



RISE

ERASMUS+ Trainport, "Resilience, Inclusion, Support
and Empowerment for Youth Workers" (RISE)
2025. szeptember 21-26., Klaipėda, Litvánia

**Gyakorlati módszerek lépésről-lépésre
a fiatalok és az ifjúsági munkások
támogatására**

2025



Funded by
the European Union



A Projekt célja



A RISE projekt, azzal a céllal született meg, hogy fejlessze az ifjúsági munkások képességeit az érzelmi és mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatalok támogatásában, miközben erősíti saját jólétüket és rezilienciájukat is.

A RISE képzés során számos tapasztalati, kreatív és bevált módszert alkalmaztak a fiatalokkal foglalkozó szakemberek kompetenciáinak fejlesztése érdekében, hogy azok támogatni tudják a fiatalok mentális egészségét és megőrizhessék saját jólétüket. A hangsúly az aktív részvételen, a reflexiókon és a gyakorlati tanuláson volt, nem pedig a tisztán elméleti oktatáson.

A projekt során 28 résztvevő bett részt, akik ifjúsági területen dolgozó, projektmenedzserek, önkéntesek, állami szférában dolgozók, szociális munkások, iskolai segítő, iskolapszichológus, civil szervezeteknél tevékenykedő ifjúságsegítő, angoltanárok és mérnök önkéntes.



Funded by
the European Union

Vezető partner:

Social Sustainability Academy (Socialinio tvarumo akademija, Lithuania) :

SSA 2017-ben jött létre, azonban a szervezet 2021-ben kezdte meg aktív tevékenységét, egybeesve azzal, hogy Klaipėda elnyerte az Európai Ifjúsági Főváros címet. Az SSA szorosan együttműködik Klaipėda város önkormányzatával, a Nyílt Ifjúsági Központtal, a Klaipėda-i Iskolások Tanácsával, a Klaipėda-i Siket Ifjúsági Szervezettel és számos más klaipėda-i és litván szervezettel.

Tevékenység:

Önkéntes kultúra létrehozása Klaipėda városában

A fiatalok társadalmi, polgári és politikai **szerepvállalásának** növelése.

A fiatalok készségeinek és **kompetenciáinak** erősítése.

Nem formális oktatási és önkéntes lehetőségek teremtése a marginalizált csoportok számára.

Az **ifjúsági munkások támogatása**, különösen azoké, akik nemrég választották az ifjúsági területet szakmai pályájuknak.



Partnerek:

Kambuka Kids MTU (Estonia): non-profit szervezet, amely elsősorban gyermekek és fiatalok élmény alapú oktatásával, valamint közösségfejlesztéssel foglalkozik, iskolákkal, kulturális intézményekkel működnek együtt

Civic Organization "We are the Future" (Ukraine): ifjúsági és közösségfejlesztő szervezet, amely a fiatal generációt támogatja abban, hogy aktív szereplői legyenek a társadalmi változásoknak. Fő céljuk a béke, az együttműködés és a remény kultúrájának erősítése a háború sújtotta régiókban.

Exploring Cultural Campfire Opportunities (Norway): a kultúrák közötti párbeszédet és a közösségi élményalapú tanulást népszerűsíti.

(Elsősorban 18–26 éves korosztály)

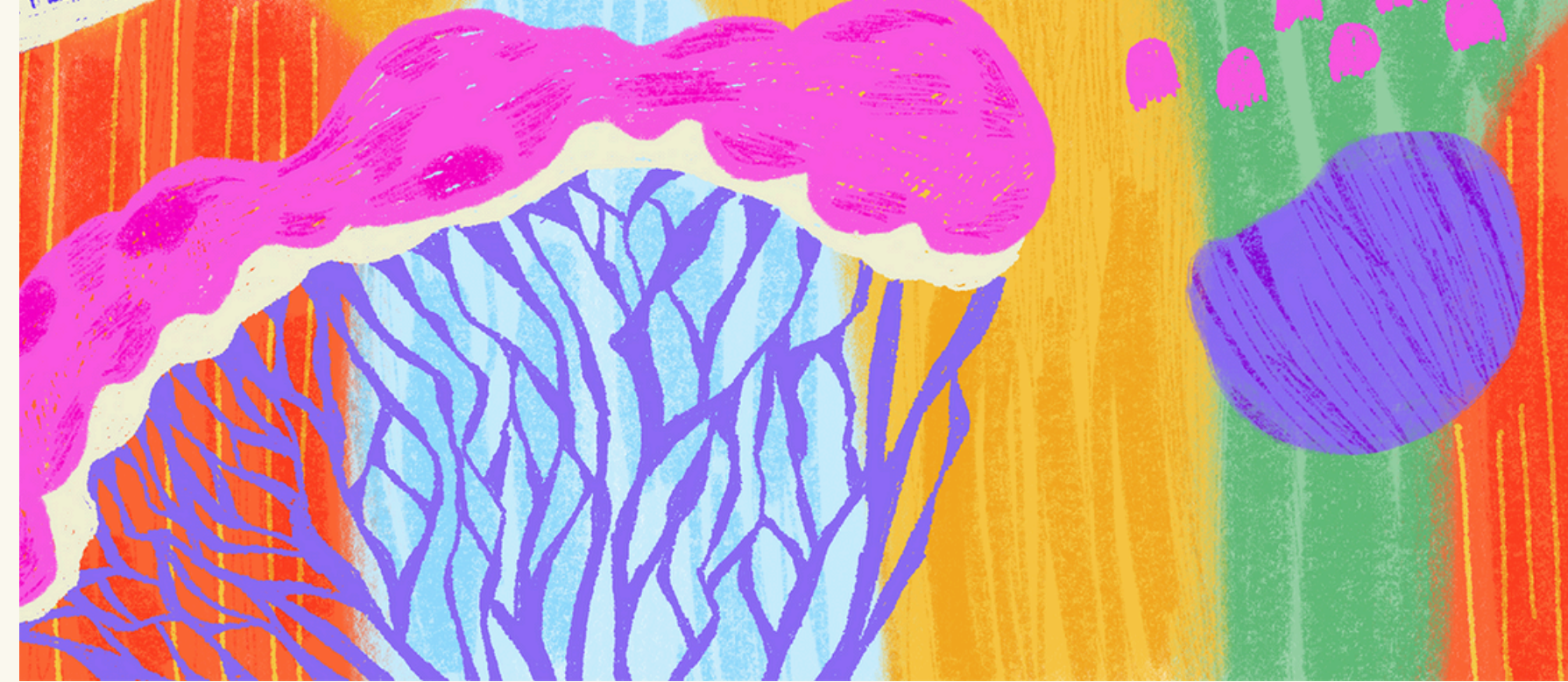
VESZPRÉM MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA (Hungary): kapcsolat a NextGen Youth (URBACT)

GMINA LUBLIN (Poland): Önkormányzat, kiemelkedő hangsúlyt a fenntartható fejlődésre és az okosváros-megoldásokra fordítanak, interkulturális kapcsolatok

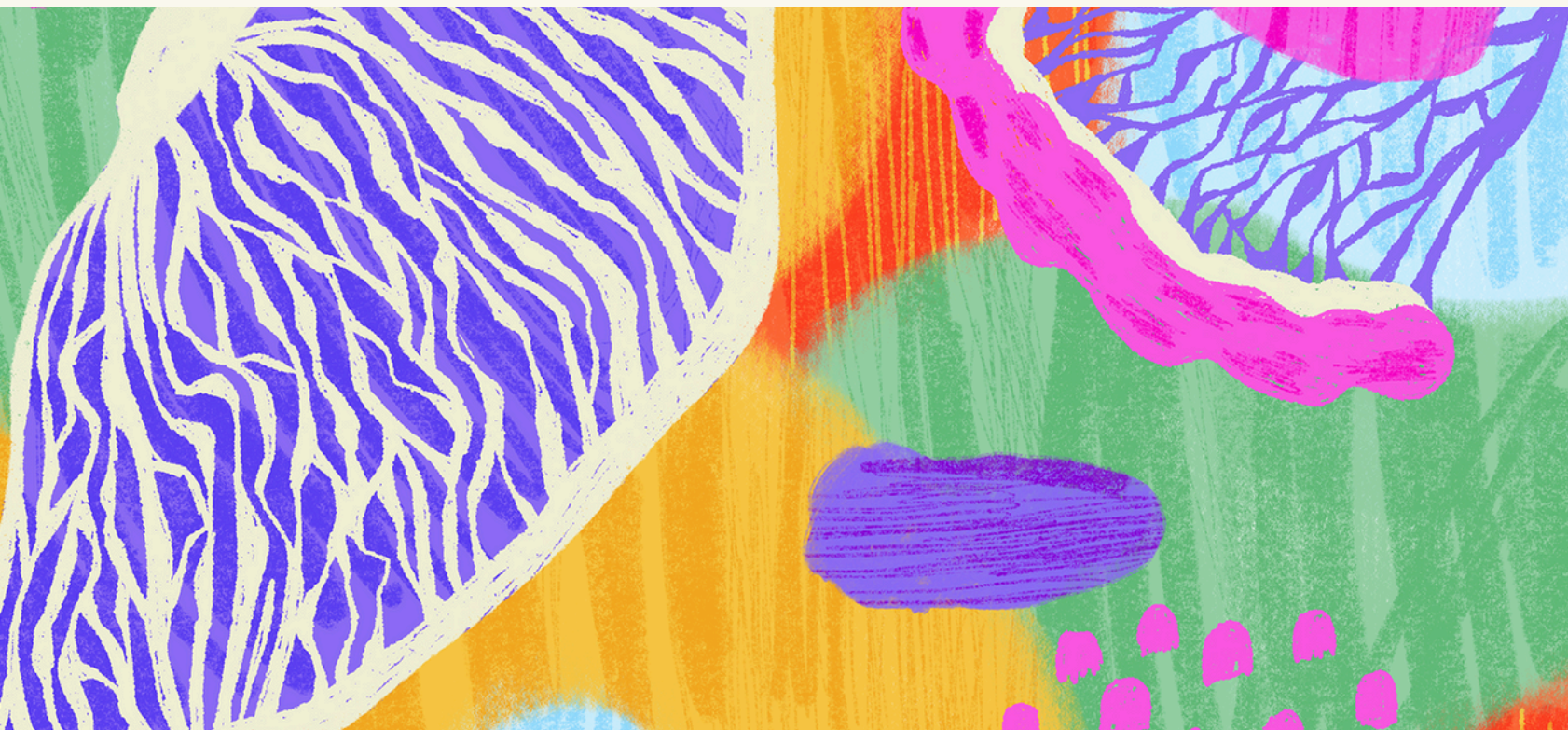
A „Youth Spaces” hálózatuk 10–30 éves fiataloknak szól (URBACT), az ifjúsági tereik, havi több száz fiatalot vonzanak



Jégtörő



<https://www.youtube.com/watch?v=DbOdpT9fFa4>



Funded by
the European Union

1. Önreflexió

“Nem elég csak csinálni, és nem elég csak gondolkodni. A tapasztalatokból való tanulás magában foglalja a csinálni és gondolkodni rész egymáshoz kapcsolását.”
(Graham Gibbs, 1988)

Cselekvési terv

Leírás/Meg-
állapítás

Érzelmek

Következtetés

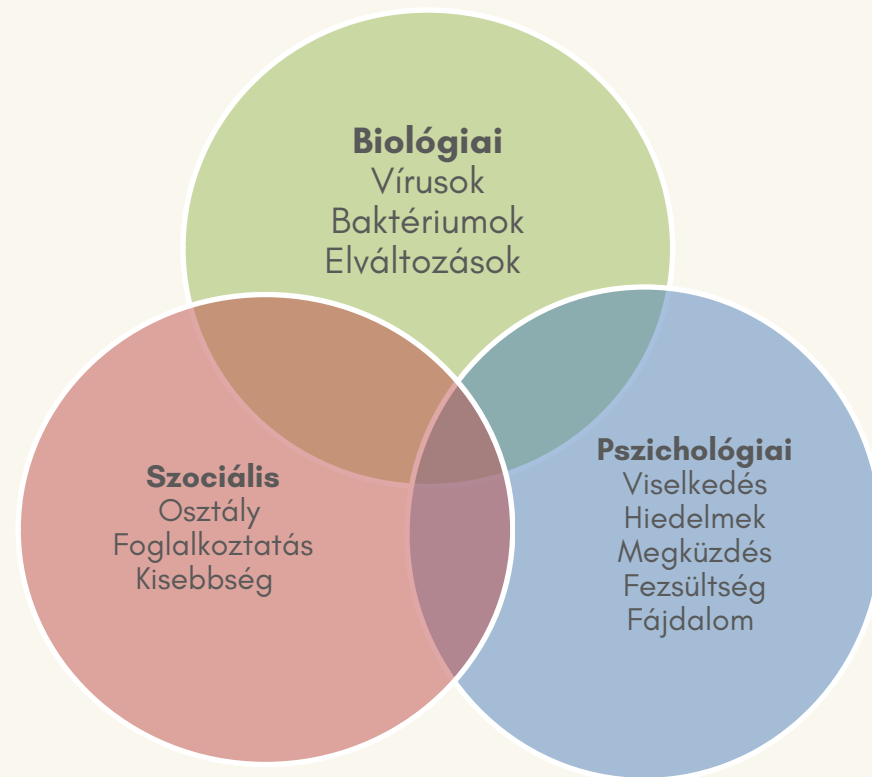
Értékelés

Elemzés



Funded by
the European Union

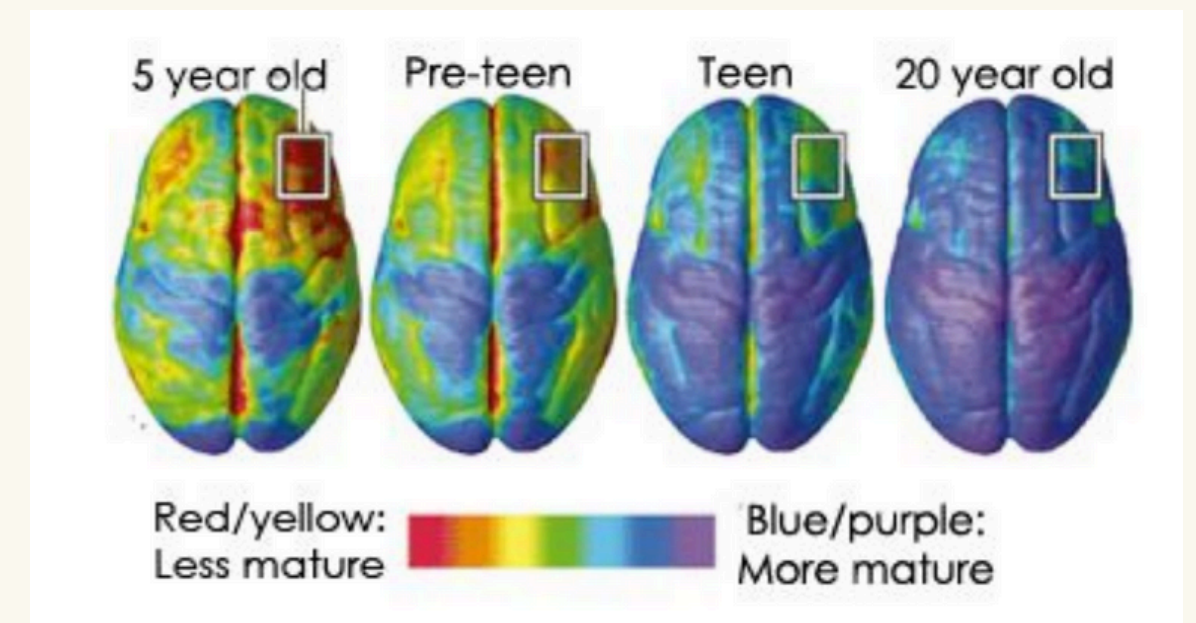
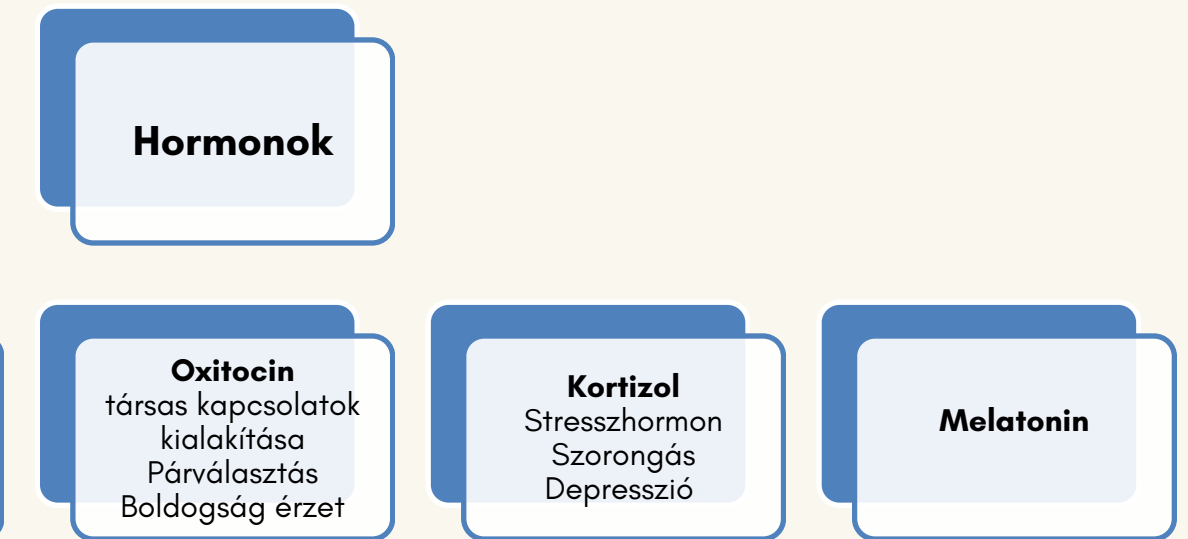
Bio-pszicho-szociális modell, agy, hormonok



Az egészség és betegség bio-pszicho-szociális modellje (George L. Engel, 1977., 1980.)

Agyi érettség

- 14–18 évesek: az agy különösen érzékeny az érzelmekre, kortársakra, kockázatokra
- 19–24 évesek: az agyrendszerek még fejlődésben vannak, kihívásokra mentális egészség, rugalmasság terén
- 25–29 évesek: az agy érettebb, de az egész életen át tartó szokások, rugalmasság, az identitás alapjai még mindig formálódnak



Identitásfejlődés (Erickson), viselkedés (Bandura), kötődés (J. Bowlby)

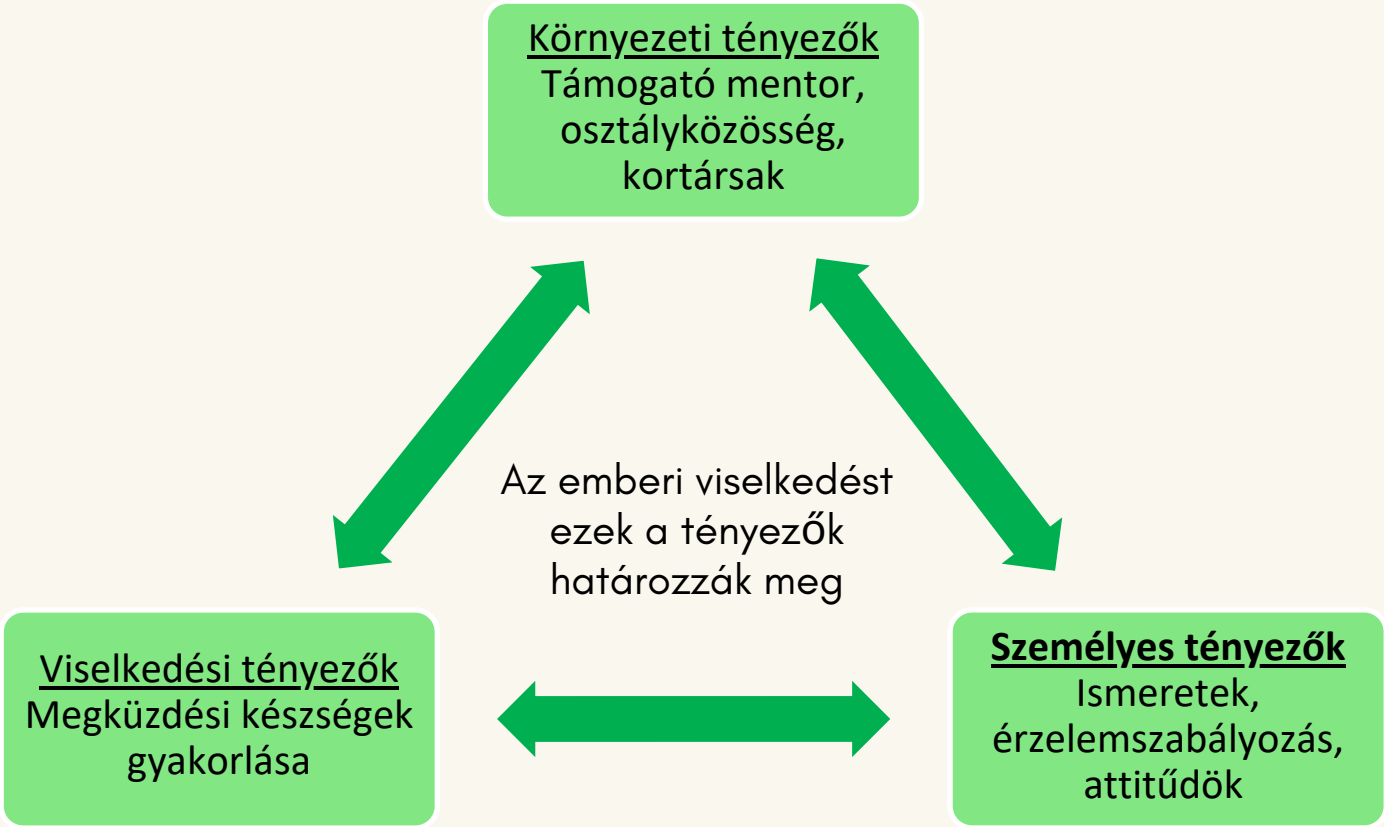
Erickson

Szakasz	Alapvető konfliktus	Fontos események	Kimenetel
Serdülőkor (12-18)	identitás kontra szerepszavar	Társas kapcsolatok	es a személyes identitásukat. Siker: képesség arra, hogy hűek maradjanak önmagukhoz. Kudarca:
Fiatal felnőttkor (19-40)	intimitás kontra elszigeteltség	kapcsolatok	kapcsolatokat kell kialakítani másokkal. Siker:

Bowlby

1. **Biztonságos kötődés** – a gondozó következetesen reagál, támogató. A gyerek megtanul bízni másokban.
2. **Szorongó** (bizonytalan-aggódó) – a gondozó következetlen. A gyermek bizonytalan lesz.
3. **Elkerülő** (bizonytalan-elutasító) – a gondozó elérhetetlen v. elutasító. A gyermek megtanulja megnyugtatni magát, és elnyomni az igényeit.
4. **Dezorganizált** (félelem-elkerülő) – a gondozó ijesztő, bántalmazó. A gyermek fél és vágyik a közelségre.

Bandura



Funded by
the European Union

4 sarok játék



Funded by
the European Union

Stressz

- A test és az elme reakciója egy stresszorra.
- Semleges jelenség
- A stressznek lehet pozitív funkciója is.
- Eustressz
- Fáradtság, mellkasi szorító fájdalom, szájszárazság, izomgyengeség, gyomorfájás, szédülés, fejfájás, rázkódás (rázza a lábát kezét stb.),



Funded by
the European Union

Szorongás

- Belső mentális állapot.
- Amikor a stressz elviselhetetlen Nem tud jól megbirkózni a stresszel.
- Elhúzódozó félelem/aggodalom érzése a lehetséges jövőbeli eseményekkel kapcsolatban.
- Félelem: Azonnali érzelmi reakció egy valós vélt közvetlen fenyegetésre.



Funded by
the European Union

Szorongás jelei fiataloknál/ tiniknél

- Tizenévesek: trendektől, családtól vagy a szokásos tevékenységektől való visszahúzódás
- Intenzív hangulatingadozások és érzelmi változások
- Túlzott kockázatvállalás és szabályszegő viselkedés, agresszió, provokáció, szerhasználat.
- Szégyen és bűntudat, mások iránti túlzott aggodalom
- Reménytelenség impulzív kifejezése vagy az élni nemakarás gondolatai
- Önkárosító viselkedés



Funded by
the European Union



Fiatal felnőtteknél

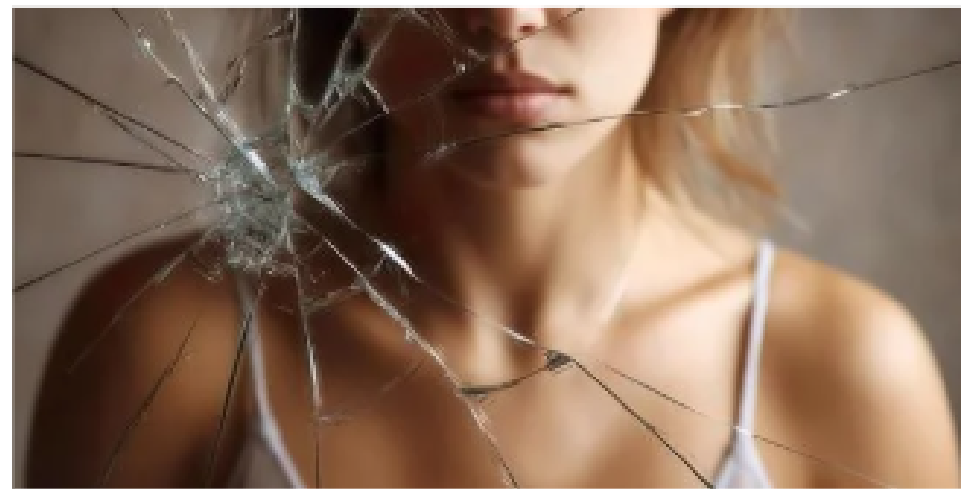
- Felelősség elhanyagolása
- Társaskapcsolatok leépítése, visszahúzódás,
- Hangulatingadozások
- Kontrollvesztett drog alkohol használat
- Öngyilkossági gondolatok
- Mindennapi helyzeteket nem képes megoldani vagy kezelni



Funded by
the European Union

Trauma

- A trauma egy a múltban megélt, megrázó esemény, mely túlmutat a mindennapok tapasztalatain, s fenyegeti az egyén testi-lelki egyensúlyát, integritását.
- Maga a trauma nem mentális betegség. A traumára adott reakció az amitől mentális beteggé lehet válni.
- A megtörtént esemény rémületet és tehetetlenséget okoz. Bármilyen cselekvés vagy túllépési képtelenséget okozhat.
- A trauma hatásának mértéke és következményei a személyiségtől, a személy megküzdési erőforrásaitól függenek.



Funded by
the European Union

Trauma

- Ha a trauma hosszú ideig fennáll vagy gyakran ismétlődik, nagyobb valószínűséggel okoz patológiás mentális betegséget.
- PTSD: A problémát kiválthatja közvetlenül személyesen átélt testi és lelki szenvedés, baleset, erőszak, agresszió, terrorcselekmény, valamilyen tragédia látványa, egy hozzátartozó halála vagy olyan rossz hír, mint például egy súlyos betegség diagnózisának közlése.



Funded by
the European Union



Öngyilkosság

- A kamaszok és fiatal felnőttek körében a balesetek után az öngyilkosság a leggyakoribb halálok Európában.
- A végzetes lépéshez vezető útnak azonban többnyire vannak jelei.
- Gyermekkorban a szuicidium nagyon ritka, az öngyilkossági kísérlet mögött azonosítható halálvágy csak 13 éves kor (amikorra kialakul az élet tényleges végének érett elképzelése) után található.
- Serdülőkorban hirtelen megnövekszik az öngyilkossági kísérletek száma (és a halálokok közt a 2-3. helyre kerül!):
 - a 14-18 évesek közt 40-szer gyakoribb az ilyen viselkedés, mint a 10-14 évesek között.
 - A lányok kétszer annyian próbálják meg (véltetően azért is, mert kevesebb eszköz áll rendelkezésükre az agresszív feszültségeik levezetésére), de a halálozás a fiúknál gyakoribb.



Funded by
the European Union

Humán Barométer



Funded by
the European Union

SZÜNET



Funded by
the European Union

Segítő Központ



<https://www.vedavidus.lt/>



Milyen segítséget nyújtanak ?

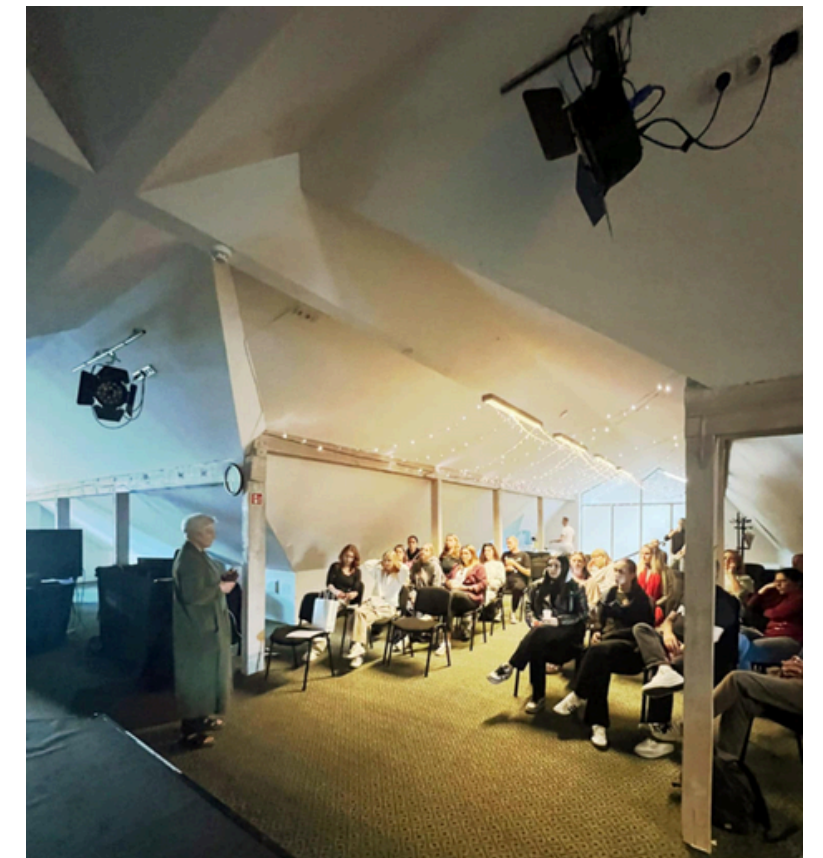
A Klaipėda Szociális és Pszichológiai Támogató Központ olyan programokat hajt végre, amelyek célja, hogy hozzáférhető és időben történő segítséget biztosítsanak Klaipėda, Palanga és Neringa lakosai számára, megoldva az olyan érzékeny társadalmi problémákat, mint a családon belüli erőszak, az emberkereskedelem és a prostitúció, valamint támogatást nyújtva a bűncselekmények áldozatainak és az érzelmi nehézségekkel küzdőknek.

Négy programuk keretében tudunk támogatást nyújtani ügyfeleiknek:

- Átfogó Szaksegítő Központ**
- Emberkereskedelem Elleni Segélyvonal**
- Nők Segélyvonala**
- Bűncselekmények Áldozatainak Segítsége**

Dr Dalia Puidokienė

Veda Vidus – a Klaipėda Szociális és Pszichológiai Segítő Központ alapítója és igazgatója és pszichoterapeuta



Funded by
the European Union

Ifjúsági központ

https://www.instagram.com/auk_centras

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

<https://www.aukcentras.lt>



Dai
nius Silingas
Igazgató

Egy alternatív és ambiciózus nem formális oktatási platform, amely lehetőségeket teremt a személyes önkifejezésre és önfelfedezésre.

Víziójuk

Egy fenntartható közösség, ahol mindenki felfedezheti önmagát, alkothat, hibázhat, és szabadon, korlátozások nélkül fejlődhet.

Küldetésük A tudatos személyiség fejlesztéséhez.

A Nyílt Ifjúsági Személyiségfejlesztő Központ a 14-29 éves fiatalok számára kínál helyet, akik együtt szeretnék tölteni szabadidejüket, megosztani felfedezéseiket, vagy új dolgokat tanulni és felfedezni.

Fontos megemlíteni, hogy számos ingyenes tevékenység várja a látogatókat, amelyeket fiatalok készítenek elő és szerveznek

- ezek: tematikus események, társasjátékok, beszélgetések, filmvetítések, bemutatók, előadások, tájékoztatók és sok más tevékenység.
- Ifjúsági önkéntes szolgálat
- Nyílt munka a fiatalokkal
- Gyakorlati készségek fejlesztése



Funded by
the European Union

Ifjúsági központ



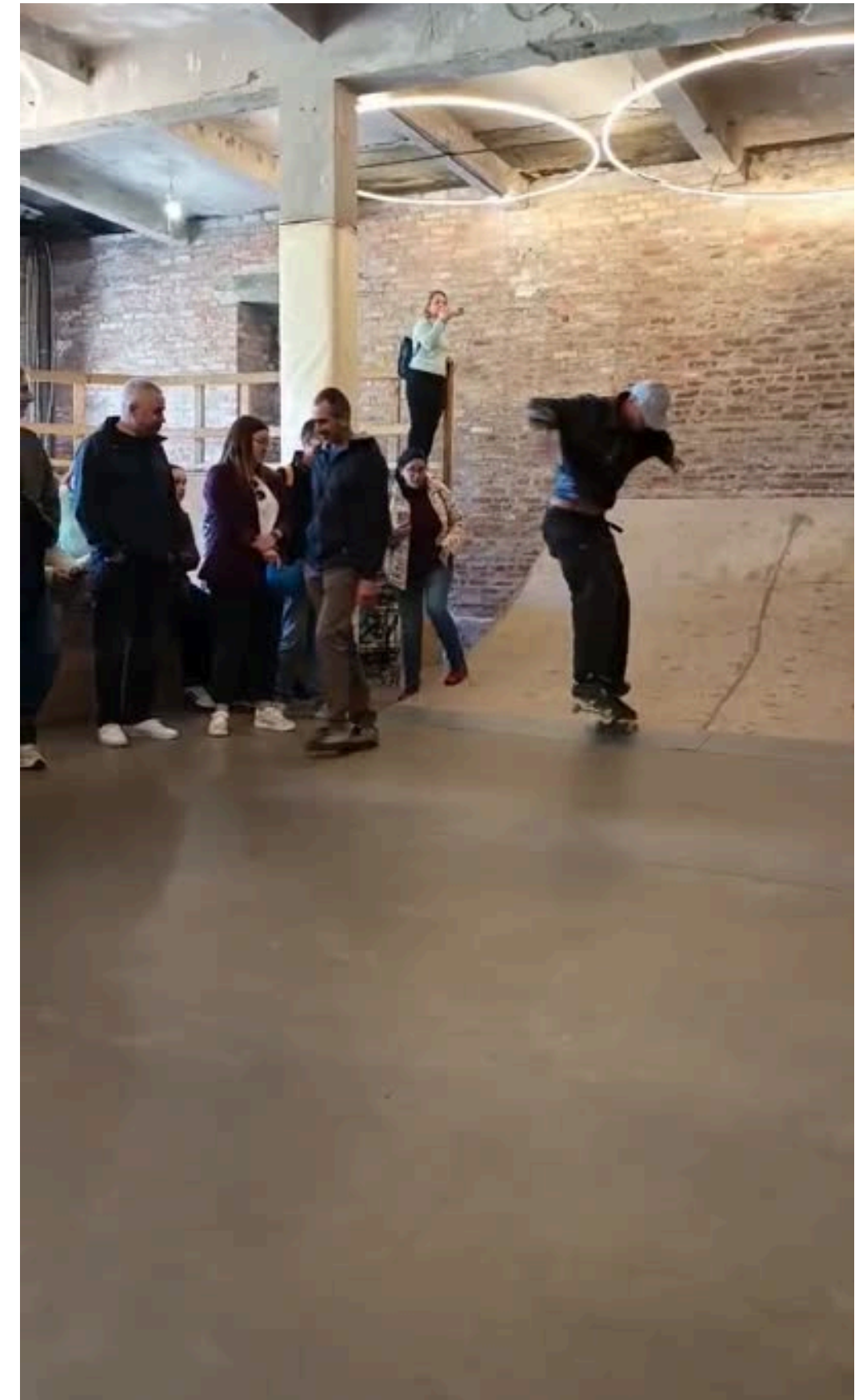
Terek:

[Auk Központ](#)

- Aikido képzés és szemináriumok
- Multifunkcionális terem és felszerelés
- Edzőterem;
- Egyéni konzultációk ifjúságsegítővel
- Szabadidő barátokkal.

[Aje+Gördeszkapark](#)

- Extrém sportoktatás és versenyek
- Tematikus rendezvények
- Egyéni konzultációk ifjúságsegítővel
- Szabadidő barátokkal.



Funded by
the European Union



Funded by
the European Union

Kiégés, öngondoskodás

Hogyan zajlik a kiégés?

A burnout szindróma 5 szakasza

Lelkesedés szakasz	Lelkesedés, elkötelezettség, bizonyítási vágy
A krónikus fáradtság szakasz- a stressz kezdete	Stagnálás , csökkent teljesítméyn , kritikus helyzet, túlhajszoltság
A cinizmus és negatív attitűdök szakasz-krónikus stressz	Frusztráció, személyes értékek elhanyagolása, neheztelés
A kiábrándulás szakasz-kiégés	Apátia, kimerültség, kétségbeesés, fizikai tünetek
Az összeomlás, vagyis az érzelmi és mentális kimerültség szakasz	A kiégés legintenzívebb szakasza, amelyben a fizikai és mentális egészség is súlyosan károsodik, az egyén támogatásra szorul, küzd a működéssel.



Funded by
the European Union

Kiégés, öngondoskodás

A kiégés kezelése és megelőzése

1. Érzelmi kimerültség kezelése: szakterapeuta vagy pszichiáter igénybevétele
2. Szükség esetén betegszabadság kivétele
3. Elegendő alvás és kiegyensúlyozott étrend

Néhány ötlet a kiégés megelőzésére

- érzelmek és érzések naplója
- vizualizáció a munkanap végén
- jóga
- víz: hideg, meleg fürdő, zuhany, víz hangja, SPA
- mozgás bármely tudatos formája: séta, futás ...
- szabad rajzolás, -mandala
- az érzelmek valódi vagy „képzelt edénybe” helyezése , hogy később visszatudj térni hozzá és átgondold a szükségleteidet



Funded by
the European Union

Workshop

Bevált gyakorlatok, tapasztalatcsere
a mentális egészség támogatásáról

- jóga
- szauna
- művészetterápia
- természetjárás
- főzés, sütés
- sport
- klub, közösség
- tánc
- önfejlesztés, önismeret
- könyv, film, zene
- "fishing"



Funded by
the European Union

Ilyen volt... 😊



Funded by
the European Union



Klaipėda város Önkormányzata



ZOOM JÁTÉK



Funded by
the European Union

In SUMMARY

A bemutatott módszerek praktikus és alkalmazkodó eszközöket nyújtanak a fiatalok jólétének, befogadásának és rezilienciájának támogatásához. Minden megközelítés ösztönzi az aktív részvételt, a reflexiót és az érzelmi biztonságot.

"A közös együttműködéssel reziliens, befogadó és támogató közösségeket építhetünk."



Funded by
the European Union

Köszönjük a figyelmet!



Funded by
the European Union