérését, támogató tanácsadást és más szükséges orvosi és közösségi szolgáltatásokhoz való beutalás elősegítését. Ezek a szolgáltatások magukban foglalták a szakorvosokhoz, például narkológusokhoz, érsebészekhez, fertőző betegségek szakorvosaihoz, pszichiáterekhez, bőrgyógyászokhoz, tüdőgyógyászokhoz és pszichológusokhoz való hozzáférést.
- Túlادagolás megelőzése és profilaxis: A túlادagolás megelőzéséről és az elsősegélynyújtásról nemcsak az intravénás kábítószer-használók, hanem családtagjaik és közeli ismerőseik is tájékoztatást kaptak. Ez biztosította a szélesebb körű támogató hálózatot és az azonnali reakálási képességet túlادagolás esetén.

2. HIV-megelőzés és profilaxis:

Tekintettel az intravénás kábítószer-használók körében fennálló magas HIV-fertőzés kockázatára, a projekt több megelőző intézkedést is tartalmazott:

- Expozíció előtti profilaxis (PrEP): Tanácsadást nyújtottak minden olyan személynek, akit magas kockázatú csoportba soroltak. A személyzet szűréseket végzett a PrEP-re szoruló felkutatására, és elősegítette bevonásukat a fertőzés előtti profilaxis programokba.
- Expozíció utáni profilaxis (PEP): Véletlen HIV-expozíció esetén azonnal sürgősségi intézkedéseket hajtottak végre. Ez magában foglalta a kockázatértékelést, az azonnali HIV-tesztelést és a fertőzés utáni 6 és 12 héten történő utánkövető tesztelést. A kedvezményezetteket legfeljebb 72 órán belül antiretrovirális kezelő klinikákra irányították és kísérték, ahol szükség esetén értékelést végeztek és megkezdték a profilaktikus kezelést.

3. Tájékoztató és oktató anyagok terjesztése:

A projekt egyik kulcsfontosságú eleme az információs anyagok kidolgozása és terjesztése volt. Ezek az erőforrások biztosították, hogy a kedvezményezettek hozzáférjenek a magas színvonalú információkhoz, amelyek elengedhetetlenek voltak ahhoz, hogy tájékozott döntéseket hozzanak egészségükkel és jóllétükkel kapcsolatban. Az anyagok széles körű témákat öleltek fel, többek között:

- HIV, STI, TB, HCV és HBV kockázati tényezők: Részletes információk ezekkel a fertőzésekkel és betegségekkel kapcsolatos kockázati tényezőkről, amelyek segítik a kedvezményezetteket

abban, hogy megértsék, hogyan csökkenthetik kockázataikat.

- A pszichoaktív anyagok használatának következményei: A kedvezményezettek tájékoztatása a pszichoaktív anyagok használatának lehetséges egészségügyi és társadalmi következményeiről.
- Az erőszak és az alkoholizmus megelőzése: stratégiák az erőszak, beleértve a nemi erőszakot, megelőzésére, valamint az alkoholizmussal kapcsolatos kérdések kezelésére.
- Elérhető kezelési lehetőségek és egészségügyi ellátási lehetőségek: A kedvezményezettek tájékoztatása a kezdeményezés keretében számukra elérhető különböző kezelési módszerekről és egészségügyi szolgáltatásokról.

Ezekkel az átfogó szolgáltatásokkal és erőforrásokkal a projekt célja egy támogató környezet létrehozása volt, amely elősegíti a kiszolgáltatott népességcsoportok egészségét, biztonságát és jóllétét. Az intravénás kábítószer-használók és közösségeik előtt álló sokrétű kihívások kezelésével a projekt nemcsak az egyéni egészségügyi eredményeket javította, hanem hozzájárult a szélesebb körű közegészségügyi célok eléréséhez is. A projekt megvalósítása az A.O. „Positive Initiative” és regionális partnerei által rávilágított a komplex társadalmi és egészségügyi kérdések kezelésében a közös erőfeszítések fontosságára. Erőforrásaik és szakértelmük egyesítésével ezek a szervezetek hatékonyabb és átfogóbb támogatást nyújtottak a rászorulóknak. Ezen túlmenően a projekt olyan beavatkozási modellt mutatott be, amely más régiókban és kontextusokban is megismételhető. A strukturált értékelési megközelítés, a személyre szabott szolgáltatásnyújtás, valamint az oktatásra és a megelőzésre helyezett hangsúly szilárd keretet teremtett a kiszolgáltatott népességcsoportok igényeinek kezeléséhez. Ez a modell biztosította, hogy a kedvezményezettek megkapják a szükséges támogatást egészségük és szociális helyzetük javításához, ami végső soron ellenállóbb és egészségesebb közösségekhez vezetett. Összegzőként elmondható, hogy az A.O. „Positive Initiative” és partnerei által végrehajtott projekt bizonyította az együttműködés és az átfogó támogatás erejét a kiszolgáltatott népességcsoportok szükségleteinek kielégítésében. A kábítószer-kezeléstől és a pszichoszociális támogatástól az oktatásig és a megelőzésig terjedő széles körű szolgáltatások nyújtásával a projekt jelentősen javította a kedvezményezettek jóllétét, és precedenst teremtett a jövőbeli kezdeményezések számára. A projekt sikere aláhúzza a jól koordinált erőfeszítések és a közösségi alapú beavatkozások kritikus szerepét a közegészségügyi kihívások kezelésében és a veszélyeztetett személyek életének javításában.

A projekt időtartama:

2021.10.01. – 2021.12.24. (3 hónap)

Felhasznált erőforrások (pénzügyi, humán, anyagi):

A projekt költségvetése: A projekt teljes költségvetése 589 999,98 lei (30 587,22 euró).

- Irányítási költségek – 100 324,98 lei, ami a teljes költségvetés 17%-át teszi ki;
- Áruk és szolgáltatások költségei, összesen – 21 600,0 lei.

A projekt megvalósításában részt vevő humán erőforrások és feladataik: Összesen: 19 fő, ebből:

- o vezetői személyzet – 5 fő;
- o alkalmazottak – 14 fő.

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezésekre való hivatkozás összehasonlítás céljából

A Moldovai Köztársaságban több, a fent említettekhez hasonló kezdeményezés létezik az intravénás kábítószer-fogyasztók (IDU) támogatására a kábítószer-kezelés, a túladagolás megelőzése és a HIV-megelőzés terén. Íme néhány figyelemre méltó program:

Kárcsökkentő programok: A Moldovai Köztársaság kiterjedt kárcsökkentő szolgáltatásokat vezetett be, amelyek magukban foglalják a tűcsere programokat, az opioidhelyettesítő terápiát (OST) és különböző támogató szolgáltatásokat, amelyek célja az intravénás kábítószer-használók körében a HIV terjedésének csökkentése. Ezeket a szolgáltatásokat az ország előrehaladási jelentései részletezik, és olyan nemzetközi szervezetek támogatják, mint az UNAIDS és a Globális Alap ([Honlap](#)) ([Egészségügyi Világszervezet \(WHO\)](#)).

Átfogó HIV-megelőzés: Az ország elfogadta a WHO, az UNODC és az UNAIDS iránymutatásait, hogy biztosítsa a kábítószer-használók számára a HIV-megelőzéshez, kezeléshez és ellátáshoz való egyetemes hozzáférést. Ez magában foglalja a HIV-teszteket és tanácsadást, az ART-t (antiretrovirális terápiát) és ezeknek a szolgáltatásoknak az általános egészségügyi beavatkozásokba való integrálását ([Egészségügyi Világszervezet \(WHO\)](#)) ([UNODC](#)).

Túladagolás megelőzése: A túladagolás megelőzése és az elsősegélynyújtás oktatása szerves részét képezi Moldova káros hatások csökkentésére irányuló stratégiájának. Ezeket a kezdeményezéseket helyi nem kormányzati szervezetek és nemzetközi szervek támogatják, biztosítva, hogy mind az intravénás kábítószer-fogyasztók, mind pedig közösségeik rendelkezzenek a túladagolási helyzetek hatékony kezeléséhez szükséges ismeretekkel és erőforrásokkal ([Egészségügyi Világszervezet \(WHO\)](#)).

Ezek a kezdeményezések sokoldalú megközelítést tükröznek az intravénás kábítószer-használók szükségleteinek kielégítésére, a megelőzésre és a kezelésre egyaránt összpontosítva. Hasznos modellekként szolgálnak más környezetben, ahol hasonló programok megvalósítására törekednek.

Ezekről a kezdeményezésekről részletesebb információkat a következő weboldalon talál:

[UNAIDS Moldova](#)

[UNODC HIV-megelőzési útmutató](#)

A vizsgált intézkedés több okból is hatékonyabbnak tekinthető a meglévő hasonló kezdeményezéseknél, különösen a fiatalok mentális egészségét illetően:

- Integrált és átfogó támogatás:
- Holisztikus ellátás
- Multidiszciplináris csapatok
- Fókusz az oktatáson és a megelőzésen
- HIV-megelőzés
- Hozzáférhetőség és tájékoztatás
- Az egészségügyi rendszerekben való eligazodás
- Közösségi partnerségek
- A megbélyegzés csökkentése

Az eredmények értékelése

Eredmények:

A szolgáltatáscsomag teljes mértékben a célcsoport igényei alapján került kialakításra, a kulcsfontosságú populációk, köztük ezekből a csoportokból származó fiatalok körében végzett HIV-megelőzési szolgáltatások szervezésére és működtetésére vonatkozó szabványnak megfelelően, amelyet az MSMPs 2020. március 18-i 278. számú rendelete hagyott jóvá, valamint a 2020–2021-es nemzeti kábítószer-ellenes cselekvési tervnek megfelelően, a 233/2020 kormányhatározat által jóváhagyott, nevezetesen:

- 1) 1975 kedvezményezett kapott tanácsadást a következő témákban:
 - bevezetés a kábítószer-függők kezelésébe;
 - túladagolás megelőzése és profilaxis;
 - HIV-fertőzés előtti és utáni profilaxis.
- 2) A kedvezményezettek körülbelül 30%-a (590 fő) az azonosított problémák függvényében orvosi ellátásra lesz utalva/kap tanácsadást.
- 3) 2000 információs és oktatási anyagot készítenek és terjesztenek.

A programban alkalmazott értékelési módszertan (kvantitatív, kvalitatív, vegyes módszerek)

Figyelembe véve az innovatív szolgáltatásnyújtási modell egyediségét a kedvezményezett mágneses kábeleinek jelenléte, valamint a nyújtott szolgáltatásokhoz kapcsolódó elektronikus adatgyűjtő rendszer birtoklása és rendelkezésre állása miatt, a szervezet vezető pozícióban van a következő szempontok tekintetében:

- 1) Teljes védelem a projektmunkatársak által nyújtott szolgáltatások mennyiségének hamisítása ellen, mivel a szolgáltatás csak akkor rögzíthető, ha rendelkezésre áll az ügyfél mágneskártyája, amely a kedvezményezett tulajdonában van és csak nála található. Fontos, hogy minden kedvezményezett, ha kívánja, megtekintheti a kapott szolgáltatások történetét, ami 100%-os bizalmat és átláthatóságot jelent a szolgáltató és a kedvezményezett közötti kapcsolatban.
- 2) Az elektronikus adatgyűjtő rendszer lehetővé teszi a teljes szolgáltatásmennyiség sorrendben történő megtekintését, a következő bontásban:
 - A szolgáltatások sajátosságai;
 - A szolgáltatások földrajzi elhelyezkedése;
 - A szolgáltatást nyújtó személy.

Mindez lehetővé teszi a siker dinamikájának időben történő értékelését, így a figyelmet igénylő helyzetekre azonnal reagálni lehet.

- 3) A nyújtott szolgáltatásra vonatkozó adatok gyűjtésére szolgáló elektronikus rendszer lehetővé teszi az összes gyűjtött adat folyamatos generálását, és ennek eredményeként bármilyen típusú jelentés benyújtását, bármely időszakra vonatkozóan, a szerződő fél követelményeinek megfelelően.

- 4) Ügyfélakták (a kedvezményezett személyes kérelme, az integrált szolgáltatások nyújtásáról szóló megállapodás, a kedvezményezett egyéni terve, a kezdeti és komplex értékelésről szóló szociális felmérés, egyéb releváns dokumentumok).

Főbb megállapítások és hatások a célcsoport(ok)ra

Hatása a kedvezményezettek személyiségére:

1. Fokozott tudatosság és személyes felelősségvállalás:

Hozzáférés minőségi információkhoz: Amikor a kedvezményezettek minőségi információkat kapnak a kábítószer-használat hatásairól és a kapcsolódó kockázatokról, jobban tudatában lesznek cselekedeteik következményeinek. Ez a tudatosság nagyobb személyes felelősségvállaláshoz vezethet egészségükkel és életükkel kapcsolatos döntéseikben. A kábítószer-használat veszélyeinek és negatív hatásainak mély megértése motiválhatja a kedvezményezetteket arra, hogy megelőző intézkedéseket tegyenek és egészségesebb döntéseket hozzanak.

2. A társadalmi kapcsolatok javulása és a megbélyegzés csökkentése:

A környezet tájékoztatása: Ha nemcsak a kedvezményezetteket, hanem környezetüket is felvilágosítják, csökkenthető a kábítószer-használattal és a fertőző betegségekkel kapcsolatos megbélyegzés és diszkrimináció. Ha a családtagok és barátok jobban megértik ezeket a kérdéseket, az erősebb érzelmi és társadalmi támogatást eredményezhet a kedvezményezettek számára. Ez hozzájárulhat a társadalmi kapcsolatok javulásához és egy biztonságosabb, megértőbb környezet kialakításához, ami elengedhetetlen a gyógyulási folyamatban.

3. Az önállóság és az önbizalom erősítése:

A kezelési módszerekkel és az orvosi segítségnyújtással kapcsolatos információk: A rendelkezésre álló kezelési lehetőségek és orvosi segítségnyújtás ismerete növelheti a kedvezményezettek kontrollérzetét és autonómiáját. Ha az emberek tudják, hol kérhetnek segítséget és milyen források állnak rendelkezésre, nagyobb valószínűséggel vállalnak kezdeményezést egészségük kezelésében. Ez önbizalom növekedéséhez és az életükben pozitív változásokat előidéző képességeik pozitívabb megítéléséhez vezethet.

Felmerült kihívások és azok kezelése:

Stigmatizálás: A kedvezményezettek szégyenkezhetnek vagy ítélkezésnek érezhetik magukat, ami miatt vonakodnak információt vagy támogatást kérni. A belsővé vált stigmatizálás gátolhatja őket abban, hogy igénybe vegyék az oktatási forrásokat és az egészségügyi szolgáltatásokat. A társadalom negatív megítélése a kábítószer-fogyasztókról diszkriminációhoz vezethet, ami csökkenti a minőségi információkhoz és egészségügyi ellátáshoz való hozzáférésüket. Ez a kedvezményezettek programokban való részvételi hajlandóságát is befolyásolhatja, mivel félnek a megbélyegzéstől

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, tudás
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☒ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése
- ☐ Egyéb

vagy a kirekesztéstől.

Erőforrások korlátai: A korlátozott finanszírozás és erőforrások korlátozhatják a programok hatókörét és elérhetőségét, ami megnehezíti a következetes és átfogó információk és támogatás nyújtását.

Alacsony motiváció: A függőséggel küzdő kedvezményezettek motivációja alacsony lehet a segítségkérésre vagy az oktatási programokban való részvételre, különösen akkor, ha tagadják szerhasználatukat.

Rövid távú finanszírozás: A programok gyakran rövid távú támogatásokra támaszkodnak, ami a szolgáltatások és a támogatás megszakadásához vezethet, ami befolyásolja a gondozás folytonosságát és a kedvezményezettek közötti bizalmat.

Írás-olvasási szint: A kedvezményezettek írás-olvasási és oktatási szintje eltérő lehet, ezért az információkat az alacsonyabb írás-olvasási szintűek számára is hozzáférhetővé és testre szabottá kell tenni.

Téves információk és mítoszok: A kábítószer-használatról, a HIV-ről, a nemi úton terjedő fertőzésekről és más kapcsolódó kérdésekről elterjedt mítoszok és téves információk alááshatják az oktatási erőfeszítéseket. Ezek leküzdéséhez kitartó és egyértelmű kommunikációs stratégiákra van szükség.

A kábítószer-használók támogatására irányuló intézkedések végrehajtása során felmerülő kihívások kezelése stratégiai tervezést és személyre szabott megközelítéseket igényelt.

1. **Oktatási kampányok.** Nyilvános figyelemfelkeltő kampányok szervezése a megbélyegzés csökkentése és a kábítószer-használattal és a kapcsolódó egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos megértés előmozdítása érdekében. A kedvezményezettek emberközelivé tétele és a negatív percepciók csökkentése érdekében kiemelt figyelmet kell fordítani a gyógyulásról szóló személyes történetekre.

2. **Támogató csoportok.** Hozzon létre támogató csoportokat, ahol a kedvezményezettek megoszthatják tapasztalataikat anélkül, hogy ítélkezéstől kellene tartaniuk. Ezek a csoportok elősegíthetik a közösségérzet és a kölcsönös támogatás kialakulását.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a tevékenység a következő lehetőségeket rejt magában:

- növelni a pszichoszociális támogató beavatkozások hatékonyságát és növelni a stabil remisszióban lévő emberek számát.
- Megfelelő pszichológiai környezet létrehozása a pszichoszociális támogatási programokhoz való hozzáférés javításával.
- Modell kidolgozása a kábítószer-fogyasztók számára nyújtott pszichológiai és szociális szolgáltatások szervezésére, hogy azok megfeleljenek a kedvezményezettek igényeinek.
- A szervezetek kedvezményezettjeinek tudatosságának növelése a kábítószer-fogyasztók kezeléséről.
- A szervezet kedvezményezettjeinek tájékoztatását a túladagolás megelőzéséről és

profilaxisáról.

- A szervezetek kedvezményezettjeinek tájékoztatásának javítása a HIV-fertőzés előtti és utáni profilaxisról.
- A tudatosság növelése, az intravénás kábítószer-fogyasztók tájékoztatása, oktatása és ártalmatlan viselkedésmódra való ösztönzése.
- Szükség esetén a kedvezményezettek orvosi szolgáltatásokhoz való irányítása/kísérése.

Milyen erőforrások szükségesek a végrehajtáshoz?

Összesen: 19, ebből:

- vezetői állomány - 5 fő;
- alkalmazottak – 14.

Nevezetesen: narkológusok, érsebészek, fertőző betegségek szakorvosai, pszichiáterek, bőrgyógyászok, fizioterapeuták, pszichológusok, szociális munkások és oktatók.

Ajánlások más környezetben való alkalmazáshoz

Vonja be a helyi vezetőket. Vonja be a tiszteletben álló közösségi vezetőket, egészségügyi szolgáltatókat és befolyásos személyeket az információk terjesztésébe és a képzésbe. Támogatásuk növelheti a programok iránti bizalmat és elfogadottságot a kedvezményezettek körében.

Erősítsék a partnerségeket. Létesítsenek szoros partnerségeket a helyi egészségügyi szolgáltatókkal, nem kormányzati szervezetekkel és közösségi szervezetekkel. A helyi szervezetekkel való együttműködés megkönnyítheti az áttételeket, a nyomon követést és átfogó ellátást, biztosítva, hogy a kedvezményezettek megkapják a szükséges orvosi és pszichoszociális támogatást.

Párbeszédese támogató hálózatok. Hozzon létre párbeszédese támogató hálózatokat, ahol azok a személyek, akik sikeresen végigcsinálták a kezelési és megelőzési programokat, mentorálást és támogatást nyújthatnak az új kedvezményezetteknek. A párbeszédese oktatók döntő szerepet játszhatnak a bizalom kiépítésében és az elkötelezettség ösztönzésében.

További információk és következtetések

A javasolt kezdeményezés általános hozzájárulása a reziliencia fejlesztéséhez, különösen a fiatal intravénás kábítószer-használók esetében, több szempont alapján határozható meg:

- Átfogó ellátás
- Megelőző intézkedések
- Készségfejlesztés.

Kiegészítő dokumentumok (jelentések, kiadványok, weboldalak linkjei)

[Link http://old.cnam.md/index.php?page=244&](http://old.cnam.md/index.php?page=244&) [Link](#) (Inițiativa pozitivă)
<https://positivepeople.md/rapoarte/> <https://positivepeople.md/contacte/>

További információkért forduljon:

Moldovai Köztársaság, Chișinău, Cuza-Vodă sugárút 1/5 Telefon / Fax: +373 22 00 99 74

E-mail: secretariat@initiativapozitiva.md

Link: [http://old.cnam.md/httpdocs/editorDir/file/Amplasare/1/Datele-de-contact-Serviciile-DRB_20_03_17\(1\).pdf](http://old.cnam.md/httpdocs/editorDir/file/Amplasare/1/Datele-de-contact-Serviciile-DRB_20_03_17(1).pdf)

Az akadálymentesség és az átláthatóság kockázatainak csökkentése további HIV/AIDS és nemi úton terjedő fertőzések megelőzésére irányuló szolgáltatások biztosításával „Positive Initiative” civil szervezet

Moldovai Köztársaság

Fő célok

A projekt fő célja:

A HIV-fertőzés és a nemi úton terjedő fertőzések kockázatának csökkentése a veszélyeztetett kulcsfontosságú csoportok (intravénás kábítószer-fogyasztók, kereskedelmi szexuális szolgáltatást nyújtó személyek és férfiakkal szexuális kapcsolatot tartó férfiak körében kiegészítő (további) HIV/AIDS-megelőzési szolgáltatások és a nemi úton terjedő fertőzések megelőzésére irányuló szolgáltatások biztosításával, a kulcsfontosságú populációk körében végzett HIV/AIDS-megelőzési szolgáltatások szervezésére és működtetésére vonatkozó szabványnak megfelelően, beleértve ezeknek a csoportoknak a fiatal tagjait is.

A projekt konkrét céljai:

1. Annak biztosítása, hogy 950, a leginkább veszélyeztetett csoportokhoz tartozó fiatal hozzáférjen a HIV/AIDS és STI megelőzési szolgáltatások kiegészítő csomagjához.
2. 950 fiatal számára biztosítani az „esetkezelés”* formátumú szolgáltatásokat, amelyeket minden szolgáltatást igénybe vevő számára egyénileg állítanak össze, multidiszciplináris megközelítéssel.
3. Partnerségek kialakítása orvosi és szociális intézményekkel, valamint állami struktúrák, nem kormányzati szervezetek és a magánszektor szolgáltatóival a szükséges szolgáltatások szélesebb körű újrabefogadásának megvalósítása érdekében.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Célcsoportok

A leginkább veszélyeztetett csoportok, nevezetesen: intravénás kábítószer-fogyasztók (IDU-k), női szexmunkások (CSW-k) és férfiakkal szexuális kapcsolatot tartó férfiak (MSM-ek) a Moldovai

Köztársaság középső és déli régióiban (összesen 950 fő).

A beavatkozás leírása

1. Gyógyszerek, fertőtlenítőszeres és egészségmegőrző termékek hozzáférhetőségének biztosítása: A projekt során az A.O. „Positive Initiative” és partnerei gondosan biztosították az alapvető gyógyszerek, fertőtlenítőszeres és egészségmegőrző termékek hozzáférhetőségét. Ezeket a termékeket egy előre meghatározott, vény nélkül kapható gyógyszerek listája alapján osztották szét. Az osztáshoz részletes utasítások és oktatás is társult a termékek megfelelő használatáról. A kedvezményezetteket tájékoztatták
2. a higiénia és az egészség megőrzésének fontosságáról ezeknek a termékeknek a rendszeres használatával. A projekt célja az volt, hogy mindenki megértse a gyógyszerek és fertőtlenítőszeres helyes használatát, és ezzel csökkentse a fertőzések és egyéb egészségügyi komplikációk előfordulását.
3. Expozíció előtti profilaxis (PrEP):
4. A projekt alapos szűrési folyamat alapján biztosította az expozíció előtti profilaxist (PrEP) az arra jogosult személyek számára. A személyzet gondosan figyelemmel kísérte a PrEP helyes használatát a kedvezményezettek körében, hogy biztosítsa annak hatékonyságát. Rendszeres utánkövetéseket és értékeléseket végeztek a betartás figyelemmel kísérése és az esetleges mellékhatások kezelése érdekében. Ez a komponens döntő fontosságú volt a HIV-fertőzés kockázatának csökkentésében a magas kockázatú csoportok körében, hozzájárulva a közösségben a HIV-fertőzés előfordulásának csökkentésére irányuló átfogó cél eléréséhez.
5. Expozíció utáni profilaxis:
6. Véletlen HIV-expozíció esetén a projekt azonnali értékelést és kezelést biztosított. Ez magában foglalta a gyors HIV-tesztelést és szükség esetén a profilaktikus antiretrovirális kezelés (megelőző antiretrovirális kezelés) megkezdését. A kedvezményezettek egyértelmű tervet kaptak, amely magában foglalta az expozíció utáni 6. és 12. héten végzett utánkövető tesztelést az átfogó nyomon követés biztosítása érdekében. Az ilyen esetekben történő időbeni beavatkozás jelentősen csökkentette a véletlen kitettség utáni HIV-fertőzés kockázatát, megnyugvást és biztonsági hálót biztosítva az érintettek számára.
7. Tájékoztató és oktatási anyagok:
8. A projekt egyik kritikus eleme az információs és oktatási anyagok biztosítása volt. Ezek az anyagok széles témakört öleltek fel, beleértve a különböző betegségek, például a HIV, a nemi úton terjedő fertőzések (STI), a tuberkulózis (TB) és a vírusos hepatitis (HVC, HVB) kockázati tényezőit. Az oktatási tartalom magában foglalta a gyógyszerek helyes használatára és a túlادagolás megelőzésére vonatkozó stratégiákra vonatkozó útmutatásokat is. Ezen anyagok terjesztésével a projekt olyan ismeretekkel látta el a kedvezményezetteket, amelyek segítségével tájékozott döntéseket hozhattak egészségükkel és jóllétükkel kapcsolatban. Ez az oktatás kulcsfontosságú szerepet játszott a megelőzésben és a korai beavatkozásban, végső soron csökkentve a betegségek terheit a közösségben.
9. Orvosi és szociális szolgáltatásokhoz való irányítás és kíséret:
10. A projekt egy hatékony beutalási és kísérő rendszer révén biztosította, hogy a kedvezményezettek hozzáférjenek a szükséges orvosi és szociális szolgáltatásokhoz. A munkatársak elősegítették a találkozó meg szervezését az egészségügyi szolgáltatókkal,

beleértve olyan szakembereket, mint narkológusok, pszichiáterek és fertőző betegségekkel foglalkozó orvosok. Emellett elkísérték a kedvezményezetteket ezekre a találkozókra, hogy támogatást nyújtsanak nekik és biztosítsák, hogy megkapják a szükséges ellátást. Ez a gyakorlati megközelítés segítette lebontani az ellátáshoz való hozzáférés akadályait, mint például a közlekedési problémák vagy a megműveléstől való félelem, ezáltal javítva az egészségügyi eredményeket.

11. Önszorgító csoportok:

12. A közösségi érzés és a kölcsönös támogatás elősegítése érdekében a projekt önszorgító csoportokat szervezett. Ezek a csoportok biztonságos teret biztosítottak a kedvezményezetteknek, hogy megbeszéljék közös problémáikat és közösen keressenek megoldásokat. A résztvevők megoszthatták tapasztalataikat, támogatást nyújthattak egymásnak, és stratégiákat dolgozhattak ki a kihívások kezelésére. Az ön segítők csoportok elősegítették a társaktól való tanulást is, ahol az egyének tanulhattak mások tapasztalataiból, akik hasonló problémákkal szembesültek. A projektnek ez a része fontos szerepet játszott a reziliencia építésében és a támogató közösségi hálózat kialakításában.

13. Jogi, pszichológiai és szociális segítségnyújtás:

14. A kedvezményezettek sokrétű igényeit felismerve a projekt átfogó hozzáférést biztosított jogi, pszichológiai és szociális szolgáltatásokhoz. A jogi segítségnyújtás magában foglalta a tanácsadást és a képviselőket azok számára, akik egészségi állapotukkal vagy körülményeikkel kapcsolatos jogi problémákkal szembesültek. A pszichológiai szolgáltatások tanácsadást és terápiát nyújtottak, hogy segítsék az egyéneket a mentális egészségügyi problémák, traumák és szerhasználati zavarok kezelésében. A szociális segítségnyújtás magában foglalta a lakhatás, a foglalkoztatás és a társadalmi integráció terén nyújtott támogatást. Ezen sokrétű szükségletek kielégítésével a projekt célja a kedvezményezettek általános életminőségének javítása, valamint a hosszú távú gyógyulás és stabilitás elősegítése volt.

15. Szexuális és reprodukív egészségügyi (SRH) szolgáltatások:

16. A projekt kiemelte a szexuális és reprodukív egészségügyi (SRH) szolgáltatások fontosságát is. A kedvezményezettek családtervezési szolgáltatásokhoz, fogamzásgátláshoz és terhességkövetéshez jutottak. Ezeket a szolgáltatásokat úgy tervezték, hogy az egyének tájékozott döntéseket hozhassanak reprodukív egészségükről, és

17. megkapják a szükséges ellátást. Átfogó SRH-szolgáltatások nyújtásával a projekt segítette megelőzni a nem kívánt terhességeket, csökkenteni a nemi úton terjedő fertőzések átvitelét, valamint támogatni az egészséges terhességeket és születeket.

18. Erőszakmegelőzési szolgáltatások:

19. Az erőszak megelőzésére irányuló oktatás és tanácsadás a projekt szerves részét képezte. A kedvezményezettek információkat kaptak arról, hogyan lehet felismerni és megelőzni a különböző formájú erőszakot, beleértve a családon belüli erőszakot, a szexuális erőszakot és a kábítószerrel kapcsolatos erőszakot. A tanácsadási szolgáltatások támogatást nyújtottak azoknak, akik erőszakot tapasztaltak, segítve őket a gyógyulásban és a felépülésben. A projekt emellett elősegítette az áldozatok támogató szolgálataihoz való tovább utalást további segítségnyújtás céljából. Az erőszak megelőzésével a projekt célja az volt, hogy biztonságosabb környezetet teremtsen a kedvezményezettek számára, és csökkentse az erőszakkal kapcsolatos traumák előfordulását.

20. Nemek közötti egyenlőségre érzékeny szolgáltatások:

21. A nemekhez kötődő szükségletek figyelembevételének fontosságát felismerve a projekt a kedvezményezettek egyedi igényeire szabott, nemekhez igazodó szolgáltatásokat nyújtott. Ezek a szolgáltatások magukban foglalták a kifejezetten nők, férfiak és transzneműek számára kidolgozott orvosi és pszichológiai segítségnyújtást. A projekt felismerte annak fontosságát, hogy foglalkozzon olyan kérdésekkel, mint a nemi alapú erőszak, a reprodukív egészség, valamint az, hogy a kábítószer-használat és az egészségügyi problémák hogyan hatnak az egyénekre nemük alapján. A nemekhez igazodó szolgáltatások nyújtásával a projekt biztosította, hogy minden kedvezményezett megfelelő és hatékony ellátásban részesüljön.
22. Motiváció és vonzerő növelése a káros hatások csökkentésére irányuló programok (PRR) keretében:
23. A kedvezményezettek motiválása és a káros hatások csökkentésére irányuló programokban való részvételük fokozása érdekében a projekt különböző tevékenységeket és ösztönzőket szervezett. Ezek a tevékenységek célja az volt, hogy a programokat vonzóbbá és hozzáférhetőbbé tegyék a kedvezményezettek számára, ösztönözve őket a részvételre. A HIV-megelőzési szolgáltatásokhoz és más káros hatások csökkentésére irányuló kezdeményezésekhez való hozzáférés javításával a projekt célja az volt, hogy csökkentse a szerhasználattal kapcsolatos káros hatásokat és javítsa az egészségügyi eredményeket. Ezek a motivációs tevékenységek workshopokat, társadalmi eseményeket és kézzelfogható ösztönzőket, például étkezési utalványokat vagy higiéniai csomagokat tartalmaztak.

Összefoglalva, az A.O. „Positive Initiative” és regionális partnerei egy átfogó, (A káros hatások csökkentése a legsebezhetőbb csoportok számára) nevű projektet valósítottak meg, amely a kiszolgáltatott népességcsoportok sokrétű igényeire reagált. A projekt széles körű szolgáltatásokat nyújtott, többek között gyógyszerekhez, HIV-megelőző és -kezelő gyógyszerekhez való hozzáférést, tájékoztató anyagokat, orvosi és szociális szolgáltatásokhoz való beutalásokat, öngyógyító csoportokat, jogi és pszichológiai segítséget, szexuális és reprodukív egészségügyi szolgáltatásokat, erőszakmegelőzést, nemek közötti egyenlőségre érzékeny ellátást és a káros hatások csökkentését célzó motivációs tevékenységeket. A holisztikus megközelítésnek köszönhetően a projekt nemcsak az egyéni egészségügyi eredményeket javította, hanem támogató és ellenálló közösségi hálózatot is létrehozott. A projekt sikere aláhúzza a koordinált erőfeszítések és a közösségi alapú beavatkozások fontosságát a közegészségügyi kihívások kezelésében és a veszélyeztetett emberek életének javításában. Átfogó és együttműködésen alapuló megközelítésével a projekt precedenst teremtett a kiszolgáltatott népességcsoportok támogatását és az általános jóllét előmozdítását célzó jövőbeli kezdeményezések számára.

A program időtartama és ütemezése

A projekt két fázisban valósult meg: I. fázis – 2020. szeptember–december, II. fázis – 2021. január 1–31.

Felhasznált források (pénzügyi, emberi, anyagi)

A projekt teljes költségvetése: 750 000 lej (39 000 euró)

Az A.O. Positive Initiative a projektet az A.O. „Genderdoc-M” partnerrel közösen valósítja meg, amellyel a Közép-régiót, valamint a Dél-régió A.O. „Step by Step South region” (Cahul) partnereit fogjuk lefedni.

A projekt megvalósításában részt vevő személyzeti egységek (esetkezelők) – 14 fő (szociális munkás, pszichológus, szociális jogász).

Összehasonlítási alap

Hasonlóságok megállapítása

A moldovai kezdeményezések, amelyek összhangban vannak a tevékenységekkel

Az ENSZ Moldovában elért eredményei 2023-ban és a 2024-es év főbb céljai:

Az ENSZ moldovai országcsapata partnereivel együtt számos területen elért eredményeket, többek között az egészségügyi szolgáltatások és a szociális segítségnyújtás terén. Támogatták az ambiciózus szociális reformokat, mint például Moldova szociális segítségnyújtási rendszerének reformját, a munkaerőpiac reformját és a korai gyermekgondozás reformját. [Ezek az erőfeszítések a kiszolgáltatott helyzetű népességcsoportok, köztük a nők, a gyermekek, a fiatalok, a fogyatékkal élők, a menekültek, a migránsok és az idősek életminőségének javítását célozták¹.](#)

Link: [Az ENSZ moldovai eredményei 2023-ban és a 2024-es év főbb céljai](#) IMPACT kezdeményezések:

Az IMPACT a REACH, AGORA és PANDA kezdeményezései révén olyan kutatási tevékenységekre összpontosít, amelyek célja, hogy a segélyező közösséget tájékoztassák különböző kérdésekről, többek között az éghajlati kockázatokról. [Bár ezek a tevékenységek nem állnak közvetlen kapcsolatban az Ön által említett intézkedésekkel, munkájuk hozzájárul Moldova fenntartható fejlődéséhez².](#)

Link: [IMPACT kezdeményezések](#) Erőforrás-hatékonyság Moldovában:

Az UNIDO (Egyesült Nemzetek Ipari Fejlesztési Szervezete) részt vett az erőforrás-hatékonysági kezdeményezésekben Moldovában. Képzést tartottak a kettős oktatási modellekről, és előadásokat tartottak az öko-hatékonyságról, valamint az erőforrás-hatékonyság és tisztább termelésről (RECP). [Bár munkájuk nem kifejezetten a HIV-vel kapcsolatos intézkedésekre irányul, hozzájárul az általános fejlődéshez³.](#)

UN Women Moldova nemek közötti egyenlőség programja:

Az ENSZ Nők Moldovája, az ENSZ Népesedési Alapjával (UNFPA) együttműködésben és az EU finanszírozásával, egy programot hajt végre a nemi sztereotípiák és a nemi alapú erőszak elleni küzdelem érdekében. [Bár ezek a kezdeményezések nem állnak közvetlen kapcsolatban a HIV-megelőzéssel, hozzájárulnak a nemek közötti egyenlőség és a társadalmi jóllét szélesebb körű eléréséhez⁴.](#)

Link: [UN Women Moldova – Pályázati felhívás](#)

Miért került kizárásra ez a kezdeményezés?

A következő tényezők szinergiájának hiánya:

- A gyógyszerekhez, fertőtlenítőszerhez és egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés biztosítása
- Expozíció előtti profilaxis (PrEP)
- Expozíció utáni profilaxis
- Tájékoztató és oktatási anyagok
- Orvosi és szociális szolgáltatásokhoz való beutalás és kíséret.

Az eredmények értékelése

Eredmények:

1. összesen 950 ember részesül a kibővített szolgáltatáscsomagban
2. A projekt végén az ügyfelek legalább 80%-a ismeri állapotát (azok, akik az elmúlt 6 hónapban (július-december) nem vettek részt HIV- és nemi úton terjedő fertőzések szűrésén, szűrésen vesznek részt, a nem kormányzati szervezeteknél alkalmazott, gyorsszűréssel végzett, veszélyeztetett csoportok HIV-tanácsadására és szűrésére vonatkozó szabványnak megfelelően, az újraszűrés 6 havonta történik);
3. A kliensek legalább 80%-át elkísérik az egészségügyi intézménybe a diagnózis megerősítésére, ha a gyors teszt pozitív eredményt ad;
4. Az esetkezelés keretében szolgáltatásban részesülő ügyfelek 100%-a;
5. Az egyéni terv alapján szolgáltatásban részesülő kliensek 100%-a.

A programban alkalmazott értékelési módszertan (kvantitatív, kvalitatív, vegyes módszerek)

Végrehajtás értékelése:

A gyógyszerek és egészségügyi termékek forgalmazási folyamatainak értékelése, biztosítva az irányelvek betartását és a kedvezményezettek megfelelő oktatását. A PrEP és az expozíció utáni profilaxis szűrési és monitoring eljárásainak értékelése.

A kedvezményezettekre gyakorolt hatás mérése:

Visszajelzések gyűjtése a kedvezményezettektől a gyógyszerekhez való hozzáférésről, a használat megértéséről és az oktatási anyagok hatékonyságáról. A profilaxisban részesülők körében a HIV-fertőzés arányának figyelemmel kísérése és a támogató szolgáltatások igénybevételének értékelése.

Eredményértékelés:

Egészségügyi adatok elemzése a HIV-fertőzés csökkenésének és az általános egészségi állapot javulásának mérésére. A kedvezményezettek betegségmegelőzéssel és gyógyszerhasználattal kapcsolatos ismereteinek, attitűdjeinek és viselkedésének változásainak értékelése.

Visszajelzés és fejlesztés:

Visszajelzést kértek az érintettektől az erősségek, gyengeségek és fejlesztendő területek azonosítása érdekében. Használja a visszajelzéseket az akcióterv finomításához, szükség szerint frissítse a stratégiákat és beavatkozásokat a jobb eredmények elérése érdekében. Támogassa a folyamatos fejlesztés kultúráját az értékelési módszerek rendszeres frissítésével és új gyakorlatok beépítésével.

A szolgáltatások személyre szabása érdekében az esetkezelő felmérte az ügyfél igényeit, figyelemmel kísérte és támogatta az ügyfelet, hogy biztosítsa a hozzáférést a szociális, oktatási és egészségügyi szolgáltatásokhoz, valamint szükség esetén pszichológushoz, szociális munkáshoz vagy ügyvédhez irányítsa az ügyfelet.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoport(ok)ra

Alapvető termékekhez és gyógyszerekhez való hozzáférés:

A gyógyszerek és egészségügyi termékek jobb elérhetősége és megfelelő használata, ami jobb egészségi állapothoz és a megbetegedések csökkenéséhez vezetett.

HIV-megelőzési szolgáltatások:

Csökkent a fertőzés aránya a hatékony PrEP és PEP programok révén, javítva a közösség egészségét és a megelőző intézkedésekkel kapcsolatos tudatosságot.

Átfogó támogató szolgáltatások:

Jobb hozzáférés az orvosi, szociális és pszichológiai támogatáshoz, elősegítve a holisztikus jóllétet

és csökkentve az ellátáshoz való hozzáférés akadályait.

Felhatalmazás és rezilienciaépítés:

Erősített közösségi támogató hálózatok, a kedvezményezettek felhatalmazása társ csoportok és személyre szabott szolgáltatások révén, ami javítja a mentális egészséget és a társadalmi befogadást.

Felmerült kihívások és azok kezelése

Erőforrás-korlátok: Az egyik gyakori kihívás a korlátozott erőforrások, legyenek azok pénzügyi, emberi vagy időbeli jellegűek. Ez akadályozhatja a fejlődést és az innovációt. Ennek megoldásához a prioritások meghatározása kulcsfontosságú. Azonosítsa a legkritikusabb feladatokat vagy területeket, és ennek megfelelően ossza el az erőforrásokat. Az együttműködés és a kiszervezés szintén segíthet a külső szakértelem és erőforrások kihasználásában anélkül, hogy jelentősen megnövelné a költségeket.

A változás iránti ellenállás: A változás gyakran ellenállásba ütközik, legyen szó új folyamatok, technológiák vagy stratégiák bevezetéséről. Ez az ellenállás a munkavállalóktól, az érdekelt felektől vagy akár az ügyfelektől is származhat. A hatékony kommunikáció és a változáskezelés elengedhetetlenek ennek a kihívásnak a megoldásához. Világosan közölje a változás okait, vonja be az érdekelt feleket a döntéshozatali folyamatba, és biztosítson képzést és támogatást, hogy az egyének alkalmazkodni tudjanak az új munkamódszerekhez. Helyi: Mobil klinikák osztják szét és oktatnak a távoli területeken. Regionális: Az elosztóközpontok biztosítják a méltányosságot, a személyzet képzésével. Országos: A tömeges beszerzéseket és a tudatosságnövelő kampányokat országos szinten koordinálják.

HIV PrEP:

Helyi: A közösségi csoportok társaik segítségével kínálnak PrEP-et. **Regionális:** PrEP-klinikák létesítése a rászoruló területeken. **Országos:** A PrEP integrálása az egészségügyi rendszerekbe, szabványok alapján.

HIV PEP:

Helyi: A kórházak szabványosított PEP-protokollokat követnek. **Regionális:** A PEP-központok racionalizálják az ellátást és az áttételeket.

Országos: Az irányelvek biztosítják a PEP következetes alkalmazását, a nyilvánosság tudatosságának növelésével.

Milyen erőforrások szükségesek a végrehajtáshoz?

Pénzügyi erőforrások: Gyógyszerek, orvosi ellátáshoz szükséges eszközök, felszerelések beszerzéséhez, valamint a személyzet, a képzés és a tájékoztatási tevékenységek támogatásához szükséges finanszírozás.

Humán erőforrások: Képzett egészségügyi szakemberek, köztük orvosok, ápolók, gyógyszerészek, tanácsadók és közösségi egészségügyi dolgozók szükségesek a szolgáltatások nyújtásához, az

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, tudás
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☒ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

oktatáshoz és a támogató programok elősegítéséhez.

Infrastruktúra: A szolgáltatások nyújtásához hozzáférhető egészségügyi intézmények, elosztóközpontok, klinikák vagy mobil egységek szükségesek. Ezenkívül az adatkezeléshez és a kommunikációhoz informatikai infrastruktúra is szükséges lehet.

Ajánlások más környezetben való alkalmazásra, ha releváns A közösség bevonásának prioritása: Vonja be a helyi közösségeket a tervezési és végrehajtási folyamatba, hogy a beavatkozások kulturálisan érzékenyek és a kontextusnak megfelelőek legyenek.

Szekcióközi együttműködés előmozdítása: Különböző érdekelt felekkel, többek között kormányzati szervekkel, nem kormányzati szervezetekkel és közösségi szervezetekkel kell partnerségeket kialakítani, hogy a források és a szakértelem átfogó támogatásra fordítható legyen.

Rugalmasság elfogadása: Olyan beavatkozásokat tervezzen, amelyek beépített rugalmassággal rendelkeznek, hogy alkalmazkodni tudjanak a változó igényekhez és körülményekhez, lehetővé téve a hatékony végrehajtást különböző környezetben.

További információk és következtetések

A kezdeményezésnek a reziliencia fejlesztéséhez való hozzájárulásának átfogó értékelése

A kezdeményezés jelentősen hozzájárul a reziliencia fejlesztéséhez azáltal, hogy többoldalú megközelítéssel kezeli az egészségügyi kihívásokat. Biztosítja a nélkülözhetetlen gyógyszerekhez való hozzáférést, megelőző szolgáltatásokat nyújt, mint például a HIV PrEP és PEP, pszichoszociális támogatást kínál, valamint elősegíti az oktatást és a tudatosságot. Egyéni szinten a kedvezményezettek erőforrásokat és készségeket szereznek egészségük kezeléséhez, javítva ezzel a problémamegoldó képességeiket. Közösségi szinten a kezdeményezés elősegíti az együttműködést és a társadalmi kohéziót a közösségi részvétel, a támogató programok és az önszorgító csoportok révén, erősítve ezzel a kollektív cselekvést és a rezilienciát. Rendszerszinten elősegíti az integrációt, az együttműködést és az innovációt, javítva az egészségügyi rendszerek válságokra való hatékony reakcióképességét.

A kezdeményezés partnerségek és rugalmas megközelítések révén növeli az egészségügyi sokkhatásokkal és stresszel szembeni ellenálló képességet. Átfogó stratégiája összességében jelentősen hozzájárul az egyének és a közösségek egészségügyi válságokkal szembeni ellenálló képességének és helyreállító képességének javításához, elősegítve az ellenálló képesség fejlesztését.

Kiegészítő dokumentumok (jelentések, kiadványok, weboldalak)

<https://positivepeople.md/upload/info/files/e4f0dkt4gk.pdf>

<http://old.cnam.md/index.php?page=255>

[Link](https://positivepeople.md/rapoarte/) (Inițiativa pozitivă) <https://positivepeople.md/rapoarte/>

További információkért forduljon:

Moldovai Köztársaság, Kisinyov, Cuza-Vodă sugárút 1/5.

Telefon: 022 66 38 50; 022 00 99 74

Románia

A falu szívében található tábor

Tabăra din Inima Satului/ATOR Banatul de Munte

Caras-Severin megye, Románia

Fő célok

A vidéki térségekben élő gyermekek és fiatalok számára nem formális oktatás révén fejlesztési lehetőségek biztosítása.

Egyenlő önkéntes részvételi lehetőségek biztosítása minden fiatal számára, háttérüktől függetlenül, a tábor hat műhelyében való egyenlő részvétel révén.

Kulturális tevékenységek szervezésével népszerűsíteni az egyes vidéki közösségek helyi sajátosságait.

Minden gyermek és fiatal elfogadásának és integrációjának elősegítése életvezetési és kommunikációs workshopok, valamint csapatépítő tevékenységek révén.

Egészséges életmód népszerűsítése egészséges elvek és szokások révén, személyes fejlődéssel, lelki neveléssel, művészi alkotásokkal, életvezetési készségek oktatásával, játékokkal és tematikus estékkel kapcsolatos műhelyek támogatásával.

Célcsoport

Caras-Severin megye vidéki közösségeiből származó, 6–18 éves gyermekek és fiatalok, minden társadalmi háttérből.

A beavatkozás leírása

A táborprogram keretében szervezett tevékenységek hat konkrét műhelymunkában valósulnak meg, amelyek a gyermekek és fiatalok számára aktuális különböző kérdéseket tárgyalnak:

Életvezetési készségek műhely – A nem formális oktatás segítségével a fiatalok és a gyermekek megtanulják és megvitatják a szexuális élethez, a mérgező kapcsolatokhoz, a függőségekhez, az egészséges életmódhoz, az iskolai zaklatáshoz, az elfogadáshoz, az integrációhoz, a technológia felelősségteljes használatához és más releváns témákhoz kapcsolódó fogalmakat, ötleteket és szokásokat.

Személyes fejlődés műhely – A nem formális oktatás segítségével a fiatalok és a gyermekek hasznos fogalmakat és gyakorlatokat tanulnak az érzelmek kezeléséről, az időgazdálkodásról, az önismeret és a személyes fejlődés módszereiről, mások elfogadásáról és megértéséről, az időgazdálkodásról, a szorongást kiváltó gondolatok kezeléséről és egyéb releváns témákról.

Kommunikációs és csapatépítő műhely – A nem formális oktatás segítségével a fiatalok és a

A bevált gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás

☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

gyermek hatékony és felelősségteljes kommunikációs gyakorlatokat, valamint csoportvezetési és csapatintegrációs készségeket sajátítanak el. Megtanulják továbbá, hogyan vitassák meg az őket érintő témákat és érveljenek álláspontjuk mellett, ezáltal fejlesztve kritikai gondolkodásukat.

Lelki formálódás workshop – A nem formális oktatás segítségével a fiatalok és a gyermekek lelki kérdéseket vizsgálnak, Istennel kapcsolatos témákat vitatnak meg, elősegítve az egészséges erkölcsi értékek és elvek kialakulását, a mások iránti szeretettől és elfogadástól kezdve egészen az élet értelmének mélyebb kérdéseiig.

Játékok és tematikus esték műhely – A fiatalok és a gyermekek játékokban, versenyeken és tematikus estéken vesznek részt, amelyek ösztönzik a csapatmunkát, az együttműködést, támogatást és egészséges versenyszellemet, ugyanakkor elősegítik és ösztönzik személyes tehetségük kibontakozását és kifejezését egy szervezett előadási környezetben.

Művészeti alkotások műhely – A művészet területén alkalmazott különböző módszerek segítségével a gyermekek és a fiatalok szabadon kifejezhetik kreativitásukat, különféle egyedi tárgyakat vagy projekteket hozva létre.

Ez a kezdeményezés 2019-ben indult, és évente kerül megrendezésre.

Pénzügyi források: Helyi partnerek (önkormányzatok) hozzájárulásai az egyes résztvevők felszerelésének (póló, jelvény, fotóalbum és díjak) költségeinek fedezésére.

Humán erőforrások: Évente 130 fiatal önkéntes (14–24 évesek).

Anyagi források: A fent említett műhelyek lebonyolításához szükségesek.

Összehasonlítási alap

A falu udvarán rendezett tábor – Hasonló projekt, amelyet Iași megye gyermekei és fiataljai számára szerveztek. A projekt keretében több ezer gyermek számára szerveznek játékos, szórakoztató és lelki tevékenységeket a megyében, 1-3 napos időtartamra. Projektjüket a fent említett projekt ihlette, és saját igényeikhez és elképzeléseikhez igazították. Céljuk az volt, hogy nem formális tanulási módszerekkel táborokat szervezzenek gyermekek és fiatalok számára, hogy különböző területeken új ismereteket tanítsanak nekik, kiegészítve iskolai tevékenységüket és fejlődésüket, és segítve őket az életben és a személyiségformálásban. Táboraik időtartama pontosan 5 nap, hatóköre pedig korlátozottabb (egy nyáron néhány száz gyermek és fiatal vesz részt, nem több ezer), de a programjuk kompaktabb és célzottabb.

Az eredmények értékelése

A siker értékelésének egyik kritériuma, hogy évente egyre több vidéki fiatal vegyen részt önkéntes tevékenységekben.

Helyi kezdeményezések és projektek kidolgozása fiatalok által.

Helyi ifjúsági központok létrehozása, amelyek ifjúsági központok formájában valósulnak meg.

A program értékeléséhez a következő módszereket alkalmazták: gyermekek, fiatalok és szüleik által kitöltött kérdőívek; ifjúsági munkában jártas szakemberek által szervezett találkozók fiatalok

és szüleik számára; nyomonkövetési tevékenységek, amelyek során gyakran visszatértek az egyes közösségekbe, hogy helyi kezdeményezésekkel tevékenységeket szervezzenek a fiatalok számára.

Főbb eredmények: Szociális készségek fejlesztése (nyitottabb és hatékonyabb kommunikáció az emberekkel).

Személyes fejlődés (különböző társadalmi háttérrel rendelkező fiatalok integrálódása a helyi kezdeményezés csoportjaiba; a fiatalok hatékony érzelemkezelése és kommunikációja).

Részvétel helyi vagy megyei ifjúsági tevékenységekben és projektekben, akár kedvezményezettként, akár önkéntesként. Kezdeményezés helyi tevékenységek kidolgozásában és megvalósításában gyermekek és fiatalok számára. Ifjúsági központok fejlesztése, amelynek konkrét formája helyi/regionális ifjúsági központok létrehozása. Helyi tevékenységek fenntartása gyermekek és fiatalok számára állandó alapon. Felmerült kihívások: a szülők és a résztvevők vonakodása – amely természetesen a részvétel és a saját meggyőződésük révén oldódott meg.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a program az ország más területein is alkalmazható. Bizonyítékként jelenleg a projektet Mehedinți, Olt és Dolj megyékben is megismétlik, ahol a tábor szervezőcsapata képzéseket tart felnőtteknek és fiataloknak ezekből a megyékből, azzal a céllal, hogy e modell alapján ifjúsági táborokat szervezzenek. A gyakorlat kiterjesztéséhez a következő erőforrásokra lenne szükség: Humán erőforrások: önkéntesek, szervezőcsapat.

Anyagi erőforrások: minden táborhoz/műhelyhez szükséges és specifikus, beleértve a résztvevői csomagokat.

Pénzügyi erőforrások: helyi érdekelt felek – önkormányzat, iskola, esetleg egyház – bevonása.

További információk és következtetések

A tábor befejezése után egy meghatározott időpontban utánkövetési tevékenységek szervezése a közösségekben. A célzott eredmények értékelése érdekében a közösség fiataljainak és a tábor támogató önkéntes csapatnak a megfelelő utánkövetési tevékenységek támogatása. A helyi tevékenységekben, önkéntes munkában vagy kezdeményezésekben való részvétel mértéke, valamint az egyes fiatalok által jelentett elégedettségi szint és személyes fejlődés.

Facebook: Tabăra din Inima Satului Instagram:

@tabaradininimasatului

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒Személyes oktatás, ismeretek
- ☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒Stresszkezelés és regeneráció
- ☒Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐Táplálkozási szokások
- ☒Függőséget okozó viselkedés
- ☒Egyéb

Szociális és közösségi hálózatok

- ☒Szociális támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☐Személyes társadalmi hálózatok
- ☒Felhatalmazás/részvétel
- ☒Szakmai szereplők hálózata
- ☒Egyéb

mihai.ciucur@yahoo.com / radics_anita@yahoo.com

178

216

Interreg
Danube Region



Co-funded by
the European Union



Személyes fejlődési műhelyek

Pszichoterápiás, Pszichológiai Tanácsadási és Klinikai Szupervíziós Intézet

Caras-Severin: Resita, Timis: Timisoara

Fő célok

Az önismeret és a személyes készségek fejlesztése, az életminőség javítása, valamint a személyes törekvések és álmok megvalósításának támogatása.

Célcsoport

A nyugati régióból származó, különböző háttérrel rendelkező fiatalok, beleértve a hátrányos helyzetűeket, például a NEET (nem tanuló, nem dolgozó, nem képzésben részt vevő) fiatalokat és a romákat, valamint az egészségügyi problémákkal küzdőket.

A beavatkozás leírása

A beavatkozás strukturált szakaszokra bontásával a beavatkozás kezelhetővé és szisztematikussá válik. Minden szakasznak megvan a maga meghatározott célja, és mindegyik hozzájárul a program összességének sikeréhez.

A csoport megértése: ez a kezdeti szakasz a résztvevőkről szóló részletes információk gyűjtésére összpontosít. Háttérük, kihívásaik és igényeik megértése lehetővé teszi egy személyre szabott beavatkozási terv kidolgozását. Az adatok gyűjtéséhez személyes interjúk, felmérések és csoportos megbeszélések használhatók.

Jégtörő gyakorlatok: a jégtörő tevékenységek fontos szerepet játszanak a résztvevők közötti kezdeti korlátok lebontásában. Ezek a tevékenységek nyugodt légkört teremtenek és ösztönzik a nyílt kommunikációt. Az interaktív játékok és csoportos tevékenységek segítenek a résztvevőknek abban, hogy kényelmesen érezzék magukat és hajlandóak legyenek részt venni.

Interakció a csoporttagokkal: a résztvevők közötti közvetlen interakció elősegítése hozzájárul a közösségérzet kialakításához. A csoportos beszélgetések, a csapatmunkára épülő gyakorlatok és az együttműködésen alapuló projektek lehetőséget teremtenek a résztvevőknek, hogy megosszák tapasztalataikat és támogassák egymást.

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Csoportproblémákon alapuló gyakorlatok: elengedhetetlen, hogy a gyakorlatokat a csoport konkrét problémáihoz igazítsák. Például egy vizsgadrukkal küzdő csoportnak jól tehetnek a relaxációs technikák és a próbavizsgák, amelyek növelik az önbizalmat és csökkentik a stresszt.

Az egyes résztvevők céljainak nyomon követése: az egyéni célok kitűzése biztosítja, hogy minden résztvevőnek legyenek egyértelmű céljai, amelyek felé törekedhet. Ezen célok rendszeres nyomon követése és kiigazítása segít fenntartani a fókusz

és a haladás mérésében. A személyre szabott visszajelzések és coaching ülések fontos szerepet játszhatnak ebben a folyamatban.

A csoport biztonságának biztosítása: a beavatkozás sikeréhez elengedhetetlen egy biztonságos és ítélkezésmentes környezet megteremtése. A résztvevőknek biztonságban kell érezniük magukat ahhoz, hogy nyíltan kifejezhessék gondolataikat és érzelmeiket. Az alapszabályok és a titoktartási megállapodások segíthetnek ennek a légkörnek a megteremtésében.

A problémák megbeszélése: a személyes kihívásokról való nyílt beszélgetések ösztönzése lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy betekintést nyerjenek problémáikba. A moderált csoportbeszélgetések platformot biztosítanak a tapasztalatok megosztásához és a megoldások kidolgozásához. A tanácsadó vagy coach jelenléte biztosítja, hogy ezek a beszélgetések konstruktívak és támogatóak maradjanak.

A problémával kapcsolatos tudatosságnövelő gyakorlatok: az önismeret növelésére irányuló tevékenységek segítenek a résztvevőknek megérteni problémáik kiváltó okait. Az olyan technikák, mint a naplózás, a tudatosság és az irányított reflexiók lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy mélyen feltárják gondolataikat és érzelmeiket.

Beavatkozás: a korábbi szakaszokban szerzett ismeretek alapján konkrét beavatkozásokat hajtanak végre az azonosított problémák megoldására. Ezek magukban foglalhatnak egyéni vagy csoportos tanácsadást, készségfejlesztő műhelyeket és gyakorlati gyakorlatokat. A cél az, hogy a résztvevők elsajátítsák a kihívások kezeléséhez szükséges eszközöket és stratégiákat.

A célok elérésének elemzése: a beavatkozás hatékonyságának biztosítása érdekében elengedhetetlen a haladás rendszeres értékelése. A célok elérésének mérésére különböző módszerek alkalmazhatók, például önértékelés, társaktól kapott visszajelzések és a facilitátor megfigyelései. Ez az elemzés segít a beavatkozási terv szükséges kiigazításainak elvégzésében.

Példák a kezelt kérdésekre:

A záróvizsgák okozta stressz: a stressz kezelésére és a koncentráció javítására szolgáló technikák elengedhetetlenek a fontos vizsgákra készülő diákok számára. Az időgazdálkodási stratégiák és a tanulási tervek segíthetnek enyhíteni a nyomást.

Vizsgadrukk: relaxációs gyakorlatok, légzési technikák és vizsgaszimulációk csökkenthetik a szorongást és növelhetik az önbizalmat. A résztvevők megtanulják kezelni idegességüket és pozitív hozzáállással közelíteni a vizsgákhoz.

Kommunikációs problémák: a hatékony kommunikáció elengedhetetlen készség. Az aktív hallgatás, a világos kifejezés és a konstruktív visszajelzés gyakorlása segít a résztvevőknek javítani interperszonális interakcióikat.

Időgazdálkodás: a feladatok fontossági sorrendbe állítása és az idő hatékony kezelése elsajátítása elengedhetetlen a stressz csökkentéséhez. A résztvevők olyan technikákból profitálhatnak, mint a célok kitűzése, az ütemterv készítése és az időbeosztás.

Önbizalom: az önbecsülés és az önhatékonyosság növelését célzó tevékenységek segítenek a résztvevőknek hinni a képességeikben. A szerepjátékok és a pozitív megerősítések gyakorlati gyakorlatok az önbizalom építéséhez.

Kapcsolati problémák: az empátia és a konfliktuskezelési készségek fejlesztése elengedhetetlen az egészséges kapcsolatokhoz.

A halogatás leküzdése: a halogatás leküzdésére szolgáló technikák közé tartozik a világos célok kitűzése, a feladatok kezelhető lépésekre bontása és a motiváció fenntartása. A résztvevők megtanulják leküzdeni a késlekedést és következetesen dolgozni céljaik elérése érdekében.

Érzelmek kezelése: az érzelmek felismerése és kezelése elengedhetetlen az általános jólléthez. Az érzelmek szabályozására irányuló gyakorlatok, mint például a tudatosság és a stresszcsökkentő technikák, segítenek a résztvevőknek a negatív érzelmek hatékony kezelésében.

Tanácsadás és coaching: a tanácsadás és coaching révén nyújtott folyamatos támogatás elengedhetetlen a beavatkozás sikeréhez. A rendszeres foglalkozások útmutatást, bátorítást és konstruktív visszajelzést nyújtanak a résztvevőknek. Akár egyénileg, akár csoportosan zajlanak, ezek a foglalkozások segítenek a résztvevőknek a céljaikra koncentrálni és hatékonyan kezelni a kihívásokat.

Ezzel a strukturált és átfogó megközelítéssel a beavatkozás célja a résztvevők jóllétének és személyes fejlődésének javítása. Az egyénre szabott stratégiákra, a folyamatos nyomon követésre és a személyre szabott támogatásra való összpontosítás biztosítja, hogy a beavatkozás minden résztvevő egyedi igényeinek megfelelően, ami pozitív és tartós eredményekhez vezet.

A műhelyek időtartama: 4 óra/hét, maximum 12 fő/alkalom.

Szükséges erőforrások: Humán erőforrások: A multidiszciplináris csapat pszichológusokból, pszichoterapeutákból és különleges vendégekből áll, például orvosokból vagy más, releváns érdeklődésű személyekből.

Helyiségek: Az ülések egy teremben, megfelelő helyiségben vagy professzionális irodában kerülnek megrendezésre, biztosítva a személyes fejlődési tevékenységekhez szükséges környezetet.

Szükséges eszközök: A tevékenységekhez különböző eszközöket használnak, többek között videóprojektort, táblát, flipchartot, laptopot, papírt, tollakat, filctollakat és egyéb írószereket.

Példa tevékenységre: Egy konkrét gyakorlat során a résztvevők szimbolikusan elégetik azt a tárgyat vagy cetlit, amelyre felírták, amit szeretnének kiadni az életükből.

Összehasonlítási alap

Romániában a személyes fejlődési műhelyek legjobb gyakorlati módszerei közé tartoznak a

támogató csoportok, az egyéni coaching, a tematikus műhelyek, a soft skill tréningek, a tudatos jelenlét (mindfulness) és meditációs tanfolyamok, a karrier-tanácsadási foglalkozások, a „Szülők iskolája” program és a csapatépítő tevékenységek.

A személyes fejlődési workshopok interaktív és gyakorlati megközelítést kínálnak, konkrét és alkalmazható gyakorlatokra összpontosítva, mint például a problémák felszabadítását célzó szimbolikus jegyzetelés. A támogató csoportok érzelmi és kölcsönös keretet biztosítanak, elősegítve a nyílt beszélgetéseket, míg az egyéni coaching az egyes résztvevők személyes igényeire és céljaira összpontosít, személyre szabott támogatást kínálva.

A tematikus workshopok és a soft skill tréningek konkrét készségekkel foglalkoznak, és gyakorlati és interaktív jellegükben hasonlóak a workshopokhoz. A tudatos jelenlét (mindfulness) és meditációs tanfolyamok a relaxációs és önismereti technikákra összpontosítanak, holisztikus megközelítéssel kiegészítve a személyes fejlődést.

A karrier-tanácsadás és a csapatépítés a szakmai fejlődésre és az interperszonális kapcsolatokra irányul, és hasznos a munkahelyi környezetben és a csapatokban. Ehhez képest a személyes fejlődési műhelyek mindezen módszerek elemeit integrálják, átfogó és sokoldalú megközelítést kínálva a személyes és szakmai növekedéshez.

Modellünket integrált és holisztikus megközelítése miatt választottuk. Képes különböző szempontokat figyelembe venni a fenntartható és hatékony személyes fejlődés biztosítása érdekében. Különböző módszerek és gyakorlatok integrálásával modellünk az egyént egészében szemléli, figyelembe véve az érzelmi, mentális és szakmai fejlődést. Ez az átfogó megközelítés lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy fejlődésük több aspektusán egyszerre dolgozzanak, ami kiegyensúlyozottabb és tartósabb eredményekhez vezet. Széles körű igényeket és kihívásokat figyelembe véve modellünk egy kiegyensúlyozott és rugalmas személyes fejlődési utat támogat.

Az eredmények értékelése

Nincs hivatalos értékelési eszköz; az egyetlen értékelés a személyes célok eléréséhez kapcsolódik, visszajelzési űrlapok segítségével. Ez azt jelenti, hogy a személyes fejlődési folyamat sikerét az alapján mérik, hogy a résztvevők mennyire teljesítik a saját maguk által kitűzött célokat. A szabványosított tesztek vagy értékelések helyett a résztvevőket arra ösztönzik, hogy reflektáljanak az előrehaladásukra, és visszajelzést adjanak tapasztalataikról. Ezek a visszajelzési űrlapok lehetővé teszik az egyének számára, hogy a program elején kitűzött célok alapján értékeljék növekedésüket és fejlődésüket. Ez a személyre szabott megközelítés biztosítja, hogy az értékelés közvetlenül releváns legyen minden résztvevő egyedi útjához, elősegítve az eredményeik és a fejlesztendő területek értelmesebb és személyre szabottabb megértését. A személyes célokra összpontosítva az értékelési folyamat az önreflexió és a folyamatos fejlődés eszközévé válik.

Módszertan: fókuszcsoportos megbeszélések. A fókuszcsoportos megbeszélések kvalitatív módszere előnyös a személyes fejlődési műhelyekben, mert lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy mélyrehatóan vizsgálják a témákat, kihasználják a többi tag által nyújtott társadalmi interakciót és érzelmi támogatást, sokféle ötletet és perspektívát generáljanak, és valós idejű visszajelzést adjanak a tevékenységek adaptálásához. Ez az interaktív és vonzó megközelítés elősegíti az ötletek cseréjét és támogatást nyújt a személyes fejlődés folyamatában, emberi és társas dimenzióval gazdagítva a folyamatot, amelyet más kutatási vagy interakciós módszerekkel nem lehet elérni.

Főbb megállapítások:

A „célok elérése” a műhely azon képességére utal, hogy segítse a résztvevőket személyes fejlődési céljaik elérésében. A műhely releváns eszközök és források biztosításával arra törekszik, hogy ösztönözze a résztvevőket konkrét lépések megtételére az önfejlesztés érdekében.

A „jóllét” a műhely pozitív hatását jelenti a résztvevők mentális egészségére. Biztonságos, támogató és ítéletmentes környezetet kell biztosítani, ahol a résztvevők kényelmesen kifejezhetik érzelmeiket és gondolataikat.

A „műhely hozzáférhetősége” arra utal, hogy a résztvevők mennyire könnyen hozzáférhetnek a műhelyhez és vehetnek részt benne. Ez magában foglalja olyan szempontokat, mint a műhely fizikai elhelyezkedése, költsége, ütemezése és az erőforrások rendelkezésre állása. A hozzáférhető műhelynek a résztvevők széles köre számára kell elérhetőnek lennie, függetlenül azok anyagi helyzetétől vagy földrajzi elhelyezkedésétől.

Kihívások: Térbeli korlátok, időbeli korlátok, az alkalmak számbeli korlátja (maximum 12, hogy biztosítani lehessen a biztonságos működést). Szükség esetén több ülészakot is beiktattak.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A csoport mérete csökkenthető, és extra nagy léptékben csak szakmai/személyes fejlesztési tanfolyamokhoz igazítható.

A csoport méretének csökkentésével biztosíthatjuk a résztvevők személyre szabottabb figyelmet és interakciót. Ez lehetővé teszi a mélyebb megbeszéléseket, az egyénre szabottabb visszajelzéseket és a személyes fejlődéshez támogatóbb környezetet.

Nagyobb léptékben, ahol a hely és a logisztikai korlátok korlátozhatják a résztvevők számát, a hangsúly áthelyeződhet olyan speciális tanfolyamok kínálatára, amelyek kifejezetten a szakmai vagy személyes fejlődési igényekhez igazodnak. Ez célzottabb tartalomátadást tesz lehetővé, és biztosítja, hogy a résztvevők a hely vagy idő korlátai ellenére is részesülhessenek a tanulási élményből.

A bővítéshez szükséges erőforrások: egy magánterület (lehet tanterem, tárgyaló, csendes hely a szabadban), szakosodott terapeuta (pszichológus, meghívott szakértők bizonyos témákban), tollak, papírok, eszközök bizonyos kötődési gyakorlatokhoz. Ebben a konkrét esetben a résztvevők fizetnek a foglalkozásokért, ez nem ingyenes módszer, mivel szakemberek

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒Személyes oktatás, ismeretek

☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☐Testmozgás/fizikai aktivitás

☐Táplálkozási szokások

☒Függőséget okozó viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes közösségi hálózatok

☒Felhatalmazás/részvétel

☒Szakmai szereplők hálózatának kiépítése

☐Egyéb

végzik, megfelelően szervezett helyen és időben.

Ezt a módszert csak szakértő személyzet alkalmazhatja, egyrészt a csoport biztonsága érdekében, másrészt azért, hogy minőségi támogatást nyújtson a konkrét foglalkozások során.

További információk és következtetések

A személyes fejlődési műhelyek őszinte megközelítést kínálnak a reziliencia építéséhez, a személyes célok elérésére, a jóllét fokozására és annak biztosítására összpontosítva, hogy mindenki részt vehessen benne.

A résztvevőket arra ösztönözzük, hogy saját célokat tűzzenek ki maguk elé, és támogatva őket az út során, a módszer lehetővé teszi az egyének számára, hogy fejlődjenek és leküzdjék az akadályokat, elősegítve az élet kihívásaival szembeni rugalmasságukat.

A műhelyek biztonságos és gondoskodó környezetet biztosítanak, ahol a résztvevők nyíltan megoszthatják gondolataikat és érzéseiket, és megkapják a fejlődéshez szükséges támogatást. Ez a gondoskodó légkör segít az embereknek a problémamegoldó képességek fejlesztésében és kapcsolatok építésében, erősítve rugalmasságukat és az összetartozás érzését.

Ezenkívül a módszer rugalmassága a csoportméretek és a foglalkozások számának tekintetében a résztvevők különböző igényeinek és körülményeinek mély megértését tükrözi. Ez az inkluzivitás biztosítja, hogy mindenki, helyzetétől függetlenül, részesülhessen a műhelyek előnyeiből, elősegítve a rugalmasságot és a közösségek egységét.

Összességében a módszer hozzájárulása a reziliencia fejlesztéséhez mélyreható. Nemcsak gyakorlati eszközöket kínál, hanem őszinte törődést és megértést is, amelynek köszönhetően az egyének erővel, együttérzéssel és rezilienciával tudnak szembenézni az élet hullámaival.

<https://www.psyntegra.com/en/cercetare-publicatii/> <https://www.psyntegra.com/en/despre-noi/>
Prof. Loredana Viscu – contact@psyntegra.com

Inkluzív Ifjúsági Központ Program (IYCP)

Nevo Parudimos Ifjúsági Központ

Resita, Caras-Severin

Fő célok

Az Inkluzív Ifjúsági Központ Program (IYCP) fő célja, hogy motiválja, felhatalmazza és erősítse a resita-i és Caras-Severin megyei fiatalok készségeit azáltal, hogy fejleszti személyes és társadalmi képességeiket, hogy hatékonyan megbirkózzanak a mindennapi kihívásokkal és alkalmazkodjanak azokhoz. Így a fiatalok önbizalmuk és a közösséghez való tartozásuk érzése növekszik, ami előnyös hatással van személyes és szakmai fejlődésükre.

Célcsoportok

A program elsősorban a 12 és 24 év közötti serdülőket és fiatal felnőtteket célozza meg, különös tekintettel azokra, akik társadalmi, gazdasági vagy pszichológiai kihívásoknak vannak kitéve. Ide tartoznak a térség hátrányos helyzetű közösségeinek fiataljai (Mociur, Dealu Mare, Calnic), a vidéki területekről származó fiatalok (Resita város környéki falvak), a roma fiatalok, a különböző típusú fogyatékkal (szellemi vagy fizikai) élő fiatalok, valamint azok a fiatalok, akik különböző típusú nehézségekkel küzdenek, mint például szorongás, depresszió, trauma, függőség.

A beavatkozás leírása

Az Inclusive Youth Center, egy Nevo Parudimos által Resita városában kidolgozott, jövőbe mutató program, a közösség fiataljai számára a remény és az önállóság jelképe. Ez az átfogó kezdeményezés széles körű napi tevékenységeket kínál, amelyek célja, hogy a fiatalok megkapják a szükséges készségeket és támogatást, hogy ellenállóbbak legyenek és könnyebben boldoguljanak az élet bonyolult helyzeteiben. Sokoldalú megközelítésével a program olyan támogató környezetet kínál, ahol a fiatalok boldogulhatnak, elsajátíthatják az alapvető életkészségeket, és szilárd alapot építhetnek jövőjükhöz. Az Inclusive Youth Center középpontjában az ötnapos workshopok, képzések, mentorprogramok és közösségi tevékenységek állnak. Ezek a program gerincét képezik, és következetes, strukturált keretet biztosítanak a fiatalok fejlődéséhez. A nem formális oktatási módszereken alapuló tanterv interaktív és inkluzív tevékenységeket hangsúlyoz, amelyek a résztvevőket értelmes tanulási élményekben részesítik. Ez a dinamikus megközelítés biztosítja, hogy a fiatalok ne passzív információfogadók legyenek, hanem aktívan hozzájáruljanak saját növekedésükhöz és

A legjobb gyakorlat kialakítása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

fejlődésükhöz. Az Inclusive Youth Center műhelymunkái gondosan úgy vannak megtervezve, hogy az alapvető életkézségek széles spektrumát lefedjék. A résztvevők az érzelmi intelligenciára fókuszáló foglalkozásokon vesznek részt, ahol megtanulják felismerni, megérteni és hatékonyan kezelni az érzelmeiket. Ez a készség elengedhetetlen a személyes jólléthez és az interperszonális kapcsolatokhoz, segítve a fiatalokat abban, hogy empátiával és betekintéssel kezeljék a társadalmi interakciókat. Például egy tipikus érzelmi intelligencia workshop olyan tevékenységeket foglalhat magában, mint az érzelmek azonosítása és megnevezése, az érzelmek viselkedésre gyakorolt hatásának megértése és az érzelmi szabályozás stratégiáinak kidolgozása.

A stresszkezelési műhelyek gyakorlati stratégiákat nyújtanak a mindennapi élet nyomásának kezelésére, lehetővé téve a fiatalok számára, hogy kihívásokkal teli helyzetekben is megőrizték mentális és érzelmi egyensúlyukat. Ezek a műhelyek olyan technikákat tartalmazhatnak, mint a tudatos meditáció, a mély légzésgyakorlatok és az időgazdálkodási készségek. A résztvevők megtanulják azonosítani a stressz forrásait, megérteni stresszreakcióikat, és olyan stresszkezelési mechanizmusokat alkalmazni, amelyek segítenek nekik nyomás alatt is nyugodtak és koncentráltak maradni.

A hatékony kommunikáció a program másik alapköve, amelynek keretében a verbális és nonverbális kommunikációs készségeket fejlesztő tevékenységeket végeznek. Szerepjátékok, csoportos beszélgetések és interaktív gyakorlatok segítségével a résztvevők megtanulják, hogyan fejezzék ki magukat világosan és hogyan hallgassanak aktívan, elősegítve ezzel a kölcsönös megértést és az együttműködést. A kommunikációs műhelyek például olyan helyzeteket is magukban foglalhatnak, amelyekben a résztvevők gyakorolják a visszajelzések adását és fogadását, a konfliktusok megoldását, valamint a testbeszéd hatékony használatát üzeneteik közvetítésére.

A problémamegoldó és döntéshozatali műhelyek kritikus gondolkodási készségekkel vértetik fel a fiatalokat, lehetővé téve számukra, hogy módszeresen közelítsék meg a kihívásokat és megalapozott döntéseket hozzanak. Ezek a foglalkozások gyakran valós élethelyzeteket és csoportos problémamegoldó feladatokat tartalmaznak, gyakorlati tapasztalatot nyújtva a komplex helyzetek kezelésében. A résztvevők esettanulmányokon dolgozhatnak, ötletgyűjtés foglalkozásokon vehetnek részt, és cselekvési tervekkel dolgozhatnak ki konkrét problémák megoldására, ezáltal javítva stratégiai gondolkodási és megalapozott döntéshozatali képességeiket.

Ezen alapvető műhelyek mellett az Inclusive Youth Center egy átfogó mentorprogramot is kínál. Ez a program a fiatal kedvezményezetteket képzett mentorokkal párosítja, akik személyre szabott útmutatást és támogatást nyújtanak. A mentorok döntő szerepet játszanak a fiatalok személyes és tanulmányi fejlődésében, tanácsokat adnak a karrierlehetőségekről, az oktatási lehetőségekről és a személyes fejlődésről. Minden résztvevőhöz egy dedikált mentor tartozik, így biztosítva, hogy folyamatos támogatást és bátorítást kapjanak. A havonta legalább kétszer megrendezett rendszeres személyes találkozók lehetővé teszik a mentorok és a mentoráltak számára, hogy szoros, bizalmi kapcsolatot építsenek ki. Ezek a találkozások biztonságos teret biztosítanak a fiatalok számára, ahol megbeszélhetik kihívásaikat, célokat tűzhetnek ki, és megkaphatják a motivációt, amelyre szükségük van az akadályok leküzdéséhez és céljaik eléréséhez.

Az Inclusive Youth Center mentorprogramja minden résztvevő egyedi igényeire szabott. A mentorok szorosan együttműködnek mentoráltjaikkal, hogy személyre szabott fejlesztési tervekkel dolgozzanak ki, és rövid és hosszú távú célokat tűzzenek ki, amelyek összhangban állnak a fiatalok érdeklődési körével és törekvéseivel. Ez a személyre szabott megközelítés biztosítja,

hogy minden résztvevő megkapja a szükséges útmutatást és támogatást ahhoz, hogy sajátos körülményeivel megbirkózzon, legyen szó tanulmányi kihívásokról, karriertervezésről vagy személyes problémákról. Az egyéni fejlődésen túl az Inclusive Youth Center nagy hangsúlyt fektet a közösségi elkötelezettségre és az aktív állampolgárságra. A havi közösségi tevékenységek szerves részét képezik a programnak, ösztönözve a fiatalokat, hogy vegyenek részt szolgáltatási projekteken, önkéntes munkában és polgári kezdeményezésekben. Ezek a tevékenységek célja, hogy elősegítsék az összetartozás és a céltudatosság érzését, összekapcsolják a fiatalokat a közösségükkel, és felelősségérzetet és polgári kötelességtudatot keltsenek bennük. A közösségi szolgálat révén a résztvevők értékes tapasztalatokat szereznek, amelyek elősegítik személyes fejlődésüket és rezilienciájuk erősödését, miközben pozitívan járulnak hozzá a társadalomhoz.

A fiatalok például környezetvédelmi tisztítási projekteken vehetnek részt, segítve a helyi parkok és közterületek szépítését. Önkénteskedhetnek helyi rendezvényeken vagy közösségi központokban is, támogatást nyújtva a rászorulóknak. A polgári szerepvállalási tevékenységek magukban foglalhatják a helyi önkormányzati üléseken való részvételt, társadalmi kérdésekkel kapcsolatos tudatosságnövelő kampányok szervezését vagy a közösség javát szolgáló politikai változások támogatását. Ezek az élmények nemcsak gyakorlati készségeket fejlesztik, hanem büszkeséget és felelősségérzetet is keltenek a résztvevőkben, ösztönözve őket arra, hogy aktív, elkötelezett polgárokká váljanak.

Az Inclusive Youth Center holisztikus megközelítése a fiatalok sokféle igényét kezeli, folyamatos támogatást nyújtva személyes és szakmai fejlődésükhöz. A program felismeri, hogy a reziliencia nem csak a nehézségek leküzdéséről szól, hanem egy erős, támogató hálózat kiépítéséről és széles körű készségek és kompetenciák fejlesztéséről is. Biztonságos és befogadó környezetet kínálva a központ lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy felfedezzék potenciáljukat, önbizalmat fejlesszenek és proaktív hozzáállást alakítsanak ki az élet kihívásaihoz.

Ezenkívül az Inclusive Youth Center inkluzivitás iránti elkötelezettsége biztosítja, hogy minden résztvevő, függetlenül háttérétől vagy körülményeitől, hozzáférjen ezekhez az értékes erőforrásokhoz. A program úgy lett kialakítva, hogy alkalmazkodjon és reagáljon minden egyes személy igényeire, személyre szabott támogatást nyújtva, amely elismeri és tiszteletben tartja egyedi tapasztalataikat és törekvéseiket. Ez az inkluzivitás tükröződik a tevékenységek és a tanulási módszerek sokszínűségében, biztosítva, hogy minden résztvevő megtalálja azt, ami rezonál vele és támogatja személyes útját.

A program alkalmazkodóképessége különösen fontos a marginalizált vagy kiszolgáltatott fiatalok, például az alacsony jövedelmű családokból származók, a kisebbségi csoportokhoz tartozók vagy a speciális szükségletekkel rendelkezők igényeinek kielégítésében. A befogadó és támogató környezet biztosításával az Inkluzív Ifjúsági Központ garantálja, hogy minden fiatalnak lehetősége legyen a sikerre és a boldogulásra, függetlenül attól, hogy honnan indul. Ez az elkötelezettség a méltányosság és az inkluzivitás iránt a program alapvető elve, amely iránymutatásul szolgál a program kialakításához és megvalósításához.

Lényegében az Inclusive Youth Center több mint egy program; ez egy támogató, fejlődést és önállóságot elősegítő közösség. Azáltal, hogy olyan környezetet teremt, ahol a fiatalok tanulhatnak, fejlődhetnek és boldogulhatnak, megteremti az alapját egy rugalmas és önálló generációnak. A program hatása túlmutat az egyes résztvevőkön, mivel ők a központban megszerzett készségeket, értékeket és tapasztalatokat továbbadják szélesebb közösségeiknek, hozzájárulva ezzel egy rugalmasabb és élénkebb társadalom kialakulásához.

Az Inclusive Youth Center példázza a holisztikus ifjúsági fejlesztési programok átalakító erejét. Átfogó és inkluzív megközelítésével felvértezi a fiatalokat azokkal az eszközökkel, amelyekre szükségük van az élet kihívásainak leküzdéséhez, erős kapcsolatok kiépítéséhez és közösségeikhez való pozitív hozzájáruláshoz. Mivel Resita városának fiataljai továbbra is részesülnek ennek az innovatív programnak az előnyeiből, növekedésük és rugalmasságuk hullámhatása kétségtelenül még évekig érezhető lesz, és egyfajta örökséget teremtve a felhatalmazás és a pozitív változás terén.

Összegzésként elmondható, hogy a Nevo Parudimos által létrehozott Inclusive Youth Center a hatékony ifjúsági önállóság elősegítésének modellje. Sokszínű és átfogó tevékenységei révén a fiataloknak biztosítja a boldoguláshoz szükséges készségeket, támogatást és lehetőségeket. Az érzelmi intelligencia, a stresszkezelés, a hatékony kommunikáció, a problémamegoldás, a döntéshozatal, a mentorálás és a közösségi szerepvállalás hangsúlyozásával a program holisztikus keretet teremt az ifjúsági fejlődéshez. Az inkluzivitás iránti elkötelezettségének köszönhetően minden fiatal, háttérétől függetlenül, esélyt kap a sikerre. Az Inclusive Youth Center nem csak az egyének rezilienciáját építi, hanem egy erősebb, összetartóbb közösséget is elősegít. A résztvevők növekedésével és fejlődésével hozzájárulnak a pozitív változások körforgásához, bizonyítva a fiatalok felhatalmazásába való befektetés mélyreható hatását.

Időkeret: hétfőtől péntekig 17-19 óra között.

Pénzügyi források: a civil szervezet több folyamatban lévő projektje biztosítja a tevékenységek anyagi támogatását.

A humán erőforrások közé tartozik egy programkoordinátor, facilitátorok, mentorok és adminisztratív személyzet, akik a Nevo Parudimos csapat tagjai.

Anyagok: workshop-anyagok, képzési források, irodai kellékek

Összehasonlítási alap

Megpróbáltuk alkalmazni ezt a programot, de a helyi közösség fiataljainak közvetlen, független bevonásával. Biztosítottuk az erőforrásokat és a helyszínt, és ösztönöztük őket, hogy szervezzenek és vezessenek saját kezdeményezéseket és műhelyeket az őket érdeklő témákban.

Az eredmények értékelése

Programunk értékeléséhez több kritériumot is figyelembe

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒Személyes oktatás, ismeretek
- ☒Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒Stresszkezelés és regeneráció
- ☒Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒Táplálkozási szokások
- ☒Függőséget okozó viselkedés
- ☒Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒Személyes társadalmi hálózatok
- ☒Felhatalmazás/részvétel
- ☒Szakmai szereplők hálózata
- ☒Egyéb

veszünk, például: a résztvevők elkötelezettségét, a fiatalok programtevékenységekben és közösségi projektekben való aktív részvételének mérését, a készségfejlesztést, a programmal való elégedettséget, a közösségre gyakorolt hatást.

Programunkat többféle módon értékeljük. Minden tevékenységhez tartozik egy jelenléti ív, amelyen nyomon követhető a kedvezményezettek részvétele, minden tevékenységet online kérdőív követ, amelynek célja a programmal való elégedettség felmérése, a készségfejlesztő műhelyek után pedig egy előzetes és egy záró értékelő ív kitöltése, amelynek célja a kedvezményezettek tudásának és készségeinek növekedésének felmérése. A mentoroknak minden találkozó után jelentést kell készíteniük a fiatalokkal. A közösségre gyakorolt hatást a nyilvános tevékenységek után a közösségi szinten kapott visszajelzések alapján értékeljük.

Módszertan: Kvantitatív módszerek: numerikus adatok, például jelenléti ív és a készségek javulásának mérése a tanulás előtti és utáni értékelő űrlapok segítségével. Kvalitatív módszerek: interjúk, felmérések és megfigyelések révén nyert betekintés. Főbb megállapítások:

- a fiatal kedvezményezettek körében javultak az életvezetési készségek, például a kommunikációs és problémamegoldó képességek, valamint nőtt a reziliencia
- a célcsoport közösségi szerepvállalásának és vezetői képességeinek növekedése, amit a közösségi projektekben és kezdeményezésekben való aktív részvételük is bizonyít
- a fiatal résztvevők körében megnövekedett a tartozás érzése és az önérvényesítés
- nagyobb önbizalom és erősebb céltudatosság
- a helyi fiatalok felhatalmazása arra, hogy pozitív hozzájárulást nyújtsanak közösségeikhez.

A program végrehajtása során számos kihívással kellett szembenézni.

Egy jelentős kihívás a résztvevők megtartása volt, mivel néhány fiatal alacsony önértékeléssel vagy motivációhiánnyal küzdött. Ennek megoldására folyamatosan motiváljuk őket vonzó témákkal a műhelymunkákban és tevékenységekben, amelyek az érdeklődési körüket lefedik. Emellett személyre szabott támogatást is nyújtunk, hogy kielégítsük a résztvevők igényeit és biztosítsuk folyamatos részvételüket. Egy további kihívás a felelősségérzet hiánya (különösen a hátrányos helyzetű közösségekből származó fiataloknak kell dolgozniuk, vagy több feladatot kell ellátniuk a családjukban – például gondoskodniuk kell a kisebb testvéreikről). Ennek megoldására tevékenységeink rugalmas időbeosztás szerint zajlanak.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A program az alapvető életkészségekre, a vezetői készségek fejlesztésére, a mentorálásra és a közösségi szerepvállalásra összpontosít, és a különböző népességcsoportok sajátos igényeihez és körülményeihez igazítható. A program tartalmának, megvalósítási módszereinek és erőforrás-elosztásának módosításával hatékonyan alkalmazható különböző korcsoportok, kulturális háttérrel rendelkező emberek és földrajzi helyszínek esetében.

Például megvalósítható olyan felnőttek számára, akiknek azonos igényeik vannak, és különböző

témákat fed le, de ugyanazokat a problémákat kezeli – életképességek, önállóság és mentorálás. Emellett különböző források igénybevétele transznacionális szinten is megvalósítható, elősegítve a különböző országokból származó csoportok közötti tapasztalatcserét, célja pedig az interkulturális kérdések, az idegen nyelv tanulása, a szociális készségek fejlesztése stb. lefedése is. Összességében a program alkalmazkodó és alkalmas lehet másolásra és kiterjesztésre, jó gyakorlatot kínálva a fiatalok önállóságának erősítésére és a reziliencia előmozdítására különböző kontextusokban és méretekben, amely nagyobb léptékben és különböző típusú közönség számára is megvalósítható.

A program jelenlegi, a Nevo Parudimos által lefedett szinten (helyi és regionális szinten) történő megvalósításához pénzügyi forrásokra van szükség a helyszín, a szerződéses mentorok, a szerződéses facilitátorok, a személyzet és az anyagok fedezésére.

Emellett szükség van egy csapatra is, amelynek tagjai között szerepel a program koordinátora, a műhelyek facilitátorai, a résztvevők mentorai és a logisztikát biztosító önkéntesek. Mindannyian fontos szerepet játszanak a program megvalósításában és támogatásában.

Az anyagi források közé tartoznak a műhelyanyagok, képzési források, irodai kellékek és közösségi projektanyagok.

Ha a programot magasabb szinten kívánják megvalósítani, ajánlatos különböző, nagyobb finanszírozási lehetőségeket keresni.

További információk és következtetések

A kezdeményezés hozzájárul a fiatalok rezilienciájának fejlesztéséhez azáltal, hogy elsajátíthatják az alapvető életvezetési készségeket, vezetői képességeket, aktív közösségi szerepvállalást, és biztonságos teret biztosít számukra személyes és szakmai fejlődésükhöz. A program erős támogató hálózatokat épít ki regionális szinten, elősegíti az összetartozás érzését, és előmozdítja a személyes növekedést, javítva a fiatal résztvevők rezilienciáját, és felhatalmazva őket különböző életbeli akadályok leküzdésére.

<https://nevoparudimos.ro/youth-center/?lang=en> Facebook: Asociatia Nevo Parudimos Instagram: nevo_parudimos

nevoparudimos@gmail.com, alina.bosanceanu@nevoparudimos.ro – Alina Bosanceanu (a Nevo Parudimos Egyesület ifjúsági központjának koordinátora)

Szerbia

Lányok központja

Novi Sad város, Szerbia, megvalósító: Know How Center.

Fő célok

A projekt egy társadalmi-oktatási program, amely Novi Sad város területén élő lányokat és fiatal nőket céloz meg. A projekt átfogó célja az volt, hogy nagyobb figyelmet fordítsanak a fiatalok, különösen a novi sadi lányok és fiatal nők mentális egészségének megőrzésére és előmozdítására egyéni tanácsadás és csoportmunka (tematikus műhelyek szervezése) révén.

A program konkrét céljai a következők voltak:

1. Hozzájárulás a lányok mentális egészségének megelőzéséhez és előmozdításához mentális egészségügyi témákról szóló tematikus műhelyek szervezésével.
2. A lányok mentális egészségének javítása egyéni pszichológiai tanácsadással a felnőtté válás problémáival küzdő fiatalok számára.

Célcsoportok

Közvetlen kedvezményezettek: 16–25 éves lányok és fiatal nők, akik Újvidék területén élnek vagy tartózkodnak.

Közvetett kedvezményezettek:

1. A lányok és fiatal nők családjai
2. A lányok és fiatal nők társaik
3. A média promócióján keresztül a nagyközönség

A beavatkozás leírása

A lányok és fiatal nők számára létrehozott pszichológiai tanácsadó központ két fő elemből áll:

1. Témakörök szerinti csoportos műhelyek a mentális egészségről (kommunikációs készségek fejlesztése, érzelmek megértése, érzelmek kezelése, személyes fejlődés és problémamegoldó orientáció, stresszkezelés, konfliktusok megelőzése és megoldása, erőszak megelőzése, digitális erőszak).

A legjobb gyakorlat helyszíne

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☒ önkormányzati

2. Egyéni pszichológiai tanácsadás lányoknak és fiatal nőknek, akik a felnőtté válás problémáival küzdenek.

Összehasonlítási alap

Novi Sad városában vannak kezdeményezések, többek között helyi szervezetek hálózata a pszichoszociális támogatás és a mentális egészség megelőzése érdekében, amelyek többnyire egyéni munkára összpontosítanak, és nem elsősorban a lányok speciális igényeire érzékenyek. A KHC úgy döntött, hogy csoportos és egyéni munkát is végez fiatal nőkkel és lányokkal.

A KHC 2017-ben végzett egy kutatást (elérhető: https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravlje-mla-dih-u-APV.pdf). Az eredmények arra utalnak, hogy a vajdasági fiatalok stressz tünetei a nemzetközi tanulmányok eredményeihez képest jelentősebbek. A lányok és a gimnáziumi diákok érintettek a leginkább. A krónikus túlterhelés és a mindennapi mikrostressz a stressz fő oka. A lányok és fiúk között több mentális egészségügyi mutatóban is különbségek mutatkoztak – a lányok a legtöbb vizsgált területen nagyobb nehézségekkel küzdöttek. A lányoknál a fiúkhoz képest a következő állapotok jelentősebbek: alacsonyabb elégedettség a külsejükkel, gyakoribb alultápláltság, csökkent kontrollérzet a saját életük felett, alacsonyabb életelégedettség és alacsonyabb önértékelés, magasabb stresszszint, társaik által elszenvedett sértések és kirekesztés, szomatizáció, szorongás és szociális diszfunkció. A mentális egészség számos mutatója összefügg a család anyagi helyzetével: minél rosszabb az anyagi helyzet, annál negatívabbak a mentális egészség mutatói.

A projekt célcsoportja Novi Sad város területén élő lányok és fiatal nők voltak, különös tekintettel a kiszolgáltatott helyzetű lányokra: roma lányokra és alacsonyabb társadalmi-gazdasági státuszú családokból származó lányokra, akiknek ingyenes szolgáltatásokat nyújtottak. A kedvezményezettek bevonását médiakampány és újvidéki iskolákban szervezett kampányok révén tervezik. A Tudás- és Készségfejlesztési Központ számos általános és középiskolával kötött megállapodást, köszönhetően az általános és középiskolások számára megvalósított egyéb támogató programoknak. Ezenkívül az OPEN és az Európai Ifjúsági Főváros együttműködésével tájékoztatni fogjuk azokat a lányokat is, akik nem tartoznak az iskolai populációhoz.

Az eredmények értékelése

Ez egy kis léptékű projekt volt, kevés kedvezményezettel. A projekt sikerességének értékelésére szolgáló fő mutatók a következők voltak: a program eredményeivel elégedettségét kifejező lányok és fiatal nők száma; a megtartott workshopok száma.

A következő értékelési módszereket alkalmazták:

Minőségi: Megfigyelés a műhelymunkák és az egyéni tanácsadás során. Mennyiségi: Kérdőív a műhelymunkák résztvevőinek.

Az értékelés eredményei alapján a célcsoportokra gyakorolt hatás jelentős volt. A résztvevők túlnyomó többsége a műhelymunkákat nagyon hasznosnak értékelte, 89% kifejezetten elégedett volt. Ezenkívül minden résztvevő jelezte, hogy nagyon elégedett volt az oktatókkal, ami pozitív

tanulási élményre utal. A résztvevők különösen hasznosnak tartották az időgazdálkodás, a szervezés és az interperszonális készségek témáit. A fejlesztési javaslatok minimálisak voltak, ami a jelenlegi műhelymunka formátummal való magas fokú elégedettséget jelez. Ezenkívül a résztvevők új témákat és programokat javasoltak, ami a folyamatos támogatás és oktatás iránti igényüket mutatja. Összességében a résztvevők hálát fejezték ki a program hatékonyságáért, amiért kielégítette igényeiket és javította készségeiket és jóllétüket.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat kisebb módosításokkal bármely közösségben megismételhető, mivel a műhelyek univerzálisak, a lányok/fiatal nők életkorához igazítva. A Know How központ weboldalán elérhető kiadványok forgatókönyveket tartalmaznak a fiatalok mentális egészségével és általános egészségével kapcsolatos műhelyekhez. Emellett a „A fiatalok mentális egészsége Vajdaságban” című monográfia módszertani útmutatást tartalmaz a műhelyek megvalósításához: A műhelymunka mint csoportos pszichológiai-megelőző munka módszere, mi szükséges a műhelymunka lebonyolításához; A műhelymunka folyamatának alapvető elemei; Csoportmunka formái és műhelymunka technikák; A műhelymunka értékelése. A műhelymunkákat a Know How Központ 2012 és 2016 között több projekt keretében tesztelte és sikeresnek bizonyította.

- Emberi erőforrások: képzett műhelyvezetők és pszichológusok, akik pszichológiai tanácsadási technikák alkalmazására, valamint nemek közötti egyenlőségre érzékeny reagálásra képzettek
- Biztonságos hely egyéni és csoportos munkához – a Know How Centre helyiségeiben
- Pénzügyi források szakértők/workshop-vezetők és pszichológusok, valamint a workshop anyagok számára

Anyagi források – műszaki források a műhelyeken használt prezentációkhoz, irodai írószerek

A műhelyek különböző helyszíneken tarthatók: iskolákban, nem megfelelő körülmények között élő telepeken (például informális roma telepeken). Ha nem megfelelő körülmények között élő telepeken tartják őket, fontos biztosítani, hogy a hely biztonságos legyen és garantálja a résztvevők magánéletét.

További információk és következtetések

A kezdeményezés jelentősen hozzájárult a serdülők rezilienciájának fejlesztéséhez, ami nyilvánvalóan

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, ismeretek

☐ Kompetenciák (egészség, élet és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

megmutatkozott a műhelymunkákkal való megelégedettségük növekedésében, a fejlesztésre vonatkozó értékes javaslataikban, valamint a program témáinak és technikáinak hatékonyságára vonatkozó pozitív visszajelzéseikben.

- „A fiatalok mentális egészsége Vajdaságban” című monográfia szerb nyelven elérhető: https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravlje-mladih-u-APV.pdf
- „3 Hurrá! Az egészségért az iskolákban” kézikönyv szerb nyelven elérhető: https://cpzv.org/cpzv_uploads/3urazazdravlje.pdf

A mentális egészség erősítése közösségi támogató hálózatok segítségével

Szerb Köztársaság (Šid község, Ruma község, Sremska Mitrovica város, Loznica város, Kosjerić község, Užice város, Prijepolje város, Sjenica város)

Végrehajtó: Pszichoszociális Innovációs Hálózat (PIN)

Fő célok

A projekt célja az volt, hogy hozzájáruljon a helyi lakosság mentális egészségügyi és pszichoszociális igényeinek megértéséhez, különösen a COVID-19 vírus világjárvány által okozott kihívások kontextusában. A meglévő erőforrások és szolgáltatások megerősítésével, valamint a szolgáltatások helyi közösségek igényeihez való igazításával megpróbáltunk létrehozni egy fenntartható pszichoszociális támogatási programot. A projektet olyan önkormányzatokban valósítottuk meg, amelyek támogatást kaptak a pszichoszociális szolgáltatások fejlesztésére és javítására, hogy azok a kiszolgáltatott csoportok számára is elérhetőbbé váljanak.

Célcsoportok

A célcsoportok: fiatalok, idősek és pszichológiai válságban lévő emberek.

A beavatkozás leírása

- Kutatás egy reprezentatív szerb állampolgárokból álló mintán és kutatási publikáció a „Mentális egészség Szerbiában: a szükségletek, kockázati tényezők és a szakmai támogatáshoz való hozzáférés akadályainak értékelése” témában
- Kutatás 15 városban és településen a Szerb Köztársaságban, valamint kutatási publikáció a következő témában: „Mentális egészség Szerbiában:
- A pszichoszociális támogató szolgáltatások elérhetősége
- Ezek az első ilyen típusú kutatások Szerbiában, és az első eredmények a lakosság mentális egészségéről és a mentális egészségügyi szolgáltatások igénybevételének akadályairól.
- Egyéni pszichoszociális támogatási programok kidolgozása fiatalok, idősek és válsághelyzetben lévő emberek számára.
- Pszichoszociális támogatási program végrehajtása fiatalok, idősek és válsághelyzetben lévő emberek számára a Szerb Köztársaság nyolc településén, öt hónapos időtartamra, az

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szint
- ☒ önkormányzati

önkormányzatokkal és a CSW-vel együttműködésben, azzal a céllal, hogy javuljon a mentális egészségügyi szolgáltatások elérhetősége a helyi közösségekben. Helyi pszichológusokat vettek fel és képeztek ki a programok végrehajtására, a fenntarthatóság és a szolgáltatások helyi elérhetőségének biztosítása érdekében.

- Összesen 211 ember vett részt a pszichoszociális támogatási programban nyolc városban, összesen 102 tapasztalati pszichoszociális támogató csoportot tartottak, és összesen 367 egyéni pszichológiai tanácsadási ülést tartottak.
- Multidiszciplináris szakértői csoport létrehozása a tanácsadási és terápiás szolgáltatások normatív kereteinek javítása, valamint a tanácsadási és terápiás szolgáltatásokra vonatkozó szabványra vonatkozó javaslat kidolgozása céljából, amelyet a Munkaügyi, Foglalkoztatási, Veteránügyi és Szociális Minisztérium figyelembe vett.
- A „Bas bi bio problem” online kampány megvalósítása a megbélyegzés csökkentése és a közvélemény figyelmének felkeltése érdekében, hogy javítani kell a mentális egészségügyi ellátórendszert Szerbiában (pl. <https://psycho-socialinnovation.net/bas-bi-bio-problem/>).

A projekt megvalósítása 2021 szeptemberétől 2022 augusztusáig tartott.

A tevékenységeket a Német Szövetségi Köztársaság kormánya támogatta a GIZ által végrehajtott német-szerb fejlesztési együttműködési projekt, a „Szociális védelmi szolgáltatások kiszolgáltatott csoportok számára” keretében.

Összehasonlítási alap

Három célcsoport – fiatalok, válsághelyzetben lévő emberek és idősek – mentális egészségének első értékelései magas szintű pszichológiai sebezhetőséget mutatnak. A pszichológiai támogatás iránti kifejezett igény ellenére a válaszadók többsége soha nem vett igénybe mentális egészségügyi szolgáltatásokat, ami a szolgáltatások elérhetőségének hiányával, a stigmával, anyagi akadályokkal vagy azzal a vélekedéssel magyarázható, hogy problémáik nem elég súlyosak. A mentális egészség előmozdítását és megelőzését, valamint az egyéni támogatást is magában foglaló, közösségi alapú pszichoszociális támogató programok hatékonynak bizonyultak a résztvevők mentális egészségének javításában. A kutatások megerősítették, hogy ezek a programok csökkentik a pszichológiai nehézségeket és növelik a célcsoportok pozitív képességeit, bár hatásuk néha csak rövid ideig tart. A mentális egészség hosszú távú javítása érdekében szükséges a szolgáltatások folytonossága, valamint az optimális programdinamika és időtartam további tesztelése. Az eredmények rámutatnak ezeknek a programoknak a fontosságára és potenciáljára a mentális egészség javítása szempontjából Szerbiában, valamint arra, hogy a helyi önkormányzatoknak folyamatosan finanszírozniuk kell őket.

Az eredmények értékelése

A pszichoszociális programok résztvevőinek mentális egészségének, jóllétének és életminőségének javulása. Annak vizsgálatához, hogy a programok pozitív hatással vannak-e a résztvevőkre, vegyes módszertani megközelítést alkalmaztunk.

Az értékelés kvantitatív részében a programok megkezdése előtt, közvetlenül azok befejezése után,

valamint egy hónappal később mértük a résztvevők mentális egészségi állapotát, jóllétét és életminőségét. Ezenkívül, hogy tisztább képet kapjunk a programok eredményeiről, megpróbáltunk minden településen létrehozni egy kontrollcsoportot (olyan emberek csoportját, akik nem vettek részt semmilyen programban), és összehasonlítani azt a kísérleti csoporttal (azok csoportjával, akik részt vettek a programunkban). Ha a program „működik”, akkor a kísérleti csoportban jelentősen nagyobb javulást várunk a mentális egészség terén, mint a kontrollcsoportban. Sikerült kontrollcsoportokat kialakítanunk mind az idősek, mind a válsághelyzetben lévő emberek számára szervezett programokhoz, de sajnos a fiatalok számára szervezett programhoz nem. A kvantitatív eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a fiatalok, az idősek és a válsághelyzetben lévő emberek számára szervezett pszichoszociális támogató programok tudományosan bizonyítottan „működnek”. Pontosabban, kimutatták, hogy a fiatalok számára szervezett program pozitív hatással van mentális egészségükre és életminőségükre, és növeli mentális egészségügyi ismereteiket.

Az időseknek szóló program pozitív hatással van az idősek mentális egészségére, életminőségére és jóllétére, valamint csökkentette magányérzetüket. Végül, a válsághelyzetben lévő embereknek szóló program is pozitív hatással van a program résztvevőinek mentális egészségére.

Az értékelés kvalitatív része abból áll, hogy interjúkat készítenek mindhárom program résztvevőivel, hogy jobban megértsék tapasztalataikat, valamint a programok javítására vonatkozó javaslatokat.

A mentális egészségügyi szolgáltatások elérhetőségének hiánya

A célcsoportokhoz tartozó sok személy földrajzi, logisztikai és infrastrukturális korlátok miatt nem jutott hozzá a szükséges mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz.

Megoldás: A programokat a közösségekben, például helyi közösségi házakban, kulturális központokban és ifjúsági irodákban szervezik, így növelve a szolgáltatások elérhetőségét.

A segítségkéréssel kapcsolatos megbélyegzés

A megbélyegzés és a társadalmi nyomás visszatartotta az embereket attól, hogy pszichológiai támogatást kérjenek.

Megoldás: A programokat a rendszeres közösségi tevékenységek részeként népszerűsítették, ezáltal csökkentve a stigmát. Emellett névtelen szolgáltatásokat és támogatást nyújtottak csoportos formában, ami tovább csökkentette a stigmatizáció érzését.

Pénzügyi akadályok

Sokan nem tudták megfizetni a kezelés költségeit.

Megoldás: Minden pszichoszociális támogató program teljesen ingyenes volt, így a résztvevők számára nem jelentettek pénzügyi akadályt.

Hosszú távú hatás hiánya

A program hatása gyakran rövid ideig tartott, és a program befejezése után nem tartott sokáig.

Megoldás: Felismerték a szolgáltatások folytonosságának szükségességét, ezért a program időtartamának meghosszabbítását és a részvétel optimális dinamikájának további kutatását

tervezik. Ezenkívül a projektcsapat a helyi önkormányzatok felé is lobbizott a programok folytatásáért a közösségekben, és 8 közösségből 4-ben sikerrel jártak.

A mentális egészségügyi szolgáltatások alulhasznosítása

A válaszadók többsége soha nem vette igénybe a mentális egészségügyi szolgáltatásokat, ami az információhiánynak vagy annak a felfogásnak tudható be, hogy a problémák nem elég súlyosak.

Megoldás: A közösségben végzett promóciós és oktatási tevékenységek révén növelték az információk mennyiségét, ami felhívta a figyelmet a mentális egészség és a rendelkezésre álló szolgáltatások fontosságára.

A programon való részvétel változékonysága

Néhány résztvevő nem vett részt rendszeresen az összes programfoglalkozáson.

Megoldás: A részvétel javítása érdekében rugalmasabb időbeosztást és további ösztönzőket vezettek be a résztvevők számára. Ezeket a kihívásokat a program közösségi igényekhez való igazításával, folyamatos értékeléssel és a szolgáltatások hozzáférhetőségének javításával sikerült leküzdeni, ami a program sikeres megvalósítását és a kedvezményezettek számára pozitív eredményeket hozott.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A programok Szerbia minden közösségének igényeihez igazíthatók. Így a programok könnyen megismételhetők az egész országban, ami elérhető és hozzáférhető szolgáltatásokat eredményez a rászorulóknak számára.

A programok nagyon költséghatékonyak, mivel a programok megvalósításához csak egy pszichológus felvételére és képzésére van szükség. A programokat közösségi terekben lehet és érdemes megvalósítani. Az egyetlen többletköltség az anyagok nyomtatásának költségei, valamint esetlegesen a távolabb, vidéki közösségekben élők számára a szállítás költségei, annak érdekében, hogy mindenki számára elérhető legyen, akinek szüksége van rá.

További információk és következtetések

Összesen 211 ember vett részt a pszichoszociális támogatási programban nyolc városban, összesen 102 tapasztalati pszichoszociális támogató csoportot tartottak, összesen 367

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőségi viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

egyéni pszichológiai tanácsadási ülést tartottak.

Létrehoztak egy multidiszciplináris szakértői csoportot a tanácsadási és terápiás szolgáltatások normatív kereteinek javítása és a tanácsadási és terápiás szolgáltatásokra vonatkozó szabvány kidolgozása érdekében, amelyet a Munkaügyi, Foglalkoztatási, Veteránügyi és Szociális

minisztérium figyelembe vett.

Ez az első ilyen típusú kutatás Szerbiában, és az első eredmények a lakosság mentális egészségéről és a mentális egészségügyi szolgáltatások igénybevételének akadályairól.

A tevékenység folytatódott a pszichoszociális támogatási szolgáltatások javítását, valamint a tanácsadási és terápiás szolgáltatások egységesítését célzó további érdekképviseleti tevékenységek révén, valamint a következő projekt keretében a közösségben nyújtott pszichoszociális támogatás folytatásával, míg egyes helyi közösségekben a támogatási program továbbra is elérhető volt a hivatalos támogatási rendszer keretében (pl. program fiatalok számára Užice-ben és Prijepolje-ben, program idősek számára Sremska Mitrovica-ban, valamint program válsághelyzetben lévő emberek számára Ruma-ban). <https://psychosocialinnovation.net/bas-bi-bio-problem>
<https://psychosocialinnovation.net/en/strengthening-the-capacity-of-local-communities-to-provide-psychosocial-support-and-mental-health-care-services/>

Irena Stojadinovic, programkoordinátor: stojadinovic@pin.org.rs

DIALÓGUS az ECO-szorongástól az ECO-cselekvésig

Szerb Köztársaság, megvalósító: Szerbiai Gyermek Barátai

Fő célok

A DIALOGUE projekt az ECO szorongástól az ECO cselekvésig egy olyan kezdeményezés, amelynek célja, hogy a fiatalok aktívan részt vegyenek a fenntartható fejlődési politikák kidolgozásában és megváltoztatásában, valamint azok hatásának és végrehajtásának megvitatásában.

A projekt célja, hogy a fiatalok által érzett reménytelenséget, amely nagyrészt a környezeti változásoknak és az azok által előidézett rossz jövőbeli kilátásoknak tudható be, a környezeti fenntarthatóság irányába terelje, ahol a fiatalok lesznek a változás hajtóereje – azzal az üzenettel, hogy a társadalomnak nem szabad elfelejtenie a fiatalok befolyásának erejét.

Célcsoportok

Fiatalok, döntéshozók. A projekt célcsoportját képező fiatalok igényei az apátiából fakadó „semmi sem függ tőlem” hozzáállás vagy az ad hoc (és didaktikus) zöld aktivizmus szintjéről – amikor a kár már megtörtént – az alapvető változások bevezetésének aktív részévé válás felé irányulnak. Figyelmet felhívva véleményükre, a problémákra vonatkozó betekintésükre és közös kapcsolataikra, amelyekkel a helyi és országos szintű döntéshozók, társaik és a tágabb közösség előtt fognak megjelenni, fokozzák a párbeszédet és ajánlásokat tesznek a Szerbiában felhalmozódott környezeti és fenntarthatósági problémák megoldására.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

A beavatkozás leírása

A döntéshozók és a közigazgatási szervek felelősségvállalásának és proaktivitásának javítása a környezet védelmével és javításával, valamint az éghajlatváltozással kapcsolatos problémák hatékonyabb megoldása terén, az ENSZ fenntartható fejlesztési céljaival összhangban, a fiatalok közvetlen bevonásával és részvételével a közpolitikákban.

A projekt konkrét céljai a következők:

- A fiatalok felhatalmazása arra, hogy részt vegyenek a közhatalóságokkal folytatott konzultációs folyamatokban, és bevonásuk az ezekkel a kérdésekkel foglalkozó munkacsoportokba és testületekbe.
- A fiatalok felhatalmazása a fenntartható fejlődés és az éghajlatváltozás területén a közhatalóságok felügyeletére, valamint megfelelő, felelősségteljes és szervezett reagálásra, ha bizonyos döntések közvetlenül veszélyeztetik a fenntartható fejlődést és az ökológiai

biztonságot.

- Mechanizmusok kidolgozása a fiatalok üzeneteinek és tevékenységeinek láthatóságára, valamint azoknak a polgárok tájékoztatására, illetve a helyi és nemzeti közösség tudatosságának és lelkiismeretének megváltoztatására gyakorolt hatására vonatkozóan. Mechanizmus kidolgozása a fiatalok „környezeti szorongásának” csökkentésére a megelőzésben, de a „megoldhatatlan, befolyásolhatatlan, szorongást okozó, egyéni befolyáson kívüli” problémák megoldásában is betöltött proaktív szerep révén.

A projekt főbb tevékenységei:

- A1 Előkészítő találkozó
- A2 Érdekérvényesítő ökotábor
- A3 Ifjúsági párbeszéd megvalósítása kutatási célú adatgyűjtéssel
- A4 A munkacsoport (WG) online ülései az ajánlások feldolgozása céljából
- A5 A nyilvános vita előkészítésével foglalkozó munkacsoport online ülései
- A6 Nyilvános vita
- A7 Nyilvános kampány a nyilvános vita után összefoglalt kutatási eredmények és ajánlások népszerűsítésére
- A8 Ajánlások megfogalmazása az összes releváns intézmény számára, amelyeket a fiatalok térképeztek fel, visszajelzések nyomán követése.

A résztvevők száma és profilja:

Mivel a projekt módszertanilag a párbeszéden alapul, meglehetősen széles körű közvetlen célcsoportot foglal magában, amely szükséges a kívánt eredmények és változások eléréséhez.

Közvetlen célcsoportok:

- 5 fiatal, a fenntartható fejlődés területén tevékenykedő FCS-aktivista Szerbia különböző részeiből, akik folyamatosan részt vesznek az e területen működő egyesületek munkájában, és a projekt egyik pillérét fogják képezni.
- 30 fiatal, az öko-tábor résztvevői
- 200 fiatal, nyilvános viták, helyi ifjúsági párbeszéd, műhelyek résztvevői
- 800 fiatal, akik részt vesznek a kutatásban
- döntéshozók képviselői (helyi és országos szinten) – minimum 30 fő (online és élő rendezvényeken)
- zöld szervezetek képviselői – minimum 20 fő
- Legalább 400 000 fiatalhoz fogunk eljutni egy nyilvános kampány révén. Közvetett célcsoportok:
- Minden RS-ben élő fiatal; az RS többi polgára

Bár a projekt elsősorban a fiatalokat célozza meg és a fiatalok számára készült, a téma fontossága miatt az RS összes polgárára nagy hatással van, akik a projekt közvetett célcsoportját képezik.

A projekt 2021 júniusától 2023 augusztusáig valósult meg. A tevékenységeket az ERASMUS + program 19 095 euró összegű támogatásával hajtották végre.

Összehasonlítási alap

A projekt példaként szolgál a fiatalok – minden kategóriából és kivétel nélkül – érdekérvényesítési potenciáljának fejlesztése terén. A szerbiai kiszolgáltatott helyzetű fiatalok még mindig korlátozott lehetőségekkel rendelkeznek a társadalmi életbe való beilleszkedés terén, különösen a döntéshozók befolyásolása és a fiatalok számára szervezett tevékenységekhez való hozzáférés tekintetében, és projektünk elősegíti a hozzáférés inkluzivitását.

Az eredmények értékelése

Különböző háttérrel rendelkező fiatalok (legalább 50% vidéki és 10 szerbiai településről) bevonásával, valamint más, a társadalmi részvételben korlátozott lehetőségekkel rendelkező fiatalok (fogyatékkal élők, érzékszervi nehézségekkel küzdők és egyéb fejlődési akadályokkal küzdők...) bevonásával nemcsak a fiatalok és a döntéshozók, valamint más érdekelt felek közötti párbeszédet ösztönöztük, hanem a fiatalok közötti párbeszédet is.

A projekt hatása többre épít, és nyugodtan kijelenthetjük, hogy ez egy olyan folyamatprojekt, amely hosszú távú hatással van a fiatalok részvételét elősegítő mechanizmusok kidolgozására a társaikkal és a szakmai közönséggel, valamint a döntéshozókkal folytatott nyilvános érdekérvényesítés terén, ami az egész közösségre hatással van. A projektben részt vevő fiatalok nemcsak a fenntartható fejlődés területén, hanem minden területen polgári aktivizmusra is felhatalmazást kapnak.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy már a középiskolás fiatalokat is bevonjuk a projektbe, ami közvetlenül befolyásolja aktív polgárrá válásukat, de a kortárs közösség kompetenciáinak fejlődését is, a kortárs oktatás és a megszerzett tudás és értékek átadása révén. Ebben az értelemben a diákpárliamenteket fontos mechanizmusnak tartjuk, amelyekkel az FCS hagyományosan jó és sikeres együttműködést folytat.

Azáltal, hogy minden fiatal csoportot bevonunk, beleértve a kevésbé kedvező helyzetűeket is, mindenkinek példát mutatunk a jó inkluzív gyakorlatra, és ápoljuk a sokszínűség értékét, mint az egész életen át tartó tanulás és az EU ifjúsági részvételi stratégiájának céljaival és értékeivel összhangban álló értékek fontos elemét.

További információk és következtetések

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☐ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, ismeretek
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☐ Táplálkozási szokások
- ☐ Függőségi viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☐ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☒ Szakmai szereplők hálózatának kiépítése
- ☐ Egyéb

A projekt során a fiatalok az érdekképviselési és felügyeleti megközelítések mellett kommunikációs és mediációs ismereteket és készségeket sajátítottak el, különböző digitális eszközöket használtak, és részt vettek egy nyilvános médiakampány létrehozásában, így egész életre szóló készségeket, ismereteket és értékeket sajátítottak el. A fiatalokkal végzett kutatás eredményeinek publikálása rendkívül hasznos a további kutatások és programok fejlesztése szempontjából ezen a területen, különösen figyelembe véve, hogy az öko-szorongás és annak következményei a fiatalok egészségére és mentális egészségére – az FCS volt az első Szerbiában és a régióban, amely foglalkozott ezzel a témával.

További információk:

<https://priateljidece.org/odrzan-eko-kamp-za-30-mladih-iz-cele-srbije/?lang=sr>

<https://priateljidece.org/dijalog-mladih-o-zastiti-zivotne-sredine-do-sada-je-realizovan-u-12-opstina-u-srbiji/?lang=sr>

<https://priateljidece.org/istrazivanje-o-stavovima-dece-i-mladih-o-zastiti-zivotne-sredine-moje-pravo-na-buducnost-rezultati-istrazivanja/?lang=sr>

<https://bit.ly/44AGzmv>

<https://priateljidece.org/sta-porucuju-mladi-smernice-mladih-za-njihovo-ukljucivanje-u-zastitu-zivotne-sredine/?lang=sr>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-RS01-KA154-YOU-000071386>

Dubravka Kahrmanović, programkoordinátor

pds@eunet.rs

Szlovákia

BUDDY program

PRO VIDA, civil szervezet

Szlovákia

Fő célok

Ez egy program, amely a Gyermek- és Családközpontokból, az egykori árvaházakból származó gyermekeket segíti. Célja, hogy minden gyermeknek legyen egy személy, aki segít és támogatja őt – egy személyes „barát” vagy ismerős. A program célja, hogy a gyermekek lehetőséget kapjanak egy erős és bizalmi kapcsolat kiépítésére egy felnőttel, aki csakis értük van ott.

Célcsoport

12–16 éves gyermekek, vagyis azok a gyermekek, akiknek nehezebb örökbefogadó családot találni.

Olyan gyermekek, akik nem a családjukban, hanem egy intézményben nőnek fel. Hasonló sorsú gyermekekkel együtt élnek egy csoportban, a Gyermek- és Családközpontok pedagógusainak felügyelete alatt.

A beavatkozás leírása

A program célja, hogy a gyermekek lehetőséget kapjanak arra, hogy szoros és bizalmi kapcsolatot építsenek ki egy felnőttel, aki csakis nekik van ott. Ez fontos a jövőbeli életük szempontjából, mert segít nekik megtanulni, hogyan építsenek ki egészséges kapcsolatokat és hogyan bízzanak meg másokban. A program révén a gyermekek értékes barátokra tehetnek szert értékes barátokra és támogatásra tehetnek szert, ami segíti őket, hogy leküzdjék a múltbeli nehézségeket és jobban beilleszkedjenek a társadalomba. Azonban nem mindenki lehet önkéntes. A regisztrációt követően az önkéntesek egy körülbelül 3-6 hónapos kiválasztási folyamaton mennek keresztül. Az önkénteseknek meg kell felelniük az alábbi alapvető kritériumoknak: legalább 25 évesek, erős belső motivációval rendelkeznek, érett személyiségűek, életük kiegyensúlyozott és stabil (stabil munkájuk van, jelenleg nem élnek át nehéz időszakot, és nem terveznek nagy változásokat az életükben), empátikusak és megértőek másokkal szemben, hajlandóak fejlődni, és különösen fontos, hogy képesek hosszú távú kapcsolatokat építeni.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☒ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Ha egy önkéntes sikeresen teljesíti a kiválasztási folyamatot, akkor személyiségjegyei, érdeklődési köre és preferenciái alapján egy gyermeket rendelnek hozzá. Az önkéntes lakóhelyének távolsága a Gyermek és Családok Központjától szintén fontos szempont, mivel az önkéntesnek ideális esetben hetente egyszer meg kell látogatnia a gyermeket. Fontos, hogy a gyermekkel töltött idő mindkettőjük számára kielégítő legyen, azaz olyan tevékenységeket kell végezni, amelyek mind a gyermek, mind az önkéntes számára érdekesek. A gyermek számára a legnagyobb öröm, ha van valaki, aki csak neki szenteli magát, aki meghallgatja és akire támaszkodhat.

A program egész évben működik. Az önkéntesek és a gyermekek hetente egyszer találkoznak. Az elmúlt évben 119 BUDDY-pár vett részt aktívan a programban. Pszichológusokból álló csapat dolgozott a 119 BUDDY-önkéntessel, hogy biztosítsák, hogy megbízható és állandó támaszt nyújtsanak BUDDY-gyermekeiknek.

Összehasonlítási alap

Big Brother Big Sister, _

<https://www.bigbrothersbigsistersuk.org/> Balu und Du, _

<https://www.balu-und-du.de/>

Ezek a kezdeményezések Szlovákia területén nem valósulnak meg.

Az eredmények értékelése

Értékelési kritériumok:

A gyermekek válaszait az Outcome StarTM eszköz által meghatározott, a központ elhagyása után a független életre való sikeres átállás szempontjából fontos kulcsfontosságú területekhez viszonyítva értékeli.

A programban alkalmazott értékelési módszertan:

A program értékeléséhez belső felmérést végeznek, amelynek során az önkéntesek számára standardizált kérdőívet használnak – Match Characteristics Questionnaire (Jellemzők kérdőív) –, valamint a központok személyzete számára éves kérdőívet a BUDDY párokról.

A gyermek és a BUDDY önkéntes közötti szoros kapcsolat javítja a gyermek képességét arra, hogy munkát és lakást találjon, stabil, egészséges kapcsolatokat építsen ki, és ne legyen függő a kormányzati támogatásoktól. Ezért azok a programok, amelyek korán befektetnek a gyermekek életébe, általában nagyobb hasznot hoznak, mint azok, amelyek már a hajléktalanság vagy a függőség problémáival foglalkoznak. Ez a társadalmi befektetési megtérüléssel (SROI) mérhető. Azonban ezt a szervezet még nem méri.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoportokra:

- aktívabb és motiváltabb
- függetlenebb

- boldogabb és elégedettebb
- változás a hozzáállásban, más világnézet
- javulás az iskolában és más életvezetési készségek
- viselkedésváltozás és jobb érzelmszabályozás
- magasabb önértékelés és önbizalom
- nyitottság és képesség a szükségleteik kommunikálására

Felmerült kihívások és azok kezelése:

Önkéntesek kiválasztása – javítottak a kiválasztási folyamaton. Az 18 fősből az új folyamat relevánsabbá vált, és 3-6 hónapig tart. Lehetővé teszi, hogy megismerjük a jelentkező személyiségét és azt, hogy képes-e folyamatos támogatást nyújtani a gyermekeknek. Fenntartható lefedettség Szlovákia egész területén – hangsúly a már ismertekre, országos marketingkampánnyal.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A program skálázhatósága a területi kontextusban nagyon magas. A program más veszélyeztetett csoportokra is kiterjeszthető. A végrehajtáshoz szükséges erőforrások:

- Belső koordinációs csapat
- Adományozók támogatása
- Önkéntesek

Ez a támogatási program különböző veszélyeztetett csoportokhoz igazítható. Fontos, hogy motivált önkénteseket válasszanak ki, ezért a kiválasztási folyamat döntő jelentőségű lehet.

További információk és következtetések

A Program Buddy egy nagyon hasznos, hosszú távú támogató program, amely nagy hatással van a gyermekek viselkedésére és fejlődésére.

A kezdeményezés weboldala:

<https://tvojibuddy.sk/>

Éves jelentés: https://tvojibuddy.sk/sites/default/files/dokumenty/2022_engk_w.pdf

Önkéntesek véleménye:

<https://www.youtube.com/watch?v=iOkgi8EDcME>

Adományozók véleménye:

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
☐ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☒ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

<https://www.youtube.com/watch?v=wQQ2rPB5On0>

Promóciós videók:

<https://www.youtube.com/watch?v=V9cR1BsM8l4>

<https://www.youtube.com/watch?v=qkZYm8pZCus>

További információkért forduljon: info@tvojbuddy.sk

Chuť žit' projekt

EDI Slovensko, civil egyesület

Szlovákia

Fő célok

Az EDI Slovakia fő küldetése, hogy minőségi és hozzáférhető segítséget nyújtson minden étkezési rendellenességben szenvedő személynek és családnak. Ezért tevékenysége több pillérre épül: minőségi és hozzáférhető segítségnyújtás étkezési rendellenességben szenvedő személyeknek és családoknak, megelőző programok kidolgozása és megvalósítása az iskolákban, laikus és szakmai közoktatás, a betegség stigmatizálásának megszüntetése és az érintettek érdekeinek védelme. A szervezet fő projektje a **Chuť žit'** (Életvágy) projekt, amely étkezési rendellenességekkel küzdő fiatalokat és családokat segít közvetlen segítségnyújtást, megelőzést és oktatást célzó tevékenységek révén.

Célcsoportok

A projekt tevékenységének fő célcsoportja a 30 év alatti gyermekek és fiatalok.

Egy másik fontos célcsoport a szülők és a fontos felnőttek. Egy másik csoport a fiatalokkal foglalkozó szakemberek és szakértők (tanárok, edzők, iskolai pszichológusok, pszichológusok, speciális pedagógusok, pszichiáterek...).

A beavatkozás leírása

A szervezet a **Chuť žit'** projekt keretében ingyenes és alacsony költségű lehetőségeket kínál az étkezési rendellenességek kezelésének támogatására:

- segélyvonal és e-mailes tanácsadás sürgős problémák esetén – A segélyvonal egy ingyenes, névtelen szolgáltatás azok számára, akik étkezési rendellenességekkel, önfelfogadás, étkezési vagy testsúlygyenkezéssel küzdenek, valamint szeretteik számára. A segélyvonal felhívása az első lépés a kezelés felé.
- pszichológiai tanácsadás és hosszú távú tanácsadás – konzultációk olyan pszichológusokkal, akik rendelkeznek az étkezési rendellenességek terén szükséges képzettséggel ahhoz, hogy megértsék, min mész keresztül, valamint a válsághelyzetekben való segítségnyújtáshoz szükséges képzettséggel.
- Táplálkozási tanácsadás – táplálkozási program – konzultációk 12 éves és idősebb gyermekek, valamint étkezési zavarokkal vagy egészségtelen (zavaros) étkezési szokásokkal küzdő felnőttek számára.

A legjobb gyakorlat bevezetése

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügy
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

- Kortárs támogatás – ezt egy saját tapasztalattal rendelkező kortárs tanácsadó biztosítja, aki maga is átélte az étkezési rendellenességekből való gyógyulást és szakértői segítséget vett igénybe. A párbeszédese tanácsadó saját gyógyulási tapasztalatait felhasználva támogatja a többi ügyfelet, erősíti a kezelés iránti motivációjukat és reményüket, hogy a mentális betegségből fakadó korlátozások ellenére is lehetséges boldog és teljes életet élni.
- multidiszciplináris program – Egyedülálló szolgáltatás, amelynek keretében 3–6 hónapig intenzív támogatást kap egy egész szakértői csapat – pszichológus, táplálkozási szakértő és kortárs tanácsadó – részéről. 12 éves és annál idősebb gyermekekkel, serdülőkkel és felnőttekkel, valamint családokkal dolgozunk. Szakterületünk az étkezési rendellenességek spektruma (anorexia nervosa, bulimia nervosa, falászavar, orthorexia nervosa, ARFID, nem specifikus vagy atipikus étkezési rendellenességek), valamint ezek társbetegségei vagy egyidejűleg előforduló rendellenességei. Emellett foglalkozunk az önkép, az önbecsülés, a testkép és a testdiszморфия, az önfogadás, valamint az étellel való zavaros viszony (érzelmi evés, falásrohamok...) témáival is. Ez a tevékenység a következőket tartalmazza: 20 találkozó pszichológussal, 20 találkozó táplálkozási tanácsadóval, 10 találkozó kortárs tanácsadóval, 4 értékelő találkozó az összes szakemberrel, 6 támogató konzultáció a családtagok számára.
- közösségi tér – Kétféle formája van: étkezési rendellenességekkel küzdő embereknek és étkezési rendellenességekkel küzdő gyermekek szüleinek. Mindkét csoportot egy facilitátor (pszichológus, pszichiáter vagy kortárs tanácsadó) vezeti. A csoportok célja, hogy megosszák sikereiket és kudarcaikat, és hogy a többi résztvevővel együtt támogassák egymást a gyógyulás útján.
- terápiás csoport – A csoport munkája strukturált, és az egymás közötti megosztás és támogatás mellett terápiás iránymutatás és különböző gyakorlatok is szerepelnek benne. A csoport célja, hogy segítse a résztvevőket viselkedésük és tapasztalataik megértésében, ösztönözve őket az önfelfedezésre, az önápolásra és saját önértékelésük, erősségeik és képességeik felismerésére, hogy teljes, minőségi életet élhessenek.
- online támogató csoportok (étkezési rendellenességekkel küzdő emberek és étkezési rendellenességekkel küzdő gyermekek szülei számára) – A csoportok rendszeresen online zajlanak a ZOOM alkalmazáson keresztül. Az összes támogató csoport időpontját egy hónappal előre közzéteszük az oldal alján található naptárban. A támogató csoportokkal kapcsolatos információkat a közösségi médiában (Instagram vagy Facebook) is közzéteszük, hogy minden változást bejelentsünk. Minden online eseményre regisztrálni kell. Az étkezési rendellenességekkel küzdő embereknek szóló online támogató csoportok csak étkezési rendellenességekkel küzdő embereknek vagy olyan embereknek szólnak, akiket közvetlenül érint a negatív önkép vagy az étellel való zavaros viszony témája. Az étkezési rendellenességekkel küzdő gyermekek szüleinek szóló online támogató csoportok csak étkezési rendellenességekkel küzdő gyermekek szüleinek szólnak. Ezek az online események nem alkalmasak pszichológia iránt érdeklődők, laikusok vagy szakemberek számára.
- kezelési és oktatási program – általános iskolák második ciklusában tanuló diákok és középiskolások számára. A programok tartalma átfogó, interaktív és szakértők által kidolgozott. A kezelési és oktatási program egy csoportos program, amely 10–12 héten át heti rendszerességgel tartott találkozókon alapul. A találkozók egy adott témára fókuszáló gyakorlati műhelyek formájában zajlanak, az oktatást a résztvevők tapasztalatainak és véleményeinek megosztása egészíti ki. A program koherens módszertanon alapul, ezért nem lehet csak egy kiválasztott műhelyre jelentkezni. A terápiás-oktatási program két formában valósul meg: étkezési rendellenességekkel küzdő emberek számára és étkezési rendellenességekkel küzdő gyermekek

szülei számára.

A program tevékenységei egész évben zajlanak.

Felhasznált erőforrások (pénzügyi, emberi, anyagi):

- Szervezőcsapat – 7 fő
- Közgyűlés, igazgatótanács és szakmai garanciavállaló – 6 fő
- Táplálkozási csapat – 6 fő
- Pszichológiai csapat – tanácsadás – 8 fő
- Pszichológiai csapat – távtanácsadás és megelőzés – 6 fő
- Közösségi csapat – 6 fő
- Felügyelők – 3 fő
- Külső együttműködők – 5 fő
- Pénzügyi támogatás különböző partnerektől, pl.: szervezetek és alapítványok, egyéni adományozók

Összehasonlítási alap

Hasonló kezdeményezés a mentális egészség támogatására és a mentális betegségek megelőzésére Csehországban: Nevypust' duši: <https://nevypustdusi.cz/>
Ez a kezdeményezés Szlovákiában nem valósul meg.

Az eredmények értékelése

Értékelési kritériumok:

- A projekttevékenységekben részt vevő kliensek száma (tanácsadási ülések, workshopokon és online webináriumokon való részvétel)
- Az átfogó megelőzési programban részt vevő iskolák száma
- A szervezett prevenciós műhelyek száma

2023-ban 5151, 12 és 75 év közötti személy vett részt a programban. Ebből 2004 ember részesült közvetlen szakmai támogatásban, 3147 gyermek pedig megelőző tevékenységekben. 44 fizikai támogató csoporttalálkozót és 62 online támogató csoporttalálkozót szerveztünk. 209 iskola vett részt az átfogó megelőző programban. 18 egyéni műhelymunkát szerveztünk az átfogó megelőző programban nem részt vevő iskolákban.

A programban alkalmazott értékelési módszertan (kvantitatív, kvalitatív, vegyes módszerek):

A résztvevők programmal/projekttevékenységekkel kapcsolatos ötleteinek és tapasztalatainak összegyűjtésére visszajelzési módszereket alkalmazunk. Ezt két formában biztosítottuk:

- névtelen kérdőív
- közvetlen személyes egyéni interjúk

Főbb megállapítások és hatások a célcsoportokra:

Fontos tényező volt a család és a stabilizált résztvevők otthoni környezetének mobilizálása. Sok esetben a családdal közös üléseken sikerült elősegíteni a résztvevővel való együttműködést.

Változás történt a szülők gyermekeikkel való kommunikációjában, a szülők már több teret hagytak nekik, és a gyermekek önállóbbak lettek. Külön csoportot hoztak létre a szülők számára, ahol megoszthatták egymással tapasztalataikat. Néhány szülő még mindig részt vesz a csoport tevékenységében, annak ellenére, hogy gyermeke már nem jár terápiára. A csoportnak köszönhetően jobban megértik gyermekeik problémáit. Az életkori különbség miatti kezdeti féltelmek alaptalannak bizonyultak, és a résztvevőkkel és a szakértőkkel való együttműködés nagyon jól működött. A résztvevők nagyon motiváltak voltak, és gyakorlati személyes tapasztalataik felbecsülhetetlenek voltak.

Felmerült kihívások és azok megoldása:

A probléma a szolgáltatás magas költsége, amelyet jelenleg semmilyen egészségügyi vagy társadalombiztosítás nem fedez, valamint az, hogy nagyon korlátozottak azok a támogatási lehetőségek, amelyekkel a szolgáltatás ügyfeleinek fedezete biztosítható lenne.

Új finanszírozási partnerek megszerzésének köszönhetően új multidiszciplináris programot indíthatnak.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat adaptálható és skálázható azáltal, hogy több egészségügyi témát beépítenek a kezdeményezés hatókörébe.

A megvalósításhoz szükséges erőforrások:

- Pszichológusok csoportja,
- szakértői tanácsadók,
- szervezeti személyzet,
- webes platform

Ez a kezdeményezés más specifikus mentálhigiénés témákra is adaptálható fő témaként, ha bevonják az adott terület szakértőit, és különösen, ha a kezdeményezésbe bevonják az adott mentálhigiénés területről származó sorstárs tanácsadókat.

További információk és következtetések

A program erőssége, hogy hiteles információt nyújt az egészséges táplálkozásról és a diétákkal kapcsolatos tévhitekről. A program emellett információkat nyújt arról is, hogyan segíthetnek azoknak a személyeknek, akiknek a

Egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, ismeretek

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☒ Táplálkozási szokások

☐ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Szociális támogató struktúrák / szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☒ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

környezetükben étkezési rendellenességekkel kapcsolatos viselkedést észlelnék. A kapcsolódó online platform, [a https://we-binare.chutzit.sk/](https://we-binare.chutzit.sk/) azzal a céllal jött létre, hogy egy olyan online teret hozzon létre, amely átfogó oktatási és támogatási tartalmakat kínál az étkezési rendellenességekkel kapcsolatban, és amely bárhol elérhető az emberek számára. Előnye, hogy közelebb hozza a szakértői információkat anélkül, hogy hosszú ideig kellene várni a forgalmas szakértőkkel való találkozóra. A platformon az étkezési rendellenességekkel küzdő emberek, a szülők, a szakemberek és a nagyközönség is rengeteg, a célcsoportokra szabott, a megelőzésre, a tudatosságra és az oktatásra összpontosító tartalmat találhatnak.

A kezdeményezés weboldala: www.chutzit.sk

Éves jelentés:

https://chutzit.sk/wp-content/uploads/2024/03/Vykaz-cinnosti-2023_V3.pdf

Útmutató a társaktól kapott támogatáshoz:

https://chutzit.sk/wp-content/uploads/2023/02/chutzit_pri-rucka_SK.pdf

További információkért forduljon: kontakt@chutzit.sk

IPčko krízis tanácsadó szolgálat

IPčko, civil társulás

Szlovákia

Fő célok

A kezdeményezés fő célja, hogy segítséget nyújtson azoknak a fiataloknak, akik nehéz, kedvezőtlen helyzetben találják magukat. Traumatikus élmények, erőszak, magány és elhagyatottság érzése, öngyilkossági gondolatok gyötrik őket. Az IPčko főként önkéntesekből (pszichológusokból és szociális munkásokból) áll. Biztonságos környezetben és anonimitás mellett nyújtanak szakmai segítséget. A segítségnyújtás többnyire online történik az IPčko segélyvonalon keresztül, amely csevegési, e-mailes és telefonos lehetőségeket kínál, valamint személyes találkozók formájában is, a szlovákiai különböző régiókban található kiválasztott kapcsolattartási pontokon.

Célcsoport

30 év alatti fiatalok, akik súlyos élethelyzetben vannak és bármilyen válságot élnek át.

A beavatkozás leírása

A kutatások megerősítik, hogy az emberek online viselkedése nagyobb nyitottságot és a természetes gátlások „ elvesztését ” eredményezi, és ezeket a tényeket jó és hasznos felhasználni a pszichológiai beavatkozások során. Az online világ volt az a hely, ahol el lehetett érni a fiatalokat, és segíteni nekik, ha szükségük volt rá. Az IPčko egy átfogó eszközkészletet fejlesztett ki az online és offline térben egyaránt, amelyet folyamatosan újítanak és fejlesztenek, hogy segítsenek a nehézségekkel küzdő embereknek.

Az IPčko egy egyedülálló projekttel motiválja a fiatal önkénteseket, és így szinergikusan növeli a segítségnyújtás hatását. A segítséget nyújtó fiatal pszichológusok – körülbelül 100-an vannak – önkéntesek. Képzett pszichológusok, általában 25 év alattiak, akiket szigorú kiválasztási folyamat során választanak ki, és 330 órányi akkreditált szakmai képzésen vesznek részt. Hetente 12 órát dolgoznak egy tapasztalt pszichológus felügyelete alatt, és rendszeresen részt vesznek szakmai továbbképzéseken, szupervíziókon és interjúkon. Felbecsülhetetlen szakmai ismereteket és gyakorlati segítő tapasztalatokat szereznek. Évente több mint 40 fiatal szakembert képeznek ki ilyen módon.

Az oktatási folyamat részeként az IPčko csapata rendszeresen részt vesz különböző

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☒ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

tevékenységekben, amelyek segítenek nekik a kliensekkel való sokszínű és nagyon nehéz napi beavatkozásokban:

- Krízisintervenció a terepen – A Káčko krízisközpont szakértői a terepre mentek, és részt vettek egy háromnapos krízisintervenciós tanfolyamon. A tanfolyam során különböző szimulált helyzetekbe kerültek, amelyekkel az IPčko-ban gyakran találkozhatnak. Például egy eltűnt nőt kerestek az erdőben, kimentek a terepre, hogy megtaláljanak egy válságban lévő férfit, aki felhívta a krízisvonalat, vagy egy válságban lévő nővel dolgoztak, aki közvetlenül a Káčko-hoz fordult és azonnali segítségre szorult. Biztonságos környezetben, szakértők és szakemberek felügyelete alatt különböző technikákat, módszereket, válságkezelési és együttműködési formákat próbáltak ki. A terepen végzett tevékenységek után további órákon át tartó képzés várt rájuk, valamint a helyzetek és eljárások elemzése, hogy a lehető legjobban felkészüljenek a valódi válsághelyzetekre.
- A krízisintervenció alapjai – Mivel az IPčko otthonosan mozog a krízisintervenció területén, szeretné átadni ezt a tudást, tapasztalatot és készségeket. Szlovákia egész területéről érkező segítő szakmákban dolgozó szakemberek és gyakorló szakemberek számára 20 órás alapkurzust szerveztek a krízisintervenció témakörében. A kurzus leginkább pszichológusok, szociális munkások, iskolaigazgatók és mentőszolgálatok számára volt alkalmas.
- Hosszú távú krízisintervenciós tanfolyam – A krízisintervenció alapjaira építve, a 180
 - órás akkreditált képzés, amely mélyebbre merült a témában. Azok számára, akik szakemberekként és gyakorló szakemberekként szerették volna elmélyülni a témában, csoportos krízisintervenciós tanfolyamot szerveztek. A tanfolyam bemutatta a krízisintervenció átfogó, szisztematikus és többkomponensű tananyagának alapelemeit, és felkészítette a résztvevőket a krízisintervenciós szolgáltatások széles spektrumának megértésére. Megtanulták a kritikus események során alkalmazható stresszkezelés alapjait is, és a krízisintervenció végrehajtásához szükséges ismeretekkel és eszközökkel távoztak. A képzés része volt 12 napos elméleti képzés és 30 óra gyakorlati képzés oktatók felügyelete alatt.
- Oktatási tevékenység: Az internet jelensége a fiatalok életében – Mivel szeretnék, hogy a felnőttek és a szülők jobban megértsék gyermekeiket, illetve általában a fiatalokat, úgy döntöttek, hogy több oktatási túrát szerveznek Szlovákiában. Az egyik túra az internet és az online környezet jelenségére összpontosított a fiatalok életében. A műhelyeken bemutatták a felnőtteknek, hogy mit jelent az online világ a fiatalok számára, mit kínál nekik, milyen veszélyekkel jár, és hogyan tudják megvédeni magukat, de azt is, hogy mindebben milyen szerepet játszik a család, és hogyan tudnak otthon kapcsolatba lépni a fiatalokkal, és beszélni ezekről a kérdésekről. A műhelyeket az egész országban, minden Káčko-ban megtartották.
- Oktatási tevékenység: Segítség az önkárosítás esetén A szülőknek és felnőtteknek szóló második workshop-sorozat az önkárosítás témájára összpontosított. A „Segítség fiatalok önkárosítása esetén” című workshopokat ismét minden Káčko-ban megtartották. A résztvevőkkel közösen áttekintették az önkárosítással kapcsolatos összes kérdésüket. Beszéltek arról, hogy miért fordul elő az önkárosítás, mit élnek át ezek a fiatalok, hogyan lehet velük erről beszélni, vagy hol lehet segítséget kapni.

Az IPčko többféle tevékenységet is végez:

Online és távsegítség:

- IPčko.sk segélyvonal szolgáltatás – 24 órás, névtelen és ingyenes csevegő és e-mail segélyvonal fiatalok számára, akik elfogadásra, segítségre, támogatásra és pszichológusok és szociális munkások professzionális megközelítésére vágnak tanácsadás és krízishelyzetek kezelése során. A csevegőben a kommunikáció tiszteletben tartja az ügyfél kulturális, spirituális, etnikai, életkori, nemi, egészségügyi és társadalmi-gazdasági körülményeit. A szolgáltatások apolitikusak és diszkriminációmentesek. Az IPčko.sk oldalon megnyitott csevegőfelületen keresztül egyéni kommunikációba léphet a választott tanácsadóval. A tanácsadó köteles titokban tartani a csevegés során az ügyféltől megtudott információkat. Nem minősül a titoktartás megsértésének, ha a tanácsadók felügyeleti megbeszéléseken megosztják egymással tapasztalataikat, vagy ha a tanácsadási koordinátorral és a tanácsadási központ vezetésével konzultálnak a csevegési folyamatról. Hasonlóképpen, nem jelenti e elv megsértését, ha az ügyfél vagy az ügyfél környezetében élő személyek élete veszélyben van, és az IPčko.sk a törvénynek megfelelően jár el. A tanácsadó magánéletének védelme érdekében a tanácsadó az IPčko.sk weboldalon szereplőn kívül más elérhetőségi adatokat nem ad meg az ügyfélnek. Az online csevegőszobába való belépéshez kattintson a csevegőalkalmazásra, és írja be a becenevét. Ha csevegni szeretne, további információkat keres, tanácsra van szüksége párkapcsolatok, szerelem, család vagy iskolai zaklatás ügyében, vagy segítségre van szüksége, egyszerűen küldjön e-mailt az egyik képzett tanácsadónak, aki éppen online van. Az e-mailes tanácsadás alternatívát kínál a csevegő tanácsadáshoz. Az e-mailes tanácsadás során részletesebben leírhatja, hogy min megy keresztül.
- életeredől, hogy választ kapj átfogóbb kérdésekre, vagy jogi tanácsot kérj. A tanácsadó központ forgalmától függően igyekszünk a lehető leghamarabb, legkésőbb 24 órán belül válaszolni.
- Stalosato.sk – az IPčko szervezet által létrehozott és üzemeltetett speciális platform, amelynek célja a gyermekek és fiatalok támogatása a grooming tevékenységekkel és különböző formájú online zaklatással kapcsolatos veszélyes online kommunikáció esetén. A platform információkat nyújt a groomingról, a szexuális visszaélésekről, az erőszakról és a gyermekek és fiatalok zsarolásáról az interneten. A segítségnyújtási lehetőségek és a megoldási eljárások mellett a szülők és a szakemberek is hasznos információkat találnak itt. A platform részletes utasításokat tartalmaz arról, hogyan lehet megelőzni az ilyen élményeket, mire kell figyelni idegenekkel való kommunikáció során, hogyan lehet ellenőrizni az adatokat és hogyan kell kritikus gondolkodásmóddal hozzáállni a dolgokhoz. Konkrét javaslatokat is kínál arra vonatkozóan, hogyan kell ilyen helyzetekben cselekedni és kihez kell segítségért fordulni. Tartalmaz továbbá tájékoztató füzeteket szülők és tanárok számára arról, hogyan kell cselekedni és beszélni a gyermekekkel és fiatalokkal az online visszaélések témájáról.
- Krízis segélyvonal – általános segélyvonal akut élethelyzetekhez. Telefonvonal áll rendelkezésre, de videohívások, csevegés vagy e-mailes tanácsadás is elérhető. A krízis segélyvonalat bárki felhívhatja, aki nehéz helyzetben van az életében, például:
 - Veszteség (szerett, munka, hobbi, tárgy stb.)
 - pénzügyi helyzet miatt stresszben van

- családon belüli vagy egyéb erőszak áldozata vagy tanúja
- szorongás, félelem, aggodalom, stressz, szomorúság
- tehetetlenséget, kétségbeesést, túlterheltséget érez
- depressziós gondolatok
- öngyilkosságon gondolkodik
- pszichológiai vagy pszichiátriai segítségre szorul, illetve olyan helyzetben van, amelyben krízishelyzeti segítségre és támogatásra van szüksége, amelyben krízishelyzetben segítségre és támogatásra szorul Az IPčko szervezet által nyújtott további offline és személyes támogatási tevékenységek:
- Káčko – egy speciális krízis szolgálat, amely névtelenül elérhető az akut életkrízisben lévő emberek számára, és személyes találkozón alapul. A „Káčko” krízisintervenciós központok Szlovákia minden regionális városában megtalálhatók. Az IPčko szakértői képzett pszichológusok és pszichológusok, akik készek meghallgatni mindent, amit a Káčko látogatói névtelenül és ingyenesen szeretnének elmond. A Káčko egy olyan hely, ahol az emberek szakmai segítséget kaphatnak, törődést és elfogadásban részesülhetnek, és felkészülhetnek egy új kezdetre.
- Klubok – az alacsony küszöbű klubok biztonságos helyek a fiatalok számára, ahol értelmesen tölthetik szabadidejüket, de informális pszichológiai támogatást is kaphatnak. Ezekben a klubokban a szakértelem találkozik az informálissággal, a segítséggel, a tapasztalattal, az érdeklődéssel és a fejlődéssel. A klubok rendszeres programot szerveznek, amely tele van különféle érdekes tevékenységekkel, és magában foglalja a Káčko tanácsadó szobát is.

A program tevékenységei egész évben zajlanak.

Felhasznált erőforrások (pénzügyi, emberi, anyagi):

A szervezet több mint 100 szakértő önkéntesből és 30 hivatásos alkalmazottból áll. A szervezet évente 40 szakembert képez 400 órányi képzés keretében. A szervezet saját pénzügyi forrásokkal rendelkezik, de számos különböző finanszírozást is gyűjt – az államtól, alapítványoktól, régióktól, városoktól, kereskedelmi vállalatoktól, biztosítótársaságoktól.

Összehasonlítási alap

- Krízová linka pomoci (a COVID-19 miatt válsághelyzetben lévő emberek számára) – telefonon, csevegőn, e-mailben és videón keresztül nyújt segítséget.
- Linka detskej istoty (gyermekek és fiatalok számára; nem kívánt és szexuálisan bántalmazott gyermek számára) – telefonon, csevegőn és e-mailben nyújt segítséget
- Dobrá linka (fogyatékkal élő fiatalok számára) – segítséget nyújt csevegés, e-mail és videó útján
- Linka detskej dôvery (gyermekek és szülők számára) – telefonon, e-mailben, csevegőn és Skype-on keresztül nyújt segítséget
- Linka dôvery Nezábudka (felnőtteknek) – telefonon és e-mailben nyújt segítséget
- Viac ako n(i)ck (veszélyben lévő gyermek számára) – segítséget nyújt csevegésen és e-mailen keresztül

A fent említett kezdeményezések nem a leírásra szánt célcsoportra összpontosítanak, amely

kizárólag a 30 év alatti fiatalokból állt.

Az eredmények értékelése

Értékelési kritériumok:

Hány fiatalnak sikerült segíteniük, és milyen hatással volt ez a fiatalok pszichológiai helyzetére, illetve milyen helyzetben vannak és milyen kihívásokkal kell szembenézniük, konkrét számadatok alapján, az egyes kérdésekkel kapcsolatos kapcsolatok számát tekintve.

A programban alkalmazott értékelési módszertan (kvantitatív, kvalitatív, vegyes módszerek):

A szervezet évente 1000 fiatalnak nyújt segítséget, évente 600 beavatkozást hajt végre a közösségi médiában, és több mint 3000 ügyfél keresi meg. A szervezet komplex eszközöket fejlesztett ki mind az online, mind az offline térben, amelyeket folyamatosan felújítanak és továbbfejlesztnek. A szervezet a hét minden napján, 24 órában ingyenesen, névtelenül és professzionálisan áll rendelkezésre.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoportokra:

2023-ban:

- 7665 kapcsolatfelvétel 30 év alatti fiatalokkal identitásukról
- 579 kapcsolat a fiatalok radikalizálódásának témájában
- 1302 segítő és krízisintervenció különleges helyzetben, a tranzitmigrációval kapcsolatban, 2023 októberében
- 4219 kríziskommunikáció 30 év alatti ukrán fiatalokkal
- 2006 kapcsolatfelvétel a „kiégés szindróma” témában
- 7172 kommunikáció az „zaklatás” témában
- 2646 kommunikáció a „rendszer iránti bizalmatlanság” témában
- 2238 tanácsadás és kríziskommunikáció transznemű fiatalokkal

Felmerült kihívások és azok kezelése:

Az új kihívások egyik példája az volt, hogy gyors reagálásként szociális beavatkozásokra volt szükség az Ukrajnából érkező háborús menekültek tanácsadási szolgáltatásainak biztosításához. Ezért a szervezet létrehozott egy ukrán nyelvű tanácsadási szolgáltatást. Munkájuk során folyamatosan új témákkal, problémákkal és megközelítési módokkal találkoznak, amelyekkel segíteni tudnak. Aktívan kipróbálnak új segítségnyújtási formákat és tevékenységeket, amelyek közvetlenül azokhoz az emberekhez szólnak, akiknek lelke megsérült.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, tudás

☐ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőséget okozó viselkedés

☒ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☐ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Mivel az IPčko fő tevékenységei az online térben zajlanak, széles körű lehetőségek nyílnak arra, hogy a tevékenységek körébe specializáltabb témákat is bevonjanak. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy a beavatkozás specializált területén jártas szakértőkkel rendelkezzenek. Az IPčko több szlovákiai városban is létrehozhatna több személyes kapcsolattartási pontot, ami lehetőséget teremtené a fiatalok számára, hogy személyesen kérjenek pszichológiai segítséget, ami egyesek számára biztonságosabbnak és személyesebbnek tűnhet. Kiváló ötlet lenne továbbá a klubok szélesebb körű létrehozása, még akkor is, ha valaki nem feltétlenül pszichológiai segítséget keres, hanem csak szeretne hasonló gondolkodású társakkal találkozni, és értelmesen szeretné eltölteni szabadidejét.

A megvalósításhoz forrásokra van szükség:

- Képzett szakértő önkéntesek,
- Szakmai alkalmazottak
- Regionális krízisintervenciós központok létesítményei – „Káčko” klubok
- Online tanácsadó platformok
- Telefonos szolgáltatás
- Az államtól vagy más támogató szervezetektől származó pénzügyi források.

További információk és következtetések

Ez a kezdeményezés országos szinten jól ismert. Gyorsan reagál a társadalmi kihívásokra és a környezet változásaira, és megfelelő segítséget nyújt azoknak, akik azt keresik. Emellett a fiatalok életében is jelen van az online környezetben.

2023. évi éves jelentés: https://ipcko.sk/wp-content/uploads/2024/04/04_2024_vyrocná_správa_ipcko_FINAL.pdf

Mi az IPčko: <https://oz.ipcko.sk/co-je-ipcko/>

Mi a KÁČKO: <https://ipcko.sk/kacko/>

A groominggal / online behálózással kapcsolatos platform: <https://www.stalosato.sk/> Válsághelyzeti

segélyvonal platform: <https://www.krizovalinkapomoci.sk/> További információkért forduljon az

alábbi elérhetőségekhez: ipcko@ipcko.sk

Szlovénia

A (se) štekaš?!? („Érted magad?!?”)

Szlovén Öngyilkossággal Kutató Központ

Szlovénia

Fő célok

A (se) štekaš?!? egy prevenciós-beavatkozási projekt, amelynek célja a (mentális) egészség előmozdítása és erősítése, valamint az öngyilkossági magatartás megelőzése a 12–18 éves serdülők körében. A projekt célja, hogy a serdülőket felvilágosítsa a mentális egészségről, és lehetővé tegye számukra, hogy biztonságos környezetben kifejezzék véleményüket, ösztönözze őket arra, hogy tudatosítsák saját érzelmi élményeiket és gondolkodásmódjukat, és felkészítse őket a nehéz élethelyzetek kezelésére.

Célcsoport

Az iskolák, mint rendszer – az egyes tevékenységek végrehajtása és szakértői támogatás nyújtása az iskoláknak a fokozott öngyilkossági kockázatú serdülők megfigyelésében, a döntéshozatalban és a serdülők haláleseteinek kezelésében.

12–18 év közötti serdülők (általános és középiskolákban)

- Prevenciós műhelyek a kockázati tényezők, a mentális egészségügyi problémák és az öngyilkosság kockázatának azonosítására, valamint a beavatkozás és a segítségkéréshez szükséges készségek fejlesztésére
- a serdülők szűrése (kérdőívek és interjúk segítségével) az öngyilkosság kockázatának kitett serdülők azonosítása és szakemberekhez vagy szakmai segítséghez való irányítása
- beavatkozást követő tevékenységek az osztálytársak vagy kortársak öngyilkossága esetén
- verseny serdülőknek a mentális egészségről és a segítségkérésről.

A beavatkozás leírása

1. műhely – mentális egészség

A diákok kitöltenek egy alapvető értékelő kérdőívet (30 perc), amely segít azonosítani a mentális egészségügyi problémák kockázatának kitett serdülőket. Kezdjük azzal, hogy bemutatkozó játékok segítségével megismerjük a serdülőket, majd röviden bemutatjuk a műhely tartalmát: mi a mentális egészség, a mentális egészségügyi problémák jelei, kiknél fordulhatnak elő mentális egészségügyi problémák, hogyan segíthetünk valakinek, a mentális egészséget gátló tényezők.

Kérdezze meg a serdülőket, hogy ismernek-e konkrét példákat mentális egészségügyi problémákra, mik a mentális egészségügyi problémák jelei – rejtett és látható jelek. Beszéljenek

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☒ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

arról, hogy kinek lehetnek mentális egészségügyi problémái – mindannyiunknak. Beszéljék meg, mit tehetünk, hogy segítsünk egy barátunknak, ha szakember segítségére van szükség. Ki tud segíteni és hogyan – barátok, család, iskolák beszélgetésekkel, kedvelt tevékenységekkel, társasági élet. Különböző szakértők (orvosok, pszichológusok, pszichiáterek) is segíthetnek. Beszéljünk arról, mi akadályozza a segítségkérést – félelem a félreértéstől, öngyilkossági gondolatok, önállóság, szegény, támogató rendszerek hiánya. Bemutassuk és beszéljük meg a különböző elérhető segélyvonalakat (telefonszámok, címek) – a címek és számok változhatnak – fontos, hogy mindig ellenőrizzük az adatok érvényességét.

2. műhely – Stresszkezelés

Nyitó tevékenység, majd a műhely tartalmának rövid bemutatása: mi a stressz, mi váltja ki és tartja fenn a stresszt, mik a stressz tünetei, hogyan lehet megbirkózni a stresszel.

Rövid bevezetés a stressz fogalmába: megkérdezzük a diákokat, hogy mi a stressz, majd elmagyarázzuk, mi a stressz, mik a stresszfaktorok, és hogy a stressz különböző időtartamú lehet. A résztvevők megismerik, hogyan hat a stressz a testünkre, elménkre, érzelmeinkre és viselkedésünkre az Activity játék segítségével – ez ugyanaz, mint a klasszikus Activity játék, de a kártyákra különböző stressz tünetek vannak ráírva. A diákokat 3-4 fős csoportokra kell osztani – a csoport méretétől függően. Minden csoportból egy serdülő húzza ki a stressz tünetét, a kategóriát és a bemutatás módját: rajzolással/pantomimmal/verbálisan. A diákok megmondhatják, hogy a tünet melyik kategóriába tartozik. A csoportnak 1 perc áll rendelkezésére, hogy megadja a helyes választ. Ha a válasz helyes, a csoport 1 pontot kap. Ugyanakkor a válaszokat fel kell írni a táblára 4 különböző kategóriába (elme, test, viselkedés, érzelmek). A játék végén ideje megbeszélni a stressz tüneteit. A diákok elmondják, milyen konkrét helyzetekben jelentkezhetnek a tünetek. Megkérdezzük a diákokat, mi váltja ki a stresszt és mi tartja fenn. Melyik kiváltó okok jönnek belülről, és melyik a környezetből? Még a pozitív események is stresszt okozhatnak, de egy bizonyos szintű stressz szükséges és jótékony hatással bír. Hosszú távon a túl sok stressz káros. Stresszkezelési módszerek – lábdobogós játék, amelynek során a diákok székeken ülnek, és a zene ritmusára nagyon gyorsan dobbantanak a lábukkal a padlón. Amikor a zene elhallgat, azonnal abba kell hagyniuk a dobbantást. Aki nem áll le, kiesik. Beszélgetés a stressz kezeléséről, arról, hogyan befolyásolhatjuk a belső és külső tényezőket, az azonnali és a hosszú távú relaxáció előnyeinek és hátrányainak összehasonlítása. Vezetett relaxáció progresszív izomlazítással vagy vizualizációval. Előadás és beszélgetés a különböző elérhető segélyvonalakról (telefonszámok, címek) – a címek és számok változhatnak – fontos, hogy mindig ellenőrizzük az adatok érvényességét.

3. műhely: A stressz kezelése és az egészséges életmód

Nyitó tevékenység, például a hangulatfelhő, ahol a csoport minden tagja papírra írja, hogy ma hogyan érzi magát, és azt a táblára ragasztja fel felhő alakban. Összefoglalás arról, hogy különböző emberek hogyan érzik magukat jelenleg, és megkérdezés a diákoktól, hogy gondoltak-e már arra, hogy mások hangulatát is így érezhetik. A műhely tartalmának rövid bemutatása: mik a depresszió tünetei, a depresszió formái, a depresszió összefüggése az öngyilkossági gondolatokkal és az önkárosító viselkedéssel. Rövid bevezetés a depresszió fogalmába – kérdezzük meg a diákokat, hogy szerintük mi a depresszió. A válaszok összefoglalása. A depresszió több, mint csak rosszkedv. A hosszan tartó szomorúság, reménytelenség és apátia a fiatalokat éppúgy érintheti, mint a felnőtteket és az időseket. Rövid videók a depresszió tüneteiről – beszélgetés a videókban bemutatott tünetekről, valamint arról, hogy a depressziós emberek hogyan érzik magukat és hogyan viselkednek.

A depresszió tüneteinek szerepjátéka – két diák elhagyja az osztályt a társvezetővel, és egy kis időt kapnak a szerepjátékra való felkészülésre (riporter és korábban depressziós diák). A többiek olyan kérdéseket készítenek elő, amelyeket szeretnének feltenni a depressziós diáknak. A szerepjáték végén a diákokat arra kérik, hogy azonosítsák a depresszió tüneteit, és tegyék fel az előre elkészített kérdéseket, amelyekre az egész csoport válaszol. A beszélgetés célja, hogy a diákokat arra ösztönözze, hogy gondolkodjanak el a depresszióról és annak tüneteiről (érzelmeik, test, elme, viselkedés), valamint arról, hogy az egyes tünetek mit jelentenek számukra. Például, mit jelent, ha valakinek rossz a koncentrációja. A depresszióról szóló beszélgetést öngyilkossági viselkedésről szóló beszélgetéssé alakítjuk. A fiatalok öngyilkossági viselkedése gyakran abból fakad, hogy véget akarnak vetni egy elviselhetetlen helyzetnek, és nem abból, hogy meg akarnak halni.

Megbeszélés arról, mit tegyünk, ha egy barátunk öngyilkossági gondolatokról vagy önkárosító viselkedésről beszél nekünk. A depresszió formáinak ismertetése és a depresszió formájától függően megfelelő segítségnyújtás típusainak bemutatása. A rendelkezésre álló különböző segélyvonalak (telefonszámok, címek) bemutatása és megbeszélése – a címek és számok változhatnak – fontos, hogy mindig ellenőrizzük az adatok érvényességét.

Beszélgetés az egészséges életmódról – ösztönözze a diákokat, hogy gondolkodjanak el azon, mi is az egészséges életmód, és milyen problémás, egészségtelen szokások vannak manapság a fiatalok és a felnőttek körében. Tevékenység téglák a téglára: a falak – a diákok téglák alakú papírra írják, mi a legfontosabb védő tényező az életükben (azok a dolgok, amelyek boldoggá teszik őket, sokat jelentenek számukra, hozzájárulnak a jóllétükhöz). Beszélgetés a védő tényezőkről.

A műhelyek értékelése – kérdezze meg a diákokat, hogy hogyan érezték magukat a műhelyek során, mit találtak érdekesnek, mi hiányzott, mit változtatnának.

A program időtartama és ütemezése: Három workshopból álló sorozat (3 x 1,5 óra)

Felhasznált erőforrások: 2 fő, akik a műhelyeket vezetik, egyikük támogatást nyújt, ha valamelyik hallgató nehéz helyzetbe kerül. Anyagok – kérdőívek, tevékenységi kártyák, kötél, post-it papír, rövid videók, a mentális egészség pozitív és negatív tényezőit bemutató kártyák, szerepjáték-forgatókönyv.

Összehasonlítási alap

A Projekt človek („Ember projekt”) olyan gyermekeket és serdülőket céloz meg, akik különböző nehézségekkel küzdenek a felnőtté válás során: drog- és alkoholfogyasztás, a modern technológiák túlzott használata, étkezési zavarok, önkárosító viselkedés, öngyilkossági hajlam, ürességérzés, céltalanság, magány, szorongás, depresszió, érzelmi és hangulati ingadozások, iskolai motiváció hiánya, hiányos vagy traumatikus élmények, kortárs erőszak, családi konfliktusok, viselkedési zavarok és maladaptív viselkedés, hatástalan kommunikáció és alacsony önértékelés. A program célja a függőség kialakulásának megelőzése, a szociális készségek tanítása és az egészséges életmód népszerűsítése.

A program klinikai környezetben zajlik, egyéni beszélgetések, gyermekek és serdülők számára szervezett csoportok, családi találkozók, hétvégi táborok, valamint párhuzamos terápia formájában, ahol a szülők nyíltan beszélgethetnek a csoportban. A gyakorlatot kizárták, mert nem teljesen inkluzív, mivel elsősorban olyan gyermekek és serdülők számára használják, akik már valamilyen függőségi problémával küzdenek.

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai: Objektív mutatók – a pszichológiai jóllét szintjének változása, az öngyilkossági gondolatok szintjének csökkenése. Szubjektív mutatók – értékelés a műhelyek végén – elégedettség a műhellyel és azok tartalmával

A programban alkalmazott értékelési módszertan: A résztvevő serdülőknek a műhelyek előtt és két hónappal azok után kérdőíveket töltettek ki, hogy betekintést nyerjenek a mentális egészségi állapot és a potenciális öngyilkossági kockázat változásaiba. A helyzet változása a probléma hatékonyságának egyik objektív mutatója.

A műhelyek végén elvégzett értékelés – a leginkább jónak értékelt szempontok a következők voltak: a műhelyek interaktivitása, a tartalom érthetősége, a műhelyek érdekes volta, a megszerzett készségek és ismeretek mindennapi alkalmazhatósága, a beszélgetésbe való bekapcsolódás lehetősége, a saját vélemény kifejezésének lehetősége, az ilyen műhelyeken való ismételt részvétel iránti érdeklődés, valamint az ilyen tevékenységek relevanciája a tanulók vagy diákok számára. Kissé alacsonyabb szintet kapott a „szórakozás” szempont, ami nem meglepő, tekintve a komoly témát.

Felmerült kihívások és azok megoldása: A program iskolákban való megvalósításának nagy szükségessége és a szakértők biztosításának nehézsége – ezt pszichológia hallgatók segítségével oldották meg.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A program nagyon kidolgozott szerkezettel és tartalommal rendelkezik, amelyet a terület szakértői valósítanak meg és értékelnek, ezért könnyen adaptálható.

Végrehajtás kötelező programként az iskolákban (általános és középiskolák)

A végrehajtáshoz szükséges erőforrások: Párbeszéd kezdeményezése a politikai döntéshozókkal. A Szlovén Köztársaság Általános Oktatási Szakértői Tanácsa felelős az általános oktatás területén felmerülő szakmai kérdésekben való döntéshozatalért.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☒ Stresszkezelés és regeneráció

☒ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőséget okozó viselkedés

☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☒ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

További információk és következtetések

Az iskolák elsősorban kulcsszerepet játszanak a mentális egészségügyi ellátás és az öngyilkosságok megelőzése terén a serdülők iskolai környezetében. Az „A (se) štekaš!?” program és más programok csak kiegészítik az iskola alapvető szerepét, és szükségességük több tényező és a modern társadalom működésében bekövetkezett változások miatt egyre növekszik.

To sem jaz („Ez vagyok én”)

A Nemzeti Közegészségügyi Intézet (NIJZ) Celjében

Szlovénia Fő célok

A „To sem jaz” egy mentálhigiénés program, amelyet a szlovéniai Celje regionális Közegészségügyi Intézet dolgozott ki. A program 2001-es létrehozása óta a serdülők mentálhigiénéjének erősítésére, a pozitív és reális önértékelés, a szociális és kommunikációs készségek, valamint egyéb életkompetenciák fejlesztésére irányul, hogy támogassa a serdülőket mindennapi életükben. A program két különböző megközelítést alkalmaz: egyrészt egy online tanácsadási szolgáltatásra összpontosít, amelyen keresztül a szlovén serdülők szakmai segítséget kaphatnak. Másrészt az iskolai környezetre koncentrál, tanároknak szervezett képzések és a „10 lépés a jobb önértékeléshez” koncepción alapuló prevenciós műhelyek révén. 2013-tól a program bevezetésre kész az iskolarendszerbe.

Célcsoportok

A To sem jaz célja a serdülőknek szóló folyamatos internetes tanácsadási szolgáltatás bevezetése volt (más célcsoportok nem kizártak), valamint a 13–17 éves serdülőknek szóló prevenciós műhelyprogram bevezetése az iskolákban (általános és középiskolák).

A beavatkozás leírása

A fiatalok mentális egészségét célzó „To sem jaz” program célja a fiatalok mentális egészségének és rezilienciájának erősítése, valamint azoknak a szociális és érzelmi készségeknek és kompetenciáknak a fejlesztése, amelyek támogatják a fiatalokat a felnőtté válás során, és védelmet nyújtanak számukra.

krízishelyzetekben. A program egyik ága a fiatalokkal végzett megelőző munkához kapcsolódik, amelynek keretében mentorok (tanárok – iskolai tanácsadók vagy osztálytanárok) tartanak műhelymunkákat. A második ág egy online tanácsadási szolgáltatáshoz kapcsolódik, amelynek keretében szakemberek (különböző szakterületek orvosai, pszichológusok, szociálpedagógusok és más szakértők) hálózata áll a fiatalok rendelkezésére, hogy tanácsot adjanak nekik problémáik megoldásában.

1. Megelőző munka serdülőkkel Éretté válás a „To sem jaz” programon keresztül

Prevenciós műhelyek serdülőknek

A bevált gyakorlat keretei

- ☒ Formális oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatások
- ☒ Egyéb, pontosítsa: Online

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Az iskolai környezetben végzett megelőző munka területén a program 10 megelőző műhelymunkából álló munkamoddellen alapul. A koncepciót és a megelőző műhelymunkákat Alenka Tacol pszichológus dolgozta ki. A 10 megelőző műhelymunkából álló integrált modell szisztematikusan foglalkozik a szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztésével és a reális önértékeléssel.

Ezek a műhelyek a serdülők életének alapvető területeivel foglalkoznak. A program része a 2018–2028-as nemzeti mentálhigiénés programnak, és fokozatos, rendszerszintű bevezetését tervezik az iskolai környezetben.

Az integrált modell célja, hogy a szolgáltató egy vagy két tanév alatt mind a 10 műhelymunkát ugyanabban az osztályteremben tartsa meg. A műhelymunkák arra összpontosítanak, hogy a serdülőket arra ösztönözzék, hogy aktív szerepet vállaljanak a célok kitűzésében, a felelősségvállalásban, a problémamegoldásban, a másokkal való együttműködésben, a stressz kezelésében és más életvezetési készségek erősítésében. A műhelyeket tanárok (leggyakrabban osztálytanárok) tartják. A program kapcsolódik az iskolai tanterv céljához, különösen azzal, hogy egy világos és strukturált koncepcióval, 10 megelőző műhellyel egészíti ki a gyermekek és serdülők egészséges személyiségének kialakítását. Ez az egyik oka annak, hogy a program készítői jó okkal remélik, hogy a programot iskolai környezetben fogják megvalósítani. Minden műhelymunkában a tanár elméleti keretrendszert kap, magyarázatot, amelynek segítségével magabiztosabban tud beszélgetni a diákokkal és betölteni a műhelymunka facilitátorának szerepét. A műhelymunkában való részvétel természetesen eltér az osztálytermi oktatástól, de a műhelymunkákat úgy tervezték, hogy azok lebonyolítása egyszerű legyen. Az osztálytanárok, azaz a különböző szakmai profilú tanárok két éven át folyamatosan taníthatják tanítványaiknak a szociális és érzelmi készségeket, ezáltal erősítve önbecsülésüket, befolyásolva interperszonális kapcsolataikat, javítva az osztály légkörét stb. A tanár mindig példakép is tanítványai számára, a megfelelő viselkedés mintaképe. Az élet bizonyos problémáinak kezelésében a serdülők támaszkodhatnak a tanár személyiségének érettségére, tapasztalatára, ha a tanár hajlandó megosztani velük azokat. Fontos, hogy a műhelyek tartalma a diákok számára értelmes legyen. Sokkal nagyobb valószínűséggel vesznek részt, ha értelmet látnak a bemutatott munka tartalmában és formájában. A tanár a műhelyek kiválasztását és sorrendjét a diákok igényei alapján határozhatja meg, de mindenképp meg kell indokolnia, hogy azoknak és későbbi életüknek milyen előnye származik abból, ha megtanulnak bizonyos szociális és érzelmi készségeket, és megerősítik önbecsülésüket.

A Szlovén Oktatási Intézet azt javasolja, hogy minden tanár és iskola, különösen a tanácsadók és az osztálytanárok használják a kézikönyvet, amelyet a tanulók érzelmi és szociális írástudásának alapjaként kell tekinteni. A serdülőkkel végzett megelőző munkára vonatkozó kibővített és frissített kézikönyv, a *Maturing through To sem jaz* (Éretté válás a To sem jaz-on keresztül) – amely 2019 júniusában jelent meg – ingyenes és nyilvánosan elérhető az oktatási szakemberek számára (a kézikönyv a „Kiegészítő dokumentumok” részben található). A kézikönyv áttekintést nyújt a mentális egészség, a szociális és érzelmi tanulás elméleti háttéréről, valamint az önbecsüléssel kapcsolatos kortárs nézetekről, de mindenképp gyakorlati iránymutatásokat és egyértelmű utasításokat tartalmaz a műhelyek megvalósításához. A műhelyekhez tartozó utasítások úgy vannak megfogalmazva, hogy ösztönözzék a tanárokat azok megvalósítására, még akkor is, ha nincs sok tapasztalatuk ilyen tevékenységekben.

Online megvalósításra szabott prevenciók műhelyek

A COVID-19 járvány okozta egészségügyi válság kapcsán, amely jelentős hatással volt az iskolák

működésére 2020-2022 között, három, távoktatásra adaptált prevenciós műhelymunkát választottak ki. A kiválasztott műhelymunkák a pozitív életfelfogás, a célok kitűzése és elérése, valamint az önbecsülés és az önelfogadás témaköreit érintik. Mindhárom terület a mentális egészség fontos építőköve. A tanárok számára készült anyagok a „Kiegészítő dokumentumok” részben találhatók.

Kézikönyv serdülőknek

Az iskolai tanácsadók és osztálytanárok segíthetnek a 15 év feletti serdülőknek a „Mit tehetek, hogy könnyebb legyen számomra” című útmutató használatában. Az útmutató nyilvánosan elérhető, és a „Kiegészítő dokumentumok” részben található. A kézikönyvet Dr. Peter Janjušević, klinikai pszichológus és kognitív viselkedésterapeuta, a ljubljanoi Gyermek-, Serdülő- és Szülői Tanácsadó Központ szakértője szakértői véleményezte. A kézikönyvet a Szlovén Oktatási Intézet is ajánlja.

A Szlovén Iskolai Tanácsadók Szövetsége szintén elkészítette az „Mit tehetek, hogy könnyebb legyen számomra?” kézikönyv tartalmának megismertetésére és oktatási célokra való felhasználására vonatkozó ajánlásokat, amelyek nyilvánosan elérhetők.

2. „To sem jaz” online tanácsadási szolgáltatás

A www.tosemjaz.net online tanácsadó szolgáltatás névtelen, nyilvános, ingyenes, gyors és egyszerű hozzáférést biztosít a fiatalok számára szakértői tanácsokhoz.

To sem jaz - kérdezz

A www.tosemjaz.net oldalon a fiatalok bármikor névtelenül és ingyenesen tehetnek fel kérdéseket, és személyre szabott választ kapnak. A felnőtté válás dilemmáival és nehézségeivel kapcsolatos kérdésekre egy multidiszciplináris és intézményközi online tanácsadó hálózat ad választ, amely körülbelül 90 önkéntes szakértőből áll (különböző szakterületek orvosai, pszichológusok, szociális munkások és más szakemberek).

To sem jaz – felfedezni

A serdülők a társaik által már leírt témák és a szakemberek által adott válaszok között is böngészhetnek. A weboldal szakértők által írt érdekes és informatív cikkeket is kínál.

To sem jaz – beszélj egy szakemberrel

Azoknak a serdülőknek, akiknek szükségük van egy szakemberrel való beszélgetésre. Minden hónapban közzéteszik az online tanácsadási szolgáltatás órarendjét, ahol a fiatalok megnézhetik, mikor áll rendelkezésre szakember, akivel beszélhetnek a problémájukról.

eMonthly #Tosemjaz

Az e-Monthly #Tosemjaz rendszeresen megjelenik a Nemzeti Közegészségügyi Intézet To sem jaz megelőző programjának részeként. Célközönsége a serdülők. Minden szám tematikus, és olyan témákat emel ki, amelyek a fiatalok számára hasznosak lehetnek a felnőtté válás során. Az előfizetők az e-Monthly-t e-mail címükre kapják meg.

A program időtartama és időzítése: 2001-től Felhasznált források: Pénzügyi források

- A programot a Nemzeti Közegészségügyi Intézet működteti, az Egészségügyi Minisztérium támogatásával.
- Részvétel a „COVID-19-ellenes intézkedések a veszélyeztetett népességcsoportokra összpontosítva 2020–2023” projektben:

A projekt keretében 2021-ben négy új online szakasz jött létre a To sem jaz weboldalon: Szorongás, szomorúság és depresszió, A dühöm volánja mögött és Tanulás, valamint ezekhez a szakaszokhoz tartozó munkalapok és hangfelvételek. A projekt keretében 2021-re integrált terv is készült a weboldal átalakítására. A To sem jaz weboldal rendszeres karbantartását a projektcím alatt 2023 szeptember végéig finanszírozzák.

- Beépítés a MIRA nemzeti mentálhigiénés programba:

A 2018–2028-as nemzeti mentálhigiénés program keretében, a MIRA program részeként átalakították a #Tosemjaz weboldalt, amely 2022. március 1-jén indult el új formájában. A MIRA program a Nemzeti Mentálhigiénés Program, amely a Szlovén Köztársaság első olyan stratégiai dokumentuma, amely átfogóan foglalkozik a mentálhigiénés kérdésekkel és szabályozza azokat. Integrálja a meglévő programokat, szolgáltatásokat és struktúrákat, és újakat is hozzáad, hogy megfeleljen az emberek mentálhigiénés igényeinek.

Humán erőforrások:

- Különböző területek szakértői (különböző szakterületű orvosok, pszichológusok, szociális munkások és más szakemberek) nyújtanak online tanácsadási szolgáltatást. Az online tanácsadást nyújtó szakemberek mind önkéntesek.
- A „This is Me” programban részt vevő alkalmazottak (a „This is me” online platformhoz).
- Mentorok (workshop-vezetők): iskolai tanácsadók és osztálytanárok.
- Gyakorlati támogatás a műhelyvezetők számára: tanárok képzése a műhelyek osztálytermi megvalósításához.
- Az iskola vezetésének támogatása: a vezetés tisztában van a programmal és elősegíti annak működését.

Anyagi források:

- Kézikönyvek a műhelyvezetők, a fiatalok, a tanárok és a nagyközönség számára.
- Promóciós anyagok.
- Értékelő jelentések.

Összehasonlítási alap

Összehasonlításként a „Ko učenca strese stress” („Amikor a tanulót stressz éri”) programot használtuk. Mindkét programot (a To sem jaz és a Ko učenca strese stress) a Nemzeti Közegészségügyi Intézet dolgozta ki.

A „Ko učenca strese stress” program célja, hogy javítsa a diákok stresszel és stresszkezeléssel kapcsolatos ismereteit, valamint hatékony stresszkezelési stratégiák elsajátításával csökkentse a stressz negatív hatásait, ezáltal javítva az egyén mentális egészségét. A programot (a To sem jaz programhoz hasonlóan) tanárok is oktatják, akik ezt a szokásos munkájuk részeként tehetik meg, mivel a program tartalma integrálható a tanulási folyamatba az órák és egyéb tevékenységek keretében. A szükséges információk, ismeretek és készségek átadása a tanároknak az Educator Education módszerrel történt, amelynek keretében egy adott terület szakértői egy kis csoportot képeznek, akik ezután visszatérnek a munkahelyükre. A To sem jaz program keretében a tanárok azt is megtanulják, hogyan tartsanak workshopokat az osztályteremben.

A kezdeményezést kizárták, mert a Ko učenca strese stress rövid távú hatásainak értékelése azt mutatta, hogy a program során nem történt jelentős változás a diákok stresszérzékenységében, a

stresszkezelési stratégiák alkalmazásának gyakoriságában és a stressz fizikai tüneteinek gyakoriságában. A To sem jaz programhoz képest a program tartalmilag és időben is szűkebb. Ezért nem fedti le olyan széles témakört, és a To sem jaz programhoz képest kevesebb órában valósul meg. A Ko učenca strese stres esetében a végrehajtási tervek vagy a program tartalma iskolánként eltérő volt, ezért nem volt egységes. A To sem jaz program tartalma azonban egyértelmű és részletes. A „This is Me” program egy online tanácsadási szolgáltatást is magában foglal, ahol a serdülők segítséget kérhetnek személyes problémáik megoldásához, és cserébe képzett szakemberek segítségét vehetik igénybe. Ez számunkra a „This is Me” program kiválasztásának legfontosabb kritériumának tűnt.

Az eredmények értékelése

A serdülőknek szóló prevenciós műhelyek modelljének értékelése: A 10 prevenciós műhelyből álló integrált modell szisztematikusan foglalkozik a szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztésével és a reális önértékelés kialakításával. A kutatási projekt (amelyet az Egészségügyi Minisztérium pénzügyi támogatásával valósítottak meg) elsősorban azzal a céllal indult, hogy validált modell jöjjön létre az iskolai környezetben, az osztálytermi prevenciós munkához. Ennek érdekében a Pszichodiagnosztikai Erőforrások Központja a 2017/2018-as tanévben mélyreható értékelést végzett a 13–17 éves serdülőkkel végzett prevenciós munkára irányuló To sem jaz műhelyek hatékonyságáról. A cél az volt, hogy megmérjék a prevenciós műhelyek hatását és eredményeit az egyénre és az osztályra.

A www.tosemjaz.net online serdülőkori tanácsadási szolgáltatás értékelése: Az online találkozók a www.tosemjaz.net online tanácsadási szolgáltatásban szereplő serdülők adatainak elemzésén keresztül nyújtanak információkat a szlovén fiatalokról. Céljuk az volt, hogy betekintést nyerjenek a serdülők igényeibe, érzéseibe, vágyaiba és gondolataiba. A cél az online tanácsadásra vonatkozó irányelvek kidolgozása volt.

A programban alkalmazott értékelési módszertan: A serdülőknek szóló prevenciós műhelyek modelljének értékelése – Mind kvalitatív, mind kvantitatív módszereket (hitelesített kérdőívek, felmérések, folyamatmegfigyelés és -rögzítés) alkalmaztak.

Az elemzésben 10 általános iskola, 13 műhelyvezető, 64 tanár, 425 nyolcadikos és 68 harmadik évfolyamos vett részt.

A műhelyek hatását különböző mérési eszközök és technikák segítségével mérték. A tanulók, a tanárok (akik mind a műhelyben, mind a kontrollcsoportban tanítottak) és a mentorok (a műhelyeket vezető szakemberek) aktívan részt vettek a tanulmányban.

A következő kérdőíveket és módszereket alkalmazták:

- *Az osztálytermi környezet kérdőív* (Zabukovec, 1988), amely a diákok és tanárok által érzékelt osztálytermi légkört mérte.
- *A serdülőkori interperszonális problémák kérdőív* (Ingles et al., 2008), amely a serdülők interperszonális kapcsolatokban tapasztalt problémáinak észlelését mérte.
- *A serdülőkori megküzdési kérdőív* (Frydenberg, Lewis, Košťál, & Drum, 2001), amely a serdülők által alkalmazott megküzdési stílusokat vagy stratégiákat mérte.
- *Az önértékelés kérdőív* (Musita et al., 2012), amely a serdülők otthoni környezetükben,

interperszonális kapcsolataikban, fizikai megjelenésükben, érzelmeik észlelésében és iskolai teljesítményükben való önértékelését mérte.

- *A workshopokkal való elégedettségéről szóló kérdőív*, amelyet a hallgatók minden workshop után folyamatosan kitöltöttek.
- *A mentor naplója és a műhelymunkákkal való elégedettségének értékelése*, amelynek célja, hogy kvalitatív adatokat nyújtson az osztálytermi változások elemzéséhez.

Az értékelés 10 hónapos időszakban, a 2017/18-as tanév elejétől végéig zajlott. A méréseket három alkalommal végezték el: a műhelyek megkezdése előtt (a műhelyek előtti helyzet), az ötödik műhely után (a program felénél) és a tizedik műhely után (a „10 lépés a jobb önértékeléshez” koncepcióban szereplő összes műhely befejezése után).

A www.tosemjaz.si online serdülőkori tanácsadó szolgáltatás értékelése: Létrehoztak egy monitoring- és kutatási rendszert, amely lehetővé teszi számukra, hogy szisztematikusan és szorosan figyelemmel kísérjék a fiatalok üzeneteit, hogy jobban megértsék őket. Bevezettek egy következetes *kódolási rendszert a beérkező kérdésekre* – a kérdéseket a kérdés vagy probléma típusának megfelelően sorolják.

Egy nagyszabású tanulmányban a szerzők *6000 online kérdést elemeztek*, amelyeket olyan fiatalok tettek fel, akik 2012-ben és 2013-ban tanácsot vagy szakértői véleményt kértek a felnőtté válás dilemmáival kapcsolatban a www.tosemjaz.net online tanácsadó szolgáltatáson. Így nyomon követték, mit mondtak magukról *a serdülők és fiatal nők írásaikban*.

Főbb eredmények és hatások a célcsoportra: A serdülőknek szóló prevenciós műhelyek modelljének értékelése. A program felénél – azaz az ötödik műhely után – végzett mérések nem mutatták ki a prevenciós műhelyek kívánt hatását, ami alátámasztja azt a következtetést, hogy öt prevenciós műhely elegendő ahhoz, hogy pozitív változásokat hozzon, legalábbis az osztálytermi légkör terén.

Ez utóbbi fontos megállapítás, mivel megerősíti az eredeti programelméletet és a régóta érvényes irányelvet, miszerint *a 10 prevenciós műhely teljes koncepciója ésszerű és hatékony*.

A teljes koncepció teljes körű megvalósítása után – azaz a 10 megelőző műhelymunka után – elvégzett felmérés eredményei:

1. Mentorok (műhelyvezetők):

A mentorok nagyon elégedettek voltak a műhelyekkel. A program végén *jobb osztálytermi légkört* tapasztaltak. Megállapították, hogy *javult a diákok és a mentorok közötti kapcsolat*, ami kölcsönös bizalomban és közös problémamegoldásban tükröződik, különösen azokban az esetekben, amikor a mentor az osztály tanára volt. Kijelentették, hogy *jobban megismerték a diákokat*, ami lehetővé teszi számukra, hogy bizalmasabb kapcsolatot ápoljanak velük és szorosabb kapcsolatot alakítsanak ki velük.

2. Tanárok:

Azok a tanárok, akik olyan osztályt tanítottak, ahol a mentor rendszeresen tartott megelőző workshopokat, arról számoltak be, hogy a program kezdetétől a végéig *javult az osztály hangulata*.

3. Diákok (nyolcadikosok):

- A műhelymunkákat (átlagosan) *rendkívül jól fogadták a diákok*. Tetszett nekik az

együttműködés, a véleménycserék osztálytársaikkal és a tanárral, valamint az, hogy kifejezhették véleményüket.

- A program végén a diákok *javulást* észleltek az *osztály hangulatában*, míg azok a diákok, akik nem vettek részt a műhelyeken, az osztályban fennálló interperszonális kapcsolatokat, a rendet, a szabályokat és a szervezést egyre rosszabbnak értékelték, minél közelebb került a tanév vége.
- Az interperszonális problémák mérésénél nyilvánvaló, hogy a műhelyeken részt vevő diákok a program befejezése után kevesebb problémával küzdöttek, mint azok, akik nem vettek részt a műhelyeken. *Kevesebb problémát* jelentettek a *barátaikkal, otthon, az ellenkező nemmel, a nyilvános beszédben vagy az önérvényesítésben*. A megküzdési stílusok és stratégiák mérésénél nyilvánvaló, hogy *a diákok* a program után *szélesebb körű megküzdési stratégiákat* (hatékonyakat és hatástalanokat egyaránt) *alkalmaztak*.
- Az *önértékelés* terén *kis pozitív változások* voltak tapasztalhatók a műhelycsoportban, míg kisebb negatív változások a műhelyen kívüliek csoportjában. A két csoport közötti legnagyobb különbségek a fizikai önértékelés terén voltak tapasztalhatók, különösen a fiúknál.

4. Diákok – kísérleti megvalósítás (harmadik osztályosok):

A három műhelymunka után javulás volt tapasztalható az interperszonális kapcsolatokban, a szabályok betartásában és az osztályszervezésben. A kísérleti program értékelése szerint a fiatalabb tanulók számára adaptált műhelymunkákkal már fiatalabb korban, például³. osztályban is el lehetne kezdeni.

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy *a műhelyek pozitív hatással vannak mind az osztályra, mind az egyénre a mentális egészség javítása és a szociális és érzelmi készségek fejlesztése tekintetében*.

Az online serdülőkori tanácsadási szolgáltatás értékelése www.tosemjaz.si

Az online tanácsadási szolgáltatás értékelése egy monográfia formájában jelent meg, amely egyedülálló online dokumentációja a szlovén fiatalok életének. A felnőtté válás történetei betekintést nyújtanak a felnőtté válás során felmerülő szükségletekbe, érzésekbe, vágyakba és gondolatokba. A könyv különlegessége, hogy az online tanácsadás irányelveinek kidolgozására összpontosít. A To sem jaz online tanácsadási szolgáltatás tapasztalati gyakorlata és a kiterjedt kutatómunka rávilágít az online fiatalokkal végzett megelőző, tájékoztató és tanácsadói munka perspektíváira. Az eredményeket itt nem ismertetjük, mivel azok kiterjedtebbek, mint amit a jelenlegi jó gyakorlatok sablonja

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☒Személyes oktatás, ismeretek

☒Kompetenciák (egészség, élet és szociális készségek)

☒Stresszkezelés és regeneráció

☐Testmozgás/fizikai aktivitás

☐Táplálkozási szokások

☐Függőségi viselkedés

☐Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒Személyes társadalmi hálózatok

☐Felhatalmazás/részvétel

☐Szakmai szereplők hálózata

☐Egyéb

előirányoz. A monográfia nyilvánosan elérhető a „Kiegészítő dokumentumok” részben.

Felmerült kihívások és azok kezelése: A megelőző műhelyek megvalósításának mértéke Szlovéniában jelenleg az egyének vagy az iskolák önkéntes hozzáállásától függ – *a program nem szisztematikusan beépült az iskolai munkába.* Az oktatók évek óta arról számolnak be, hogy nehéz összehangolni a műhelyeket a rögzített tantervvel, ami gyakran azt eredményezi, hogy nincs idő a műhelyek lebonyolítására. Ezért a program szisztematikus beépítése az iskolai munkába, amely lehetővé tenné a megelőző műhelyek integrált koncepciójának szisztematikusabb megvalósítását, jelentősen hozzájárulhatna a szlovén iskolákban a serdülők szervezett mentálhigiénés ellátásának javításához. Ez volt a céljuk, amikor a Pszichodiagnosztikai és Erőforrások Központjával a program szisztematikus, átfogó értékelését kezdeményezték. Úgy gondolták, hogy a programnak realisabb esélye lenne az iskolai környezetben való megvalósításra, ha azt bizonyítékokkal alátámasztanák és támogatnák. A program értékelése során arra a következtetésre jutottak, hogy célszerű lenne a műhelyeket beépíteni az osztályórákba (szlovénül: razredna ura).

A műhelyeket vezető tanárok előzetesen képzésben részesülnek. A program értékelése azonban azt mutatta, hogy hasznos lenne a tanárok további képzése is.

Az adatok azt mutatják, hogy sok serdülő nem ismeri Szlovénia legnagyobb online ifjúsági tanácsadó szolgáltatását, és hogy minden generációnak szüksége van információra a rendelkezésre álló segítségforrásokról a felnőtté válás során. Ezért kihívást jelentett a program népszerűsítése. A kihívásra úgy reagáltak, hogy promóciós anyagokat készítettek az iskolák és a tanárok számára, amelyeket az iskolákban használhatnak a fiatalok tájékoztatására. Emellett a szlovén mentális egészség évében az Oktatási és Tudományügyi Minisztérium támogatta a Nemzeti Közegészségügyi Intézet javaslatát, hogy a 2023/24-es tanévben minden kilencedik osztályos tanuló kapjon egy példányt a kézikönyvből.

A következő kihívás az online tanácsadási szolgáltatással kapcsolatos. Az online tanácsadók kijelentették, hogy mivel nem tudják ellenőrizni, hogy a serdülő elfogadja-e a választ, bizonytalanságban maradnak. Azt sem tudják ellenőrizni, hogy a fiatal hogyan használta fel a válaszukat (ha egyáltalán elolvasta). Az online találkozók révén egyes tanácsadók szerint enyhítik a válaszadás elmaradásának terhét a következő módon: „Segítek magamon azzal, hogy kiegészítő kérdéseket teszek fel, és felkérem őket, hogy vegyék fel velem a kapcsolatot, vagy személyesen kérjenek segítséget.”

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

A gyakorlat adaptálása: Ez a program adaptálható, mivel nagyon kidolgozott szerkezete és tartalma van, amelyet a terület szakértői valósítanak meg és értékelnek. A programon belüli párbeszédben számos szakértő vesz részt, ami azt jelenti, hogy minden változás vagy adaptáció szakértői vizsgálaton megy keresztül.

Más szintű alkalmazhatóság: a program kötelező bevezetése minden általános és középiskolában. Ez megvalósítható lenne, és már történtek lépések ennek érdekében, de ehhez sok idő, erőforrás, valamint szakértői tanácsadásra és a nemzeti hatóságok bevonására van szükség.

A megvalósításhoz szükséges erőforrások: Párbeszéd kezdeményezése a politikai döntéshozókkal. A Szlovén Köztársaság Általános Oktatási Szakértői Tanácsa felelős az általános oktatás területén

felmerülő szakmai kérdésekben való döntéshozatalért.

Ajánlás más környezetben való alkalmazásra: A program adaptálható, így alkalmazható olyan iskolákban is, ahol adaptált programokat alkalmaznak (pl. alacsonyabb oktatási színvonalú iskolák). A program nemcsak az iskolai környezethez, hanem különböző ifjúsági szervezetek ifjúsági műhelyeiben való bevezetéshez is adaptálható. Tartalmazhatna kézikönyveket a szülők számára is – hogyan segítsenek gyermeküknek, ha szorongást tapasztal.

További információk és következtetések

A „To sem jaz” kezdeményezés egy átfogó program, amelynek célja a fiatalok rezilienciájának és mentális jóllétének javítása.

A program ezt többek között 10 prevenciós workshopmodellen keresztül valósítja meg általános és középiskolákban. A működési modellt gyakorlati környezetben tesztelték, szakértők értékelték, és bizonyítékokon alapul. A workshopok az alapvető reziliencia-készségek fejlesztésére összpontosítanak, mint például az érzelmek szabályozása, a problémamegoldás és a stresszkezelés. Ezek a készségek segítik a diákokat a nehézségek hatékonyabb kezelésében, elősegítve ezzel általános mentális jóllétüket.

A „To sem saz” kezdeményezés jelentősen hozzájárul a fiatalok rezilienciájának fejlesztéséhez azáltal is, hogy átfogó online platformot biztosít a mentális egészség támogatásához. Olyan forrásokat kínál, mint szakértői tanácsok, társaik történetei és gyakorlati útmutatók a stressz, az érzelmek és a mindennapi kihívások kezeléséhez. A platform ösztönzi a fiatalokat, hogy kérjenek segítséget, oktató cikkek révén elősegíti a mentális jóllétet, és támogató közösséget hoz létre. Összességében a fiatalokat tudással és eszközökkel látja el, hogy javítsák mentális rezilienciájukat és hatékonyan kezeljék az élet nehézségeit.

Kiegészítő dokumentumok:

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/priporocila_e_delavnice_to_sem_jaz.pdf

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#11. oldal>

https://www.tosemjaz.net/assets/Priporocila_prirocnik_prva_izdaja_koncna.pdf

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/Srecanja_na_spletu.pdf

https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/evalvacija_programa_ko_ucenca_strese_stres_2017_zadnja.pdf

https://health.ec.europa.eu/system/files/2017-11/2017_mh_work_schools_en_0.pdf További

információkért forduljon: tosemjaz@niz.si

Nacionalna mreža TOM (telefon za otroke in mladostnike) („Nemzeti Hálózat TOM telefonos segélyvonal gyermekek és serdülők számára”) Szlovénia Ifjúsági Baráti Társaság

Szlovénia

Fő célok

A TOM egy gyermekek és serdülők számára létrehozott segélyvonal, amelyet 1990-ben alapítottak, és öt évvel később körülbelül 200 képzett tanácsadó országos hálózata jött létre. A programot elsősorban érzelmi támogatásként hozták létre azoknak a gyermekeknek és fiataloknak, akik a felnövés során különböző kérdésekkel, dilemmákkal vagy nehézségekkel szembesülnek. Ez egy nyilvánosan ellenőrzött szociális védelmi program, amelyet a Szlovén Szociális Kamara ellenőriz. A TOM bátorságot ösztönöz és felhatalmazza a gyermekeket és a fiatalokat, hogy megoldásokat találjanak.

A tanácsadási program céljai: lehetőség biztosítása a fiatalok számára, hogy bizalmasan és névtelenül beszélhessenek problémáikról, nehézségeikről, beleértve az internet és a mobil eszközök használatával kapcsolatos kérdéseket is; tanácsadás nyújtása a fiataloknak az összes felhasználó egyenlő hozzáféréseinek elve tekintetében; ingyenes szolgáltatás nyújtása; a tanácsadók egységes és magas színvonalú munkájának biztosítása (képzés); az önkéntesség népszerűsítése a fiatalok körében; a program ismertségének növelése a fiatalok körében; a fiatalok aktív bevonása a program tevékenységeibe.

A gyermekek és serdülők átfogó személyes és társadalmi fejlődésének biztosítása érdekében a program kapcsolódik más hasonló projektekhez és programokhoz, amelyek közvetlen támogatást nyújthatnak számukra.

Célcsoportok

A TOM Telefon minden fiatalnak (gyermeknek és serdülőnek) és szüleiknek szól, akiknek bármilyen problémájuk van, és azt meg akarják beszélni.

A beavatkozás leírása

TOM Telefon (segélyvonal):

A TOM egy gyermekeknek és fiataloknak szóló segélyvonal, amely ingyenes és bizalmas telefonos szolgáltatást nyújt, ahol megoszthatják problémáikat, tanácsot kérhetnek és további információkat

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Formális oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

kaphatnak képzett tanácsadóktól. A segélyvonalat körülbelül 200 önkéntes támogatja, akik kilenc tanácsadó csoportból álló szilárd hálózatot alkotnak Szlovénia nagyobb városaiban. Ezek a tanácsadók széles körű tapasztalattal rendelkeznek a fiatalok különböző helyzetekben való irányításában, és speciális képzésben részesültek az internethasználattal, mobiltelefonokkal és más új technológiákkal kapcsolatos kérdések kezelésében.

A TOM tanácsadói meghallgatják a fiatalokat, támogatják őket, fontos információkat nyújtanak és együttműködnek velük a hatékony megoldások megtalálásában. A támogató környezet kialakításával a TOM segít a gyermekeknek átlépni a tehetetlenség érzéséből a nyugalom állapotába, lehetővé téve számukra, hogy saját erőforrásaikat felhasználva realisabb képet alakítsanak ki helyzetükről. A tanácsadók egyedi tervek is készítenek, hogy elősegítsék a pozitív változásokat ezeknek a fiataloknak az életében. A probléma jellegétől függően a tanácsadók a gyermekeket megfelelő szakmai szolgáltatásokhoz irányíthatják, például személyes orvosokhoz, gyermek- és serdülőkorú mentálhigiénés központokhoz, krízisközpontokhoz, a rendőrséghez, iskolai tanácsadási szolgáltatásokhoz és különböző nem kormányzati szervezetekhez.

Az anonimitás és a titoktartás a TOM szolgáltatás alapvető elvei, amelyek biztosítják, hogy a fiatalok biztonságban érezzék magukat, amikor segítséget kérnek. Ez a titoktartás ösztönzi az önbizalmat, a kommunikációs készségeket és a konfliktushelyzetek önálló kezelésének képességének fejlődését.

Ezenkívül a TOM generációk közötti összeköttetést is biztosít, mivel nemcsak a gyermekek és serdülők, hanem szüleik és rokonok számára is nyújt segítséget. A program értékes információkat nyújt a szülőknek a fiatalok előtt álló kihívásokról és problémákról, elősegítve ezzel a támogató családi környezet kialakulását.

A TOM három fő tanácsadási csatornát kínál: telefon, webes csevegés és e-mail. A telefonos szolgáltatás minden nap, vasárnap és ünnepnapokon is, 12:00 és 20:00 között elérhető. A webes csevegés szolgáltatás meghatározott időbeosztás szerint nyújt támogatást, általában hetente két napon, naponta két órában. Ezenkívül a fiatalok egy erre a célra kijelölt sablon segítségével e-mailt küldhetnek a TOM-nak, amelyre hét napon belül válaszolnak. Ezeken a több csatornán keresztül a TOM hozzáférhető és folyamatos támogatást biztosít a fiatalok és családjaik számára.

A gyermekek és fiatalok számára elengedhetetlen, hogy legyen egy biztonságos hely, ahol beszélgethetnek és kifejezhetik aggodalmaikat. A TOM telefon gyakran az első lépés a segítséget kereső gyermekek és serdülők számára, mert névtelen, könnyen elérhető és ingyenes. A TOM telefon névtelensége értékes erőforrást jelent azok számára, akik egyébként gyanakvóak, félősek vagy úgy érzik, hogy nincs hova fordulniuk. Sajnos sok gyermek és fiatal nem feltétlenül a szüleikhez fordul először, ha a családban félreértések, rossz kapcsolatok vagy elhanyagoltság érzése jellemző.

Még a jó kapcsolatokkal rendelkező családokban is előfordulhat, hogy a gyermekek és serdülők túl nagy büntudatot vagy szégyent éreznek ahhoz, hogy szüleiknek vagy más közeli felnőtteknek megnyíljanak. Lehet, hogy bátorításra, információra és a büntudat enyhítésére van szükségük, mielőtt képesek lennének valakire rábízni a problémáikat. A TOM telefon biztonságos, ítélezésmentes környezetet biztosít, ahol a fiatalok szabadon felfedezhetik és megoszthatják aggodalmaikat, megértést és támogatást kapva anélkül, hogy következményektől kellene tartaniuk.

eTOM weboldal:

A „New Number, Old Friends” (Új szám, régi barátok) kampány részeként a meglévő www.e-tom.si weboldalt alaposan átalakították, hogy jobban szolgálja a gyermekek és serdülők érdekeit. A

frissített weboldal rengeteg információt kínál a fiatalokat érintő sokféle témában, többek között az iskoláról, a drogokról, a családról, a szerelemről, a serdülőkorról, az erőszakról, a pszichológiai problémákról és a szexualitásról. Ezek a témák kifejezetten azokból a kérdésekből származnak, amelyeket a fiatalok gyakran vetnek fel a TOM telefonon és a weboldalon a TOM Travels kampány során.

A weboldal nemcsak értékes információkat és segédanyagokat kínál ezekről a fontos témákról, hanem webes csevegőcsatornát is üzemeltet, amely további felületet biztosít, ahol a fiatalok tanácsot és támogatást kérhetnek. A webes csevegő könnyen hozzáférhető, így a gyermekek és serdülők kényelmes és számukra megfelelő formában kérhetnek segítséget.

Ez az átfogó felújítás révén a www.e-tom.si weboldal ma már egy robusztus erőforrás-központként működik, amely a fiatalok sokféle igényét és problémáját kezeli, és javítja a számukra elérhető általános támogatási hálózatot.

Kampány: TOM potuje, otroke obiskuje (TOM utazik, meglátogatja a gyerekeket):

Évente egyszer a TOM Phone Backpack (TOM telefonos hátizsák) eljut az összes 12 szlovén régió általános iskolájába. Például 2022-ben a TOM Backpack 193 iskolát látogatott meg, 2023/24-ben pedig 167 iskolát ért el. Minden iskola egy-két hétig fogadja a TOM hátizsákot, amely idő alatt a 4. és 9. osztályosok számára workshopot tartanak a TOM telefonról és a beszélgetés fontosságáról. A hátizsák tartalmazza a workshophoz szükséges összes anyagot és utasítást, valamint egy „emlékkönyvet”. A kampány ideje alatt minden iskolában kialakítanak egy külön sarkot, ahol a TOM hátizsákot tárolják.

Az osztálytermi foglalkozások során a tanárok bemutatják a diákoknak a beszélgetés fontosságát, és a TOM telefont, mint fontos segítséget, ha bajban vannak, kérdésük van, vagy beszélgetni szeretnének. A cél az, hogy emlékeztessék a gyermekeket és a fiatalokat arra, hogy a beszélgetés segíthet nekik jobban érezni magukat, ellazulni, megnyugodni és rájönni, hogy nem egyedül vannak a bajukban. A problémáik megbeszélése gyakran kisebbnek és kezelhetőbbnek tűnik, és a látszólag megoldhatatlan problémákat megoldhatóvá teszi. Sokkal gyorsabban és könnyebben lehet megoldásokat találni, tisztázni a hasznos intézkedéseket és megérteni, hogyan kell gondoskodni magukról nehéz helyzetekben. Nincs olyan téma, amely túl nagy vagy túl kicsi lenne ahhoz, hogy megbeszéljék.

A műhelymunka egy része arra ösztönzi a diákokat, hogy gondolkodjanak el olyan kérdésekről vagy témákról, amelyeket nem tudnak, nem mernek vagy nem akarnak megbeszélni szüleikkel vagy más felnőttekkel. A 2023/24-es kampányban a diákok papírlapokra írták gondolataikat, félelmeiket, aggodalmaikat, kérdéseiket vagy témáikat, majd névtelenül egy dobozba tették őket. Így több mint 10 300 jegyzetet kaptak, áttekintettek és statisztikailag elemeztek, ami ismét értékes betekintést nyújtott a gyermekek világába.

A program időtartama és időzítése: TOM telefon – minden nap, vasárnap és ünnepnapokon is, 12:00 és 20:00 között, ingyenes számon. A felhasználók bármikor küldhetnek e-mailt a TOMs mail címre egy speciális sablon segítségével, és 7 napon belül választ kapnak. eTOM weboldal – folyamatosan, a webes csevegés a konkrét ütemtervnek megfelelően nyújt támogatást, általában hetente 2 napon, napi 2 órában. TOM Travels kampány – néhány hónap, egyéni osztályok számára szervezett workshop – 1 óra.

Felhasznált erőforrások: Humán erőforrás – a program végrehajtásához szükséges személyzet, tanácsadáshoz szükséges önkéntesek.

Anyagok – telefonok, telefonos tanácsadás helyszínei, weboldal, hátizsák a TOM Travels műhelymunkához szükséges anyagokkal.

Pénzügyi – a TOM országos hálózat működését, a Gyermekek- és Ifjúsági Programcsoport közbiztonsági programját a Munkaügyi, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium többéves időszakra finanszírozza.

Összehasonlítási alap

Összehasonlításképpen a Telefon PRISLUHNEM TI „Hallgatók rád **Telefon**” (segélyvonal) szolgáltatást használtuk. A „Hallgatók rád” érzelmi segélyvonal a Sigmund Freud Egyetem Pszichológiai Tanácsadó Központjának ljubljanoi fiókjának projektje. Célközönsége a gyermekek, serdülők, diákok, felnőttek és idősek. Minden részt vevő tanácsadó képzett ebben a fajta önkéntes munkában. Rendszeres felügyelet alatt állnak pszichológusok és pszichoterapeuták által, ami lehetővé teszi számukra a szakmai és személyes fejlődést, valamint bizonyos témákból való kikapcsolódást.

Nem vettük fel a kezdeményezést a három kiválasztott jó gyakorlat közé, mert szélesebb közönséget céloz meg (bárki, aki mentális problémákkal küzd), ahelyett, hogy kifejezetten a fiatalokra koncentrálna. Ezenkívül hiányoznak belőle más támogató tevékenységek, mint például az e-tanácsadás (csevegés), a felhasználók számára releváns témákat bemutató weboldal, műhelyek vagy hasonló események.

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai:

- elégedettség a tanácsadással
- érzelmi megkönnyebbülés
- a program hozzáférhetősége
- önkéntesek/tanácsadók képesítése
- a program láthatósága a célközönség körében
- a program láthatósága a szakmai közönség körében
- a felhasználó (fiatal) tájékoztatása a lehetséges támogatási formákról

A program értékeléséhez használt módszertan: A programot 2017-ben a Szlovén Szociális Védelmi Intézet (SPI) értékelte – ez egy formatív értékelés volt, amelynek célja a program működésének hiányosságainak feltárása és a program javítására irányuló ajánlások megfogalmazása volt. A szociális védelmi programok értékeléséhez az SPI egy speciális modellt fejlesztett ki, amely Yates CPPOA értékelési modelljén alapul.

A felhasználóknak nyújtott szolgáltatás minőségének mérésére különböző mérőeszközöket (kérdőíveket) használnak: az egyiket a programba való belépéskor (belépési kérdőív), a másikat a kilépéskor/az értékelési időszak végén (kilépési kérdőív). Az értékeléshez kifejezetten egy programadat-füzetet is kidolgoztak, amelyben a programszolgáltatók kitöltik a programmal kapcsolatos legfontosabb információkat.

Értékelési kritériumok:

- A célok relevanciája
- A program teljesítménye
- A program hatékonysága
- A program végrehajtásának kockázatértékelése

- A program fenntarthatóságának értékelése

Az értékelés eredményei és az azok alapján megfogalmazott javaslatok célja, hogy világos képet adjanak a program céljainak eléréséről és a végrehajtás során felmerülő lehetséges kockázatokról. Ezek lehetővé teszik a program végrehajtói és finanszírozói számára, hogy orvosolják a feltárt hiányosságokat, átalakítsák a munkamódszereket a kevésbé sikeresen teljesített célok eredményesebb elérése érdekében, és biztosítsák a program végrehajtásához szükséges megfelelő erőforrásokat.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoportra: A 2020-ig állandóan visszatérő leggyakoribb témák (szerelem, fizikai fejlődés és szexualitás, kortársak) a járvány idején háttérbe szorultak. Az előtérbe a mentális egészséghez kapcsolódó problémák (pánikrohamok, álmatlanság, szorongás, depresszió, önkárosítás és öngyilkossági gondolatok) és a családi kapcsolatok kerültek. Az öngyilkossági gondolatok a TOM-on beérkezett tartalmak között a legnagyobb növekedést mutató trend. A csevegőszoba és az e-mail olyan tanácsadási csatornák, ahol a gyermekek és serdülők mentális egészségével kapcsolatos rendkívül nehéz témák dominálnak. Az értékelés eredményei szerint a felhasználók több mint fele (61,7 %) elégedett volt a szolgáltatással, 68,0 % pedig érzelmileg megkönnyebbültnek érezte magát (2017).

Felmerült kihívások és azok kezelése: A munkatársak közötti nézeteltérések a módszerek alkalmazásával kapcsolatban: a vizsgált időszakban a tanácsadók legnagyobb kihívása a tesztívások kezelése volt. Ezek a hívások jellemzőek a gyermekek számára fenntartott telefonvonalakra világszerte, de az utóbbi években megnőtt a vulgáris és agresszív hívások száma, amelyek egyre nagyobb terhet jelentenek a tanácsadók számára (annak ellenére, hogy alapképzésük részeként képzést kaptak az ilyen típusú hívások kezelésére), és néhányan közülük úgy döntöttek, hogy felhagynak az önkéntes munkával. A programszolgáltató ezért kiegészítő képzéseket és felügyeleti üléseket szervezett ebben a témában, és lehetséges technikai megoldásokat is keres, hogy korlátozza az ilyen típusú hívásokat. Jelenleg az operátorok között nincs egyetértés a kérdés kezelésének legjobb módjáról (egyesek a technológiában, mások az oktatásban látják az előnyöket és a megoldást). Adminisztratív és szervezési akadályok: az e-konzultációt az elmúlt években egyre inkább az SOS Telefon alprogramjaként használják. Ez érthető, tekintettel a célcsoportra és a társadalom egészének kommunikációs tendenciáira. Az e-tanácsadás azonban több időt igényel a válaszok megfogalmazásához, a tanácsadók közötti koordinációhoz, új technikai megoldásokhoz (pl. weboldalak frissítése, csevegőszobák alkalmazása stb.),

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

- ☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések
- ☒ Személyes oktatás, tudás
- ☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)
- ☒ Stresszkezelés és regeneráció
- ☐ Testmozgás/fizikai aktivitás
- ☒ Táplálkozási szokások
- ☒ Függőséget okozó viselkedés
- ☐ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

- ☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások
- ☒ Személyes társadalmi hálózatok
- ☒ Felhatalmazás/részvétel
- ☐ Szakmai szereplők hálózata
- ☐ Egyéb

amelyekkel a jelenlegi megvalósítás nem számol. A normák kidolgozása során becslések szerint az e-tanácsadás kiterjesztéséhez egy kifejezetten az e-tanácsadás alprogramra szakosodott szakértő menedzser/alkalmazottra lenne szükség.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat adaptálható, mivel nagyon kidolgozott szerkezete és tartalma van, amelyet a terület szakértői valósítanak meg és értékelnek. A megvalósításhoz erőforrások szükségesek: telefonvonal, weboldal, kompetens személyzet, képzett önkéntesek és pénzügyi források.

További információk és következtetések

A pubertás időszakában a fiatalok keresik a helyüket a társadalomban, amely megköveteli tőlük, hogy felnőjenek. Az identitáskeresés, a kortárs nyomás, a tapasztalat hiánya és az érzelmi éretlenség gyakran bizonytalansághoz, feszültséghez és új kérdésekhez vezet. Ilyen és hasonló helyzetekben a TOM Telefon érzelmi támogatást és bizalmas, névtelen beszélgetés lehetőségét kínál egy képzett tanácsadóval a fiatalok számára legfontosabb témákról (iskola, szerelem, szexualitás, drogok, test, barátok, család, érzelmek, erőszak...). Ugyanakkor a program információkat is nyújt arról, hogy hol lehet különböző formájú segítséget kapni, és válaszokat és tippeket ad az internet biztonságos használatához. A program követi a gyorsan változó modern technológiai és divatirányzatokat az információs technológia és más területek (szabadidő, a kommunikációt megkönnyítő szleng ismerete, pszichoaktív anyagok beszerzése és használata) használatában a fiatalok körében. A programnak generációk közötti összetevője is van: a program felhasználói nemcsak gyermekek és serdülők, hanem rokonok (szülők) is, akiknek a program a fiatalok életével kapcsolatos információkat nyújt, különös tekintettel az információs technológiák (internet, mobil technológiák) biztonságos használatára és ellenőrzésére.

Kiegészítő dokumentumok:

chrome- extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklcfindmkaj/ https://irssv.si/wp-content/uploads/2023/11/ZPMS_Nacionalna-mreza-Tom_2017.pdf

<https://e-tom.si/>

Ukrajna

Mentális segítség – PACT

Fő célok

A Mental Help kezdeményezés fő célja, hogy ingyenes szakmai pszichológiai támogatást nyújtson az ukránoknak, különösen nehéz időkben. A platform lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy könnyen megtalálják és lefoglaltassák a terapeutákkal való találkozókat, biztosítva ezzel az összes szolgáltatás hozzáférhetőségét, kényelmét és bizalmas kezelését.

Célcsoportok

A Mental Help kezdeményezés elsősorban azokat az ukránokat célozza meg, akik pszichológiai támogatásra szorulnak, különösen nehéz időkben. Ide tartoznak a társadalmi-politikai zavargások által érintett személyek, a traumát vagy stresszt átélők, valamint azok, akik földrajzi vagy anyagi korlátok miatt korlátozott hozzáféréssel rendelkeznek a mentális egészségügyi forrásokhoz. A platform célja, hogy széles demográfiai réteget szolgáljon ki, biztosítva, hogy a mentális egészségügyi szolgáltatások mindenki számára elérhetők legyenek, életkortól, nemtől vagy társadalmi-gazdasági státusztól függetlenül. Ingyenes, professzionális terápiát kínálva igyekszik enyhíteni a lakosság különböző rétegeinek pszichológiai terheit.

A beavatkozás leírása

A Mental Help különböző háttérrel és szakterülettel rendelkező terapeutákkal működik együtt, többek között kognitív viselkedésterápiával (CBT), pszichoanalízissel, egzisztenciális terápiával és másokkal. Ez a sokszínűség biztosítja, hogy a felhasználók olyan terapeutát találjanak, akinek szakértelme megfelel az ő speciális igényeiknek. Például:

- **CBT-szakemberek:** A negatív gondolkodásmódok és viselkedésminták felismerésére és megváltoztatására összpontosítanak.
- **Pszichoanalitikusok:** A tudattalan motivációk és a korai élettapasztalatok feltárása.
- **Egzisztenciális terapeuták:** Az értelmezéssel, a választással és az egzisztenciális szorongással kapcsolatos kérdésekkel foglalkoznak.
- **Felhasználói preferenciák:** A felhasználók szűrhetik a terapeutákat olyan konkrét kritériumok alapján, mint a szakterület, a terápiás megközelítés, sőt még a beszélt nyelv is. Ez a személyre szabott besorolási folyamat növeli a sikeres terápiás eredmények valószínűségét.

Foglalási folyamat

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☐ Nem formális oktatás
- ☒ Egészségügyi ellátás
- ☐ Szociális szolgáltatások
- ☐ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☐ nemzeti
- ☐ regionális
- ☒ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

Könnyű hozzáférés: A platform foglalási rendszere felhasználóbarát, így a felhasználók minimális erőfeszítéssel tudnak időpontot foglalni. Ez a következőket jelenti:

- **Online időpontfoglalás:** A felhasználók megtekinthetik a rendelkezésre álló időpontokat, és közvetlenül a platformon keresztül foglalhatnak időpontot.
- **Rugalmas időpontfoglalás:** A foglalkozások különböző időpontokra foglalhatók, így azok is részt vehetnek, akiknek nincs szabályos munkaidejük, vagy távoli területeken élnek.

Műszaki támogatás A platform műszaki támogatást nyújt a felhasználóknak a foglalási folyamat során vagy a terápiás ülések elérésével kapcsolatban felmerülő problémák megoldásában. Ez magában foglalja a fiók létrehozásával, az ülésfoglalással és az online üléseken felmerülő műszaki problémák megoldásával kapcsolatos segítségnyújtást.

Ingyenes szolgáltatások

Hozzáférhetőség A Mental Help egyik legfontosabb jellemzője, hogy minden szolgáltatás ingyenes. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy a pénzügyi korlátok ne akadályozzák az egyéneket abban, hogy a szükséges segítséget kérjék. A terápia ingyenes hozzáférhetősége csökkentheti a segítségkéréssel kapcsolatos megbélyegzést, és több embert ösztönözhet arra, hogy prioritásként kezeljék mentális egészségüket.

Finanszírozás és támogatás A platformot valószínűleg kormányzati finanszírozás, nonprofit szervezetek és magánadományok kombinációja támogatja. Ezeket az alapokat a platform működési költségeinek fedezésére, valamint a szolgáltatásokat nyújtó terapeuták díjazására fordítják.

Titoktartás

Adatvédelmi irányelvek A Mental Help kiemelten kezeli a felhasználók adatainak bizalmas kezelését, és szigorú adatvédelmi irányelveket követ. Ez magában foglalja az adatok biztonságos tárolását és a felhasználói adatok védelmére vonatkozó előírások betartását. A felhasználók és a terapeuták közötti összes kommunikáció titkosítva van, hogy megakadályozzák a jogosulatlan hozzáférést.

Névtelen ülések Azok számára, akik nem szeretnék megosztani személyes adataikat, a platform névtelen üléseket is kínál. A felhasználók identitásuk felfedése nélkül kérhetnek segítséget, ami különösen fontos lehet azok számára, akik érzékeny kérdésekkel küzdenek.

Tájékoztatás és tudatosság

Nyilvános kampányok Annak érdekében, hogy a rászorulókat tisztában legyenek a kínált szolgáltatásokkal, a Mental Help nyilvános tudatosságnövelő kampányokat folytat. Ezek a kampányok különböző médiacsatornákat használnak, beleértve a közösségi médiát, a hagyományos médiát és a közösségi tájékoztatási programokat, hogy széles közönséget érjenek el.

Együttműködések A platform más mentálhigiénés szervezetekkel, iskolákkal, munkahelyekkel és közösségi központokkal együttműködve terjeszti a rendelkezésre álló szolgáltatásokról szóló információkat. Ezek a partnerségek segítik a mentálhigiénés támogatás beépítését a mindennapi élet különböző területeibe.

Technológiai integráció

Felhasználói felület és élmény A platform felülete intuitív és hozzáférhető, a könnyű navigációra helyezve a hangsúlyt. A funkciók között szerepelnek:

- **Mobil kompatibilitás:** Biztosítja, hogy a platform okostelefonokról és táblagépekről is

elérhető legyen.

- **Többnyelvű támogatás:** Szolgáltatások nyújtása több nyelven, hogy kielégítsük a sokszínű felhasználói bázis igényeit.
- **Távterápia** A távegészségügy térnyerése miatt a Mental Help videokonferencia-technológiát használ a terápiás foglalkozások lebonyolításához. Ez különösen előnyös azok számára, akik vidéki vagy konfliktus sújtotta területeken élnek, ahol a személyes látogatások nem mindig lehetségesek.

Visszajelzés és fejlesztés

Felhasználói visszajelzés A Mental Help aktívan kéri felhasználói visszajelzéseit a platform és a szolgáltatások folyamatos fejlesztése érdekében. A felhasználók értékelhetik terapeutáikat, megjegyzéseket fűzhetnek tapasztalataikhoz és javaslatokat tehetnek a fejlesztésre.

Rendszeres értékelések A platform rendszeres értékeléseket végez szolgáltatásai hatékonyságának felmérésére. Ez magában foglalja a felhasználói visszajelzések, a terapeuták teljesítményének és az általános felhasználói elégedettségnek az elemzését. Ezen értékelések alapján módosításokat hajtanak végre a szolgáltatás minőségének javítása érdekében.

Képzés és fejlesztés

Terapeuta képzés A Mental Help folyamatos képzési és szakmai fejlesztési lehetőségeket biztosít

Kulturális érzékenység: Képzés a kulturálisan megfelelő ellátás biztosításáról, ami különösen fontos egy sokszínű társadalomban.

Krízisintervenció: A terapeuták felkészítése az akut mentális egészségügyi krízisek hatékony kezelésére.

Erőforrás-fejlesztés A platform emellett cikkeket, öngyógyító eszközöket és információs videókat is fejleszt és biztosít a felhasználók számára. Ezek az erőforrások segíthetnek az egyéneknek a kezelések közötti időszakban mentális egészségük kezelésében, és további támogatást nyújthatnak.

Közösségépítés

Támogató csoportok Az egyéni terápián kívül a Mental Help virtuális támogató csoportokat is kínál. Ezek a csoportok lehetővé teszik, hogy hasonló tapasztalatokkal rendelkező egyének biztonságos környezetben kapcsolatba lépjenek egymással, megosszák tapasztalataikat és támogassák egymást. A támogató csoportok konkrét problémákra, például gyászra, szorongásra vagy PTSD-re összpontosíthatnak.

Workshopok és webináriumok A platform workshopokat és webináriumokat szervez különböző mentális egészségügyi témákban. Ezek az oktatási események a tudatosság növelését, a megbirkózási stratégiák bemutatását és az önellátási technikák tanítását célozzák. Gyakran tapasztalt terapeuták vezetik őket, és minden felhasználó számára elérhetők.

Következtetés

A Mental Help egy átfogó platform, amelynek célja, hogy ingyenes, professzionális pszichológiai támogatást nyújtson az ukránoknak. Számos szakosodott terapeuta, egyszerű foglalási folyamat,

ingyenes szolgáltatások és a titoktartás erős hangsúlyozása révén a platform biztosítja, hogy a mentális egészségügyi ellátás mindenki számára elérhető legyen. Folyamatos tájékoztatási tevékenység, technológiai integráció és a folyamatos fejlesztés iránti elkötelezettség révén a Mental Help kulcsfontosságú erőforrásként szolgál az ukránok mentális jóllétének előmozdításában.

Összehasonlítási alap

A Braincult Mental Health Center és a Society Foundation létrehozott egy „Resilience Hub” nevű platformot, amely válsághelyzetekben nyújt pszichológiai támogatást.

Itt tanácsokat találhat a pszichológiai önsegítéshez, valamint időpontot egyeztethet egy konkrét pszichológussal vagy pszichoterapeutával a kapcsolattartói adatbázisból.

Ezenkívül a weboldal információkat tartalmaz ukrán és külföldi terápiás közösségekről, Telegram-botokról és szolgáltatásokról. <https://resiliencehub.com.ua/about-us>

Az eredmények értékelése

A siker kritériumai (értékelés): A személy pszichológiai állapotának javulása.

(Fel)Skálázhatóság és allokáció

Az ingyenes pszichológiai segítségnyújtás jól adaptálható és skálázható a közösségekkel és nonprofit szervezetekkel való szorosabb együttműködés révén. Ez szélesebb körű elérést és hozzáférést biztosít az ingyenes pszichológiai szolgáltatásokhoz egy szélesebb közönség számára. A helyi közösségekkel és szervezetekkel való partnerségek segíthetnek további erőforrások és támogatások mobilizálásában.

Milyen erőforrások szükségesek a megvalósításhoz?

pénzügyi, emberi, anyagi

Ajánlások más környezetben való alkalmazásra

1. **Erőforrás-elosztás:** Gondoskodjon megfelelő finanszírozásról és erőforrásokról a képzett terapeuták szilárd hálózatának fenntartása érdekében. Ez kormányzati szervekkel, nonprofit szervezetekkel és magánadományozókkal való partnerségeken keresztül valósítható meg.

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek

☐ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☒ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes közösségi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózatépítése

☐ Egyéb

2. **Technológiai infrastruktúra:** Fektessen be megbízható, felhasználóbarát technológiába, hogy zökkenőmentes online terápiás üléseket biztosítson. Ez magában foglalja a stabil platformot, a technikai támogatást és a felhasználói képzést mind az ügyfelek, mind a terapeuták számára.
3. **Helyi szolgáltatások:** A szolgáltatások helyi kulturális, nyelvi és társadalmi kontextushoz való igazítása. Ez biztosítja, hogy a terápia releváns és hatékony legyen a különböző népességcsoportok számára.
4. **Közösségi tájékoztatás:** Hatékony tudatosságnövelő kampányok megvalósítása, és helyi szervezetekkel való együttműködés, a potenciális felhasználók elérése, és a mentális egészségügyi támogatás stigmatizálásának megszüntetése érdekében.
5. **Skálázhatóság:** Tervezze meg a kezdeményezést a skálázhatóságot szem előtt tartva, hogy a szolgáltatás minőségének romlása nélkül tudjon megfelelni a növekvő igénynek.
6. **Visszacsatolási mechanizmusok:** Rendszeres visszacsatolási ciklusok létrehozása a felhasználóktól, hogy a szolgáltatások folyamatosan javuljanak az ő igényeik és tapasztalataik alapján.
7. **Támogató csoportok:** Támogató csoportok és közösségi fórumok bevonása a társas támogatás további rétegeinek biztosítása érdekében.

További információk és következtetések

weboldal: <https://mentalhelp.com.ua/> Projekt e-mail: help@globalcompact.org.ua

Projektmenedzser: d.popko@globalcompact.org.ua

Ukrajna-szerte érvényes mentálhigiénés program

Olena Zelenska kezdeményezésére „Hogy vagy? Bezbariarnist” civil szervezet

Ukrajna

Fő célok

Az Olena Zelenska által 2022-ben kezdeményezett „Hogy vagy?” elnevezésű ukrán mentálhigiénés program célja a mentálhigiénés ellátás kultúrájának fejlesztése Ukrajnában. A program kommunikációs kampányokat és képzési projekteket tartalmaz, amelyeket a WHO és más nemzetközi partnerek támogatásával valósítanak meg. A program számos, különböző minisztériumok által koordinált projektet foglal magában, amelyek célja az ukránok számára átfogó mentális egészségügyi támogatás nyújtása. A kampány célja a mentális egészségügyi ellátás kultúrájának népszerűsítése a társadalomban, a megértés elősegítése és olyan eszközök bemutatása, amelyek segítenek az ukránoknak gondoskodni belső állapotukról.

Célcsoportok

A „Hogy vagy?” program célcsoportja Ukrajna lakossága, különös tekintettel a háború által érintett emberekre, köztük a veteránokra, a gyermekekre, a fiatalokra és az oktatókra. A program célja átfogó mentális egészségügyi támogatás kialakítása, pszichológiai reziliencia készségek fejlesztése az oktatás minden szintjén, valamint a mentális egészség fontosságának tudatosítása a közvéleményben.

A beavatkozás leírása

A „Hogy vagy?” projekt, amelyet Olena Zelenska indított el az ukrán mentális egészségügyi program részeként, egy jelentős beavatkozás, amelynek célja a mentális egészségügyi problémák kezelése Ukrajna egész területén. Ez a projekt sokrétű, és céljainak eléréséhez különböző tevékenységeket és stratégiákat alkalmaz. Az alábbiakban részletes áttekintést adunk a beavatkozás során alkalmazott tevékenységekről és stratégiákról:

A program céljai és hatálya

A „Hogy vagy?” program elsődleges célja a mentális egészség tudatosságának előmozdítása, a mentális betegségekkel kapcsolatos megbélyegzés csökkentése és az ukrán lakosság számára hozzáférhető támogató szolgáltatások biztosítása. A program hatálya a következőket foglalja

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügy
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☐ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☐ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

magában:

- **Oktatás és tudatosság:** A lakosság oktatása a mentális egészségügyi problémákról, a tünetekről és a rendelkezésre álló kezelési módszerekről.
- **Támogató szolgáltatások:** Mentális egészségügyi támogató szolgáltatások nyújtása, beleértve a tanácsadást és a terápiát.
- **Közösségi szerepvállalás:** A közösségek bevonása a mentális egészségről szóló nyílt vitákba a megértés és az empátia elősegítése érdekében.
- **Politikai érdekképviselet:** Olyan politikák támogatása, amelyek országszerte támogatják a mentális egészségügyi kezdeményezéseket és szolgáltatásokat.

Végrehajtott tevékenységek

a. Tudatosságnövelő kampányok

- **Médiakampányok:** Különböző médiacsatornák (televízió, rádió, közösségi média) felhasználása a mentális egészségről szóló információk terjesztésére, a tudatosság növelésére és a segítségkérésre ösztönző magatartásformák előmozdítására.
- **Nyilvános rendezvények:** Szemináriumok, műhelyek és nyilvános előadások szervezése mentális egészségügyi szakértők részvételével a nyilvánosság tájékoztatása és a mentális betegségekkel kapcsolatos tévhitek elosztatása érdekében.
- **Hírességek támogatása:** Közzsereplők bevonása a program támogatásába és személyes történeteik megosztásába a stigmatizáció csökkentése érdekében.

b. Oktatás és képzés

- **Iskolai programok:** Mentális egészségügyi oktatás bevezetése az iskolákban, hogy a diákok megtanulják az érzelmi jóllét, a stresszkezelés és a segítségkérés fontosságát.
- **Munkahelyi kezdeményezések:** Együttműködés vállalkozásokkal a munkavállalók mentális egészségügyi képzésének biztosítása és támogató munkakörnyezet létrehozása érdekében.
- **Egészségügyi szakemberek képzése:** Az egészségügyi szolgáltatók képzése mentális egészségügyi elsősegélynyújtás és kezelési protokollok terén a mentális egészségügyi ellátás javítása érdekében.

c. Támogató szolgáltatások

- **Forróvonalak és segélyvonalak:** Ingyenes segélyvonalak létrehozása, amelyeken képzett tanácsadók nyújtanak azonnali támogatást és irányítást.
- **Online források:** Átfogó weboldal létrehozása, amely információkat tartalmaz a mentális egészségügyi állapotokról, önsegítő forrásokról és közösségi támogató csoportokról.
- **Mobilalkalmazások:** Mobilalkalmazások fejlesztése a mentális egészségügyi forrásokhoz és önértékelési eszközökhöz való könnyű hozzáférés érdekében.

d. Közösségi elkötelezettség

- **Támogató csoportok:** Párbeszédet elősegítő csoportok létrehozása mentális betegségben szenvedő egyének és családtagjaik számára, hogy megoszthassák tapasztalataikat és stratégiáikat.

- **Közösségi események:** Olyan közösségi összejövetelek és tevékenységek szervezése, amelyek elősegítik a mentális jóllétet, például tudatosság-foglalkozások és művészetterápiás műhelyek.
- **Önkéntes programok:** Önkéntesek toborzása és képzése a tájékoztatási tevékenységek támogatására és a rászorulóknak segítségére.

Alkalmazott stratégiák

a. Együttműködés és partnerségek

- **Kormányzati együttműködés:** Együttműködés kormányzati szervekkel a mentális egészségügyi szolgáltatások integrálása érdekében a meglévő egészségügyi rendszerekbe és politikákba.
- **NGO-partnerségek:** Együttműködés a mentális egészségre szakosodott nem kormányzati szervezetekkel az erőforrások és a szakértelem kihasználása érdekében.
- **Nemzetközi együttműködés:** Támogatás és útmutatás kérése nemzetközi mentálhigiénés szervezetektől a bevált gyakorlatok és innovatív megközelítések átvételéhez.

b. Kutatás és értékelés

- **Adatgyűjtés:** Adatok gyűjtése és elemzése a mentális egészségügyi trendekről, a szolgáltatások igénybevételéről és a programok hatékonyságáról a döntéshozatal támogatása érdekében.
- **Hatásértékelés:** Rendszeres értékelések és felmérések végzése a program mentális egészségügyi tudatosságra, a stigmatizáció csökkentésére és a szolgáltatásokhoz való hozzáférésre gyakorolt hatásának mérésére.
- **Folyamatos fejlesztés:** Az érdekelt felektől kapott visszajelzések felhasználása a program tevékenységeinek és stratégiáinak finomítására a jobb eredmények elérése érdekében.

c. Érdekérvényesítés és politikai befolyás

- **Politikai ajánlások:** Olyan politikák támogatása, amelyek prioritásként kezelik a mentális egészség finanszírozását, a munkaerő-fejlesztést és a közösségi alapú beavatkozásokat.
- **Médiaérdekérvényesítés:** Együttműködés a médiával a mentális egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos tudatosság növelése, valamint a közvélemény és a politikai döntések befolyásolása érdekében.
- **Jogi reform:** Kampany a mentális betegségben szenvedők jogainak védelmét és a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférés biztosítását célzó jogi reformokért.

Kihívások és azok leküzdése

a. Stigmatizálás és kulturális akadályok

- **Oktatási kampányok:** A mentális betegségekkel kapcsolatos tévhitek kezelése célzott oktatás és személyes tanúvallomások segítségével.
- **Kulturális érzékenység:** A beavatkozásoknak a mentális egészséggel kapcsolatos

kulturális hiedelmek és gyakorlatok tiszteletben tartására való szabása.

b. Erőforrás-korlátok

- **Köz-magán partnerségek:** A magánszektor erőforrásainak kihasználása vállalati szponzorálás és adományok révén.
- **Támogatások:** Nemzeti és nemzetközi forrásokból származó támogatások és finanszírozási lehetőségek igénybevétele a programok működésének fenntartása érdekében.

c. Infrastruktúra és kapacitásépítés

- **Képzési programok:** A mentális egészségügyi szakemberek és önkéntesek képzési kezdeményezéseinek bővítése a növekvő igény kielégítése érdekében.
- **Technológiai integráció:** Befektetés digitális platformokba és távegészségügyi szolgáltatásokba a távoli és ellátatlan népességcsoportok hozzáféréseinek bővítése érdekében.

Sikerek és jövőbeli irányok

1. Sikermutatók

- **Tudatosság növelése:** A mentális egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos közvélemény tudatosságának és hozzáállásának javulásának mérése.
- **Szolgáltatások igénybevétele:** A mentálhigiénés szolgáltatások és a segélyvonalak igénybevételeinek növekedésének nyomon követése.
- **Politikai hatások:** A programok érdekképviselői tevékenységeinek hatására bekövetkezett politikai változások és jogszabályi reformok dokumentálása.

2. Jövőbeli terjeszkedés

- **Regionális kiterjesztés:** A program hatókörének kiterjesztése vidéki és ellátatlan régiókra mobil klinikák és közösségi kezdeményezések révén.
- **Speciális szolgáltatások:** Speciális szolgáltatások bevezetése a kiszolgáltatott csoportok, például gyermekek, idősek és veteránok számára.
- **Hosszú távú fenntarthatóság:** Stratégiák kidolgozása a pénzügyi fenntarthatóság és a program hosszú távú életképessége érdekében.

Összegzésként elmondható, hogy az Olena Zelenska vezette, egész Ukrainát átfogó mentálhigiénés kezdeményezés keretében megvalósuló „Hogy vagy?” program átfogó erőfeszítést jelent az ukrán mentálhigiénés kihívások kezelése érdekében. Tudatosságnövelő kampányok, oktatási programok, támogató szolgáltatások, közösségi szerepvállalás és stratégiai partnerségek kombinációjával a program célja, hogy támogatóbb környezetet teremtsen a mentális betegségben szenvedők számára, miközben a mentálhigiénés politikák és gyakorlatok rendszerszintű változásait szorgalmazza. A program folyamatos fejlődése és hatókörének bővülése aláhúzza az együttműködés és a bizonyítékokon alapuló megközelítések fontosságát a mentális jóllét előmozdításában az egész országban.

Összehasonlítási alap

A „Mentális egészség iskolája” társadalmi projekt egy mobil oktatási-erőforrásközpont, amelynek célja a mentális egészség népszerűsítése az iskolások és diákok körében Ivano-Frankivskban. A projekt 2020 óta folyik. A „Mentális egészség iskolája” projekt célja, hogy bővítse a gyermekek és fiatalok ismereteit a mentális egészség és a pszichológiai jóllét fenntartásának technikáiról azáltal, hogy javítja tudásukat és gyakorlati készségeiket a nehéz élethelyzetekben nyújtott pszichológiai segítségnyújtás/önsegítés terén. Az interaktív foglalkozások segítenek az iskolásoknak és diákoknak felismerni és csökkenteni a pszicho-érzelmi stresszt, növelni stressztűrő képességüket és javítani kritikus gondolkodási képességüket.

<https://agentyzmin.pnu.edu.ua/>

Az eredmények értékelése

A „Hogy vagy?” kezdeményezés jó szándékú erőfeszítés volt a mentális egészség tudatosságának és támogatásának elősegítésére, de több okból kifolyólag nem került fel a bevált gyakorlatok listájára.

Mérhető hatás hiánya: Az egyik fő ok, amiért kizárták, az volt, hogy a kezdeményezés nem tudott mérhető hatást felmutatni. Bár a tudatosság növelése fontos, a kezdeményezés nem nyújtott konkrét adatokat vagy bizonyítékokat, amelyek jelentős javulást mutattak volna a célközönség mentális egészségi állapotában. A bevált gyakorlatokhoz egyértelmű, mérhető eredmények kellene, hogy igazolják hatékonyságukat.

Korlátozott hatókör és elérhetőség: A kezdeményezés földrajzi és demográfiai hatóköre korlátozott volt. Elsősorban a városi területeket célozta meg, így a vidéki és hátrányos helyzetű közösségek nem férhettek hozzá az erőforrásaihoz. A bevált gyakorlatok általában inkluzívak és skálázhatók, így biztosítva, hogy a különböző népességcsoportok egyaránt részesülhessenek belőlük.

Fenntarthatósági aggályok: A „Hogy vagy?” kezdeményezés fenntarthatósági problémákkal küzdött. Nagymértékben támaszkodott rövid távú finanszírozásra és önkéntes támogatásra, ami aggályokat vetett fel a hosszú távú életképességét illetően.

Átfogó megközelítés hiánya: A kezdeményezés elsősorban tudatosságnövelő kampányokra összpontosított, és nem nyújtott átfogó mentálhigiénés szolgáltatásokat, mint például tanácsadás, terápia vagy krízisintervenció.

A szakemberek elégtelen bevonása: A kezdeményezés

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni ismeretek és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, hiedelmek

☐ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási viselkedés

☐ Függőséget okozó viselkedés

☒ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózata

☐ Egyéb

tervezésébe és végrehajtásába a mentális egészségügyi szakemberek bevonása jelentősen hiányzott.

A hatékony mentálhigiénés kezdeményezések általában pszichológusok, pszichiáterek és más mentálhigiénés szakemberek szakértelmét is igénybe veszik, hogy a stratégiák és beavatkozások bizonyítékokon alapuljanak és hatékonyak legyenek.

Visszajelzés és alkalmazkodás: A kezdeményezés nem rendelkezett hatékony mechanizmussal a résztvevőktől érkező visszajelzések összegyűjtésére és a stratégiák ennek megfelelő alkalmazkodására.

Integráció a meglévő rendszerekkel: A „Hogy vagy?” kezdeményezés nem illeszkedett jól a meglévő mentálhigiénés szolgáltatásokhoz és rendszerekhez.

Összegzésként elmondható, hogy bár a „Hogy vagy?” kezdeményezés dicséretes erőfeszítés volt a mentális egészségre való figyelemfelhívás terén, több olyan kulcsfontosságú területen is elmaradt, amely ahhoz szükséges, hogy a legjobb gyakorlatnak lehessen tekinteni. Ahhoz, hogy ilyennek lehessen tekinteni, a kezdeményezéseknek mérhető hatást, inkluzivitást, fenntarthatóságot, átfogóságot, szakmai részvételt, alkalmazkodóképességet és a meglévő rendszerekkel való integrációt kell bizonyítaniuk.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoport(ok)ra:

A kezdeményezés fő eredményei között szerepel: a mentális egészségre vonatkozó közvélemény tudatosságának növekedése, a pszichológusokkal való együttműködéssel kapcsolatos előítéletek csökkenése (az U-Report Ukraine által idézett szociológiai kutatás szerint az ukránok nem szoktak szakmai segítséget kérni: a polgárok 31%-a nem tartja problémáit elég súlyosnak ahhoz, hogy ezt megtegye). Ez a probléma a pszichológiai segítség igénybevételeének fő akadályaként azonosítható. A kezdeményezés részeként létrehoztak egy weboldalt, amely fontos kapcsolatokat tartalmaz pszichológiai támogatást nyújtó szervezetekhez. Ez segít bizonyos rendellenességek leküzdésében és az önsegítő képességek fejlesztésében. A program célja továbbá, hogy oktatási kezdeményezések és a legfontosabb intézményekkel való együttműködés révén pozitív változásokat hozzon létre.

Felmerült kihívások és azok kezelése:

A program egyik fő kihívása a polgárok előítéletes hozzáállása a szakmai pszichológiai segítségnyújtáshoz, mivel ez a kultúra az országban kevésbé fejlett, és sok polgárnak vannak traumás élményei, amelyek megakadályozzák őket a szükséges támogatás igénybevételeben. Ezt a kihívást egy oktatási és kommunikációs kampánnyal sikerült leküzdeni, amelynek célja a közvélemény hozzáállásának megváltoztatása volt.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Ez a gyakorlat más szintekre is adaptálható és kiterjeszthető, és könnyen alkalmazható különböző kulturális és társadalmi kontextusokban, mivel univerzális mentális egészségügyi szükségleteken alapul. Milyen erőforrások szükségesek a megvalósításhoz?

A helyi partnerek bevonása és a meglévő védelmi rendszerekkel való integráció elősegítheti a program hatékony megvalósítását új közösségekben vagy akár országokban (sok ukrán menekült külföldre költözött).

Ajánlások más környezetben való alkalmazáshoz

A program más kontextusokhoz való alkalmazásához fontos figyelembe venni a kulturális és társadalmi érzékenységeket, rugalmasságot biztosítani a képzési és támogatási módszerek választásában, helyi szakértőket bevonni a szakmai segítségnyújtás biztosítása érdekében, valamint együttműködni a helyi szervezetekkel és közösségekkel a program iránti elkötelezettség és hatékonyság növelése érdekében.

További információk és következtetések

A program oldala – <https://www.howareu.com/>

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_programme

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_programme

Viber – <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLW-JGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

NGO „Bezbariarnoist” – <https://bbu.org.ua/>

Innovatív program fiatalok számára UPSHIFT UNICEF

Ukrajna

Fő célok

Az UPSHIFT program célja a leghátrányosabb helyzetű fiatalok támogatása és segítése abban, hogy társadalmi innovátorokká váljanak. A program céljai között szerepel az offline képzés, a mentorálás, az anyagok biztosítása és a projekt megvalósításához szükséges finanszírozás. Ez lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy megoldásokat találjanak azokra a problémákra, amelyek őket érintik a közösségben, ahol élnek.

Az UPSHIFT egyik fő célja, hogy inspirálja a fiatalokat, fejlessze képességeiket és felkészítse őket a modern élet kihívásaira.

A program résztvevői megtanulják, hogyan kell csapatban dolgozni, elemzni a kihívásokat és kreatív módon gondolkodni. Mentorok támogatásával hatékony megoldásokat találnak problémáikra, és ennek eredményeként saját, társadalmilag hasznos projektet hoznak létre, amelynek megvalósításához forrásokat kapnak. Az UPSHIFT résztvevői olyan projekteket hoznak létre, amelyek célja a régiójukban felmerülő, a környezettel, az oktatással, a mentális egészséggel, a gyermekek és fiatalok fejlődésével, a belső menekültekkel kapcsolatos problémák megoldása.

Célcsoport

Az UPSHIFT program célcsoportja a 14 és 24 év közötti tinédzserek és fiatalok, akik innovatív projektek kidolgozása és megvalósítása révén szeretnék megoldani közösségeik, iskoláik vagy városaik sürgető problémáit.

A beavatkozás leírása

Az „Upshift” projekt egy fiatalok számára kidolgozott innovációs és társadalmi vállalkozói program, amelynek célja, hogy a fiatalok megkapják azokat a készségeket, ismereteket és erőforrásokat, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy felismerjék a közösségükben felmerülő problémákat és megoldásokat találjanak rájuk. Az UNICEF globális innovációs kezdeményezéseiből származó projekt több országban is megvalósult, többek között Ukrajnában is, a helyi körülményekhez és igényekhez igazítva. Az alábbiakban részletesen ismertetjük az Upshift projekt keretében végzett tevékenységeket és alkalmazott stratégiákat.

A legjobb gyakorlat meghatározása

- ☐ Hivatalos oktatás
- ☒ Nem formális oktatás
- ☐ Egészségügyi ellátás
- ☒ Szociális szolgáltatások
- ☒ Ifjúsági gondozás/ifjúsági munka
- ☒ Kulturális szolgáltatás
- ☐ Egyéb, kérjük, pontosítsa:

Végrehajtás szintje

- ☒ nemzetközi
- ☒ nemzeti
- ☐ regionális
- ☐ megyei szintű
- ☐ önkormányzati

1. Igényfelmérés és közösségi részvétel

Tevékenységek:

- **Kezdeti közösségi műhelyek:** Műhelyek szervezése a helyi közösségekben a fiatalok konkrét kihívásainak és igényeinek megértése érdekében. Ezeken a műhelyeken helyi vezetők, oktatók, szülők és maguk a fiatalok is részt vesznek a megbeszéléseken.
- **Felmérések és fókuszcsoportok:** Felmérések és fókuszcsoportok felhasználása a közösség fiataljai előtt álló legsürgetőbb problémákról szóló kvantitatív és kvalitatív adatok gyűjtése céljából.

Stratégiák:

- **Részvételi megközelítés:** A fiatalok bevonása az értékelési folyamatba annak biztosítása érdekében, hogy véleményük és perspektívájuk központi szerepet kapjon a közösségi problémák azonosításában.
- **Adat alapú tervezés:** A felmérésekből és fókuszcsoportokból gyűjtött adatok felhasználása a program kialakításához, biztosítva, hogy az a közösség valódi igényeit szolgálja.

1. Toborzás és kiválasztás

Tevékenységek:

- **Tájékoztató kampányok:** Tájékoztató kampányok megvalósítása iskolákban, közösségi központokban és a közösségi médiában, hogy tájékoztassák és ösztönözzék a fiatalokat a programban való részvétellel.
- **Jelentkezési folyamat:** Olyan jelentkezési folyamat kialakítása, amelynek keretében a fiatalok konkrét közösségi problémákra vonatkozó projektötleteiket javasolhatják.
- **Kiválasztó bizottságok:** A közösség vezetői, oktatók és szakértőkből álló bizottságok létrehozása a jelentkezések elbírálására és a legígéretesebb projektek kiválasztására.

Stratégiák:

- **Inkluzív toborzás:** A toborzási folyamat hozzáférhetőségének biztosítása minden fiatal számára, beleértve a marginalizált és kiszolgáltatott csoportokat is.
- **Átlátható kiválasztás:** A kiválasztási folyamat átláthatóságának fenntartása a bizalom építése és a méltányosság biztosítása érdekében.

2. Kapacitásépítés és képzés

Tevékenységek:

- **Műhelyek és képzések:** Műhelyek szervezése olyan témákban, mint a problémamegoldás, a projektmenedzsment, a vezetés, a csapatmunka és a kommunikáció.
- **Készségfejlesztő tevékenységek:** Gyakorlati tevékenységek biztosítása, ahol a résztvevők új készségeket gyakorolhatnak, például projekttervek készítése, költségvetés és marketing.
- **Mentori programok:** A résztvevőket olyan mentorokkal párosítjuk, akik útmutatást, támogatást és szakértelmet nyújtanak a projektfejlesztési folyamat során.

Stratégiák:

- **Gyakorlati tanulás:** A gyakorlati, tapasztalati tanulás hangsúlyozása, hogy a résztvevők az új készségeket közvetlenül alkalmazhassák projektjeikben.
- **Folyamatos támogatás:** Folyamatos mentorálás és támogatás biztosítása annak

érdekében, hogy a résztvevők képesek legyenek megbirkózni a kihívásokkal és motiváltak maradjanak.

3. Projekt kidolgozása és megvalósítása

Tevékenységek:

- **Ötletek kidolgozása és finomítása:** ötletgyűjtő-ülések szervezése, hogy a résztvevők ötleteket dolgozhassanak ki és finomíthassák projekt jaikat.
- **Projekttervezés:** Segítségnyújtás a résztvevőknek a részletes projekttervek kidolgozásában, beleértve a célokat, az ütemtervet, a költségvetést és az értékelési mutatókat.
- **Erőforrások elosztása:** A projekt megvalósításához szükséges erőforrások, például finanszírozás, anyagok és hálózatokhoz való hozzáférés biztosítása.

Stratégiák:

- **Iteratív fejlesztés:** Iteratív megközelítés ösztönzése, amelynek keretében a résztvevők tesztelhetik, visszajelzéseket kaphatnak és finomíthatják projektjeiket.
- **Erőforrás-optimalizálás:** Az erőforrások hatékony és eredményes felhasználásának biztosítása a maximális hatás elérése érdekében.

2. Monitoring és értékelés

Tevékenységek:

- **Rendszeres ellenőrzések:** Rendszeres ellenőrzések ütemezése a résztvevőkkel a haladás nyomon követése, a kihívások kezelése és szükség szerint további támogatás nyújtása érdekében.
- **Projektközi értékelések:** Projektközi értékelések elvégzése az előrehaladás értékelése, kiigazítások végzése és a legjobb gyakorlatok megosztása a résztvevők között.
- **Záró értékelések:** Záró értékelések elvégzése az egyes projektek eredményeinek és hatásának értékelése érdekében.

Stratégiák:

- **Visszacsatolási ciklusok:** Visszacsatolási ciklusok létrehozása, amelyekben a résztvevők konstruktív visszajelzéseket kaphatnak és javításokat hajthatnak végre.
- **Eredménymérés:** Konkrét, mérhető mutatók használata a projektek sikerének és hatásának értékeléséhez.

3. Fenntarthatóság és méretnövelés

Tevékenységek:

- **Fenntarthatósági tervezés:** A résztvevők segítése fenntarthatósági tervek kidolgozásában, hogy projektjeik a kezdeti finanszírozási és támogatási időszak után is folytatódhassanak.
- **Hálózatépítés és partnerségek:** Kapcsolatok elősegítése potenciális partnerekkel, szponzorokkal és más érdekelt felekkel, akik támogathatják a projektek fenntarthatóságát és bővítését.
- **Bemutató rendezvények:** Olyan rendezvények szervezése, ahol a résztvevők bemutatathatják projektjeiket a közösségnek, potenciális finanszírozóknak és partnereknek.

Stratégiák:

- **Hosszú távú jövőkép:** A résztvevők ösztönzése a hosszú távú gondolkodásra és arra, hogy

megfontolják, hogyan lehet projektjeiket fenntartani és bővíteni.

- **Együttműködési hálózatok:** Hálózatok és partnerségek kiépítése a folyamatban lévő projektfejlesztés és -bővítés támogatására.

4. Érdekérvényesítés és tudatosságnövelés

Tevékenységek:

- **Nyilvános kampányok:** Nyilvános tudatosságnövelő kampányok indítása a fiatalok által vezetett innováció és a társadalmi vállalkozói szellem fontosságának hangsúlyozása érdekében.
- **Média bevonása:** Kapcsolatfelvétel a helyi és országos médiával a sikeres projektek történeteinek megosztása és a program népszerűsítése érdekében.
- **Politikai érdekérvényesítés:** Együttműködés a politikai döntéshozókkal a fiatalok innovációját és társadalmi vállalkozói tevékenységét támogató politikák és környezet kialakítása érdekében.

Stratégiák:

- **Történetmesélés:** Történetmesélés alkalmazása a fiatalok által vezetett projektek hatásának emberközeli tételére és mások inspirálására.
- **Politikai befolyás:** A sikeres projektek esettanulmányként való felhasználása a fiatalok innovációját támogató rendszerszintű változások előmozdítása érdekében.

5. Reflexió és tanulás

Tevékenységek:

- **Reflexiók:** Reflexiók szervezése, ahol a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, kihívásaikat és tanulságaikat.
- **Programértékelés:** A program átfogó értékelése az erősségek, gyengeségek és fejlesztendő területek azonosítása érdekében.
- **Tudásmegosztás:** Platformok létrehozása a résztvevők, mentorok és más érdekelt felek közötti tudásmegosztáshoz.

Stratégiák:

- **Folyamatos fejlesztés:** A reflexiók és értékelések felhasználása a program folyamatos fejlesztése érdekében.
- **Gyakorlati közösség:** Gyakorlati közösség létrehozása, ahol a résztvevők és az érdekelt felek továbbra is tanulhatnak egymástól.

Hatás és eredmények

Az Upshift projekt hatása sokrétű, többek között a következőket foglalja magában:

- **Felhatalmazott fiatalok:** A résztvevők értékes készségeket és önbizalmat szereznek, ami felhatalmazza őket arra, hogy aktív változáshoz vezető szereplőkké váljanak közösségeikben.
- **Közösségi előnyök:** Az Upshift keretében kidolgozott projektek valós közösségi problémákkal foglalkoznak, ami kézzelfogható javulást eredményez olyan területeken, mint az oktatás, az egészségügy és a társadalmi befogadás.
- **Fenntartható megoldások:** Sok projekt olyan fenntartható megoldásokat dolgoz ki, amelyek az első beavatkozás után is hosszú ideig előnyösek a közösségek számára.

- **Politikai befolyás:** A sikeres projektek és az egész program befolyásolhatják a helyi és nemzeti politikákat, hogy támogatóbb környezetet teremtsenek a fiatalok innovációjának.

Összegzésként elmondható, hogy az Upshift projekt átfogó megközelítést alkalmaz, amely ötvözi a közösségi szerepvállalást, a kapacitásépítést, a projektfejlesztést és a fenntarthatósági tervezést, hogy a fiatalok pozitív változásokat hozzanak létre közösségeikben. Strukturált tevékenységei és stratégiai fókusza révén az Upshift nemcsak a közösségek azonnali igényeit elégíti ki, hanem elősegíti az innováció és a vállalkozói szellem kultúrájának kialakulását a fiatalok körében.

A program teljes időtartama 3-4 hónap, amely magában foglalja a jelentkezési és elbírálási időszakot, az online kutatást, a 4 napos képzési bootcampot és a kidolgozott projekt megvalósításán végzett körülbelül 3 hónapos munkát. A program lehetővé teszi tíz, három-öt tagból álló csapat számára, hogy pénzügyi támogatással megvalósítsák projektjüket. Egy projektre 72 ezer hrvnyaa áll rendelkezésre. A csapatok emellett mentorálást is kapnak egy tanúsított mentortól, aki a program hullámának megvalósítása előtt képzésben részesül. Anyagi erőforrások tekintetében a csapatok megkapják a projektekhez szükséges anyagokat (gyakran gépeket, helyiségek kozmetikai javítását, berendezéseket) és eszközöket, amelyeket saját projektjeik keretében, igényeiknek megfelelően maguk vásárolnak meg. Ezek az erőforrások a résztvevők készségeinek fejlesztését, az innováció támogatását és a közösségek társadalmi változásának ösztönzését szolgálják.

Összehasonlítási alap

Az Influential projekt <https://www.instagram.com/vplyvovi>

Az Influential projekt célja, hogy bevonja a fiatalokat közösségeik fejlesztésébe. Az érdeklődő, aktív fiatalokkal rendelkező közösségek jelentkezési lapot töltenek ki a versenyben való részvételhez. Versenyalapú kiválasztás során 20 hromadát, azaz ukrán települési közösséget választanak ki, amelyek már maguk is aktív résztvevőket vonzanak. Az UPSHIFT programot úgy alakították ki, hogy a résztvevőkkel való kommunikáció közvetlen legyen, így a célközönségre gyakorolt hatás nagyobb.

Az eredmények értékelése

Az UPSHIFT program legfontosabb sikerkritériumai között szerepel a megvalósított ifjúsági projektek számának és minőségének értékelése, a résztvevők készségeinek fejlesztése,

egészségügyi szempontból releváns meghatározó tényezők

Egyéni tudás és személyes életmód

☒ Attitűdök, normák, értékek, meggyőződések

☐ Személyes oktatás, tudás

☒ Kompetenciák (egészségügyi, élet- és szociális készségek)

☐ Stresszkezelés és regeneráció

☐ Testmozgás/fizikai aktivitás

☐ Táplálkozási szokások

☐ Függőségi viselkedés

☒ Egyéb

Társadalmi és közösségi hálózatok

☒ Társadalmi támogató struktúrák/szolgáltatások

☒ Személyes társadalmi hálózatok

☐ Felhatalmazás/részvétel

☐ Szakmai szereplők hálózatépítése

☐ Egyéb

beleértve a vezetői képességeket, a kreativitást, a kritikus gondolkodást és a problémamegoldást, valamint ezeknek a projekteknek a közösségekre gyakorolt hatása. Egy másik fontos kritérium a fiatalok bevonása és aktivitása a projektek kidolgozásába és megvalósításába, valamint a résztvevők kezdeményezéseinek fenntarthatósága és más tevékenységekre való kiterjesztése.

Az UPSHIFT kombinált megközelítést alkalmaz a projektértékeléshez, amely magában foglalja mind a kvantitatív, mind a kvalitatív módszereket. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy ne csak a program által érintett résztvevők számát, a megrendezett tevékenységek és események számát stb. számolva értékeljük az elért eredményeket, hanem a résztvevőkre és közösségeikre gyakorolt mélyebb hatást is. Az értékelés magában foglalja a projektek sikerességének elemzését, a résztvevők készségeinek fejlődésének mérését és a kezdeményezések társadalmi hatásának értékelését. Az értékelési gyakorlat segít a programnak alkalmazkodni a résztvevők kihívásaihoz és igényeihez.

Főbb megállapítások és hatások a célcsoport(ok)ra:

Az UPSHIFT program jelentős hatást ért el, mivel több országban is megvalósítható. A program fő eredményei a fiatalok társadalmi projektjeinek közvetlen megvalósításában és a megvalósításhoz szükséges releváns készségek fejlesztésében láthatók. A program résztvevői megtanulják megoldani közösségeik problémáit, fejleszteni vezetői, kreativitási és együttműködési készségeiket. Az UPSHIFT programban részt vevő fiatalok nemcsak saját ötleteiket valósítják meg, hanem valódi változásokat is hoznak létre közösségeikben olyan projektek létrehozásával, amelyek a környezettől az oktatásig és az egészségügyig terjedő sürgető problémákkal foglalkoznak.

Az UPSHIFT program pozitív hatással van a serdülők mentális egészségére. Bár fő célja a készségfejlesztés és a társadalmi innováció, a mentális egészség támogatása is fontos eleme.

Az UPSHIFT a következőképpen járulhat hozzá a serdülők mentális egészségének javításához:

Érzelmi támogatás: Az önkifejezést és a személyes fejlődést elősegítő programokban való részvétel segíthet a serdülőknek jobban megbirkózni az érzelmi kihívásokkal.

Problémamegoldó készségek fejlesztése: Ha megtanítjuk a serdülőket arra, hogy elemezzék a közösségükben felmerülő problémákat és megoldásokat dolgozzanak ki, az elősegíti a kritikus gondolkodást és az életük feletti kontroll érzését.

A társadalmi kötelek erősítése: Erős társadalmi kötelek kialakítása és fenntartása közös projektekben való részvétel révén segíthet csökkenteni az elszigeteltség érzését és javítani a szociális készségeket.

Az önbecsülés és az önhatékonyság növelése: A közösségre pozitív hatással lévő projektekben való részvétel növelheti a serdülők önbecsülését és erősítheti önbizalmukat.

Az UPSHIFT segít a serdülőknek abban, hogy fontos és hasznos tagjainak érezzék magukat a társadalomnak, ami fontos tényező a mentális egészség megőrzésében.

Felmerült kihívások és azok kezelése:

Az UPSHIFT egy olyan program, amely innovatív módszertani megközelítéseket alkalmaz. Mint minden újonnan létrehozott innovatív program, ez is olyan kihívásokkal szembesül, mint a fiatalok

érdeklődésének felkeltése és fenntartása, a program különböző kulturális és társadalmi kontextusokhoz való igazítása, valamint a projektek fenntarthatóságának biztosítása. E kihívások leküzdésének egyik módja a tananyagok résztvevők igényeihez való igazítása, a mentorálási támogatás erősítése, a helyi szervezetekkel való együttműködés a projektek hosszú távú hatásának biztosítása érdekében, valamint a visszajelzések aktív felhasználása a program folyamatos fejlesztése érdekében.

(Fel)skálázhatóság és allokáció

Az UPSHIFT program könnyen alkalmazkodik és kiterjeszthető új régiókra, mivel rugalmas és képes reagálni a különböző közösségek igényeire. Ahhoz, hogy a program új helyszínen is működőképes legyen, fontos figyelembe venni a helyi körülményeket és partnereket találni a helyi szervezetek és hatóságok körében.

Milyen erőforrások szükségesek a megvalósításhoz?

Az UPSHIFT projekt számos erőforrást igényel, többek között pénzügyi támogatást a fiatalok kezdeményezéseinek kidolgozásához és megvalósításához, mentorokat és szakértőket a résztvevők mentorálásához, valamint anyagi erőforrásokat a projektmunkához. Fontos továbbá, hogy lehetőség szerint helyi szervezetekkel és közösségekkel lépünk partnerségre a projektek fenntarthatóságának és a közösségre gyakorolt hatásuk biztosítása érdekében.

Ajánlások más környezetben való alkalmazáshoz

Az UPSHIFT program más kontextusokhoz való alkalmazásához fontos figyelembe venni annak a régióknak a kulturális, társadalmi és gazdasági jellemzőit, ahol a programot végrehajtják. Érdemes továbbá mélyreható elemzést készíteni a fiatalok igényeiről, a képzési anyagokat és módszereket a helyi sajátosságokhoz igazítani, valamint helyi szakértőket és szervezeteket bevonni a projektek mentorálásába és támogatásába.

További információk és következtetések

A program oldala – <https://upshiftukraine.org/pro-upshift/>
UNICEF – <https://www.unicef.org/ukraine/upshift-ukraine>
Facebook – <https://www.facebook.com/UPSHIFTUkraine>
Instagram – <https://www.instagram.com/upshiftukraine/>