

## **Ajánlások a fiatalok és az ifjúsági munkások támogatására**

Az alábbi ajánlások Az "Ifjúságsegítők rugalmas ellenálló képessége, befogadása, támogatása és megerősítése" (RISE) című Erasmus+ ifjúsági mobilitási projekt keretében kerültek kidolgozásra, és a projektben részt vett öt partnerszervezet 28 ifjúsági munkásának és civil szervezet képviselőjének közös véleményét tükrözik. A RISE képzésre 2025. szeptember 21. és 26. között került sor Klaipėdában, Litvániában, a Socialinio tvarumo akademija és partnerei szervezésében, amelyen részt vettek Észtországból, Lengyelországból, Litvániából, Magyarországról, Ukrajnából és Norvégiából érkező résztvevők.

A projekt különböző kulturális és szakmai háttérrel rendelkező ifjúsági munkásokat hozott össze, elősegítve ezzel az interkulturális párbeszédet és a mentális egészségre vonatkozó nézőpontok cseréjét, különös tekintettel a kiszolgáltatott csoportokra, mint a menekültek és a konfliktusok által érintett fiatalok. Felismerve az ifjúsági munka megterhelő jellegét, a projekt kiemelten kezelte az ifjúsági munkások mentális egészségének és rezilienciájának kérdéskörét.

A RISE projekt képzése során a résztvevők bizonyítékokon alapuló kapcsolatteremtő technikák segítségével elsajátították a fiatalok bevonásának fejlett módszereit, különös hangsúlyt fektetve a nehéz és/vagy válságos helyzetekben történő időszzerű és megfelelő támogatás nyújtására. Ide tartoznak az akut stressz, szorongás, depresszió, öngyilkossági szándék, önkárosítás és pszichológiai trauma esetei. A képzés során a résztvevők megismertkedtek a művészetterápia és a mindfulness gyakorlatok strukturált alkalmazásával is, és olyan gyakorlati eszközöket sajátítottak el, amelyekkel elősegíthetik a fiatalok rezilienciáját, érzelmi szabályozását és biztonságos önkifejezési csatornáinak kialakítását.

A projekt résztvevői stresszkezelési stratégiákat, valamint a saját magukkal való törődéshez és a kiegész megelőzéséhez kapcsolódó módszereket is elsajátítottak, amelyek segítségével megőrizhetik magas szintű elkötelezettségüket és érzelmi állóképességüket. E gyakorlatok beépítésével a szervezetek egészségesebb munkakörnyezetet teremtenek, biztosítják az ifjúsági munka hosszú távú fenntarthatóságát, és végső soron hozzájárulnak a fiataloknak nyújtott eredmények javításához. A projekt során kialakított partnerségek hosszú távú, nemzetközi hálózatot hoznak létre a tudásmegosztás, az együttműködésen alapuló beavatkozások és a szervezetek közötti kölcsönös támogatás érdekében Európa-szerte.

Az ajánlások célja, hogy útmutatást nyújtsanak Klaipėda város Ifjúsági Tanácsának, a helyi hatóságoknak, az oktatási intézményeknek és a civil társadalom szereplőinek a fiatalok és az ifjúsági munkások számára nyújtott támogatás megerősítésében.



Hangsúlyozzák a megelőzés, a korai beavatkozás, a kapacitásépítés és a hosszú távú fenntarthatóság integrálását célzó holisztikus megközelítések fontosságát.

Az ajánlást két nagy részben mutatjuk be: (1) a fiatalok mentális és érzelmi egészségének támogatása, valamint (2) az ifjúsági munkások saját jólétének védelme és erősítése. Az indoklás egyértelmű: az ifjúsági támogatási rendszerek hatékonysága elválaszthatatlanul összefügg a szolgáltatásokat nyújtó szakemberek és önkéntesek rugalmas ellenállóképességével és egészségével.

## **1. Fiatalok támogatása**

**Ifjúságbarát terek.** Az önkormányzatoknak és a partner szervezeteknek prioritásként kell kezelniük a fiataloknak szánt biztonságos, barátságos és nem formális terek létrehozását. Az ilyen terek védelmet nyújtó környezetet biztosítanak, ahol a szocializáció, a kortárs kapcsolatok és az informális tanulás virágozhat. A nem formális környezet elősegíti a közösséghez tartozás érzését és a pszichológiai biztonságot, ami az erősen intézményesített környezetekben gyakran hiányzik. Az inkluzivitás fokozása érdekében a fiatalokat ösztönözni kell arra, hogy hozzák magukkal kortársaikat, ezáltal erősítve a bizalmat és fokozatosan bővítve a részvételt.

**Integrált támogatási rendszerek.** A fiatalok komplex kihívásainak kezelése integrált, multidiszciplináris válaszlépéseket igényel. Az iskoláknak, a szociális szolgálatoknak, az egészségügyi szakembereknek, a nem kormányzati szervezeteknek, a pszichológusoknak és a helyi hatóságoknak szisztematikus együttműködést kell kialakítaniuk, biztosítva, hogy egyetlen intézmény sem legyen túlterhelve. A közös felelősséget egyértelmű feladatmeghatározást szabályzó protokollok révén kell működőképesse tenni – például a mentális egészség előmozdításának beépítésével az iskolai tantervekbe, valamint olyan tanórán kívüli programok kínálatával, amelyek a stresszkezelésre, a rezilienciára és a tudatosságra összpontosítanak. Az ilyen többszintű együttműködés maximalizálja a beavatkozások hatókörét és hatékonyságát.

**Kiegyensúlyozott hozzáállás a technológiához.** Mivel a digitális technológia egyre nagyobb hatással van a fiatalok társadalmi és tanulmányi életére, a hangsúlyt nem a tiltásra, hanem a digitális egyensúly megtanítására kell helyezni. A fiataloknak strukturált lehetőségekre van szükségük a digitális írástudás fejlesztéséhez, az online tartalmak kritikus értékeléséhez és az egészséges technológiahasználat szokásainak kialakításához. Ez a kiegyensúlyozott megközelítés elkerüli a túlzott használat és a teljes absztinencia szélsőséges formáit, és a fiatalokat felelős digitális polgári magatartáshoz szükséges, egész életen át tartó kompetenciákkal ruházza fel.



**Az érzelmi intelligencia korai fejlesztése.** Az önkormányzati és kormányzati programoknak már az óvodai nevelésbe be kell építeniük az érzelmi intelligencia témakörét. Az önszabályozás, az empátia és az érzelmek kifejezése iránti korai tapasztalatok megalapozzák a gyermekek egészségesebb serdülőkori fejlődését. Az érzelmi intelligencia proaktív fejlesztésével az önkormányzatok csökkentik a serdülőkorban bekövetkező krízisek valószínűségét, és kialakítják a mentális egészség elismerésének kulturális normáját.

**Kortársaktól kapott támogatás.** A kortársaktól kapott támogatás mechanizmusait intézményesíteni kell, hogy kiegészítsék a szakmai szolgáltatásokat. A fiatalok gyakran úgy érzik, hogy a legkényelmesebb számukra, ha hasonló kihívásokkal küzdő kortársaikkal osztják meg problémáikat. A strukturált, kortársaktól kapott támogatási programok csökkentik a megbélyegzést, normalizálják a mentális egészségről szóló beszélgetéseket, és fenntartható, alacsony küszöbű belépési pontokat hoznak létre a szélesebb támogatási hálózatokba.

**Családi nevelés és tudatosság.** A családok központi szerepet játszanak a fiatalok érzelmi fejlődésében, azonban a szülők mentális egészségre vonatkozó tudatossága továbbra is egyenetlen. Az önkormányzatoknak nagyszabású tudatosságnövelő kampányokba, nyilvános előadásokba és hozzáférhető információs platformokba kell befektetniük, hogy a szülőket tájékoztassák a fiatalok szorongásáról, depressziójáról és stresszéről. Ha a családok tájékozottak, jobban fel vannak készülve a korai figyelmeztető jelek felismerésére és támogató környezet biztosítására otthon.

**Kreatív és rugalmas bevonási módszerek.** A fiatalok igényeinek sokfélesége rugalmasságot igényel a bevonás terén. Az ifjúsági munkásokat szisztematikusan képezni kell arra, hogy a fiatalok bevonását, bizalmát és személyes fejlődését elősegítő, széles körű innovatív és nem formális eszközöket alkalmazzanak. Ilyen eszközök lehetnek például a strukturált csapatépítő tevékenységek, amelyek javítják az együttműködést és a kommunikációt, valamint a videó- és társasjátékok, amelyek nyugodt, nem fenyegető környezetet teremtenek a párbeszédhez. A podcastok, kvízek és zene interaktív és kreatív módszerként integrálhatók a reflexió és az önkifejezés ösztönzésébe, míg a művészeti műhelyek és a metaforikus vagy művészetterápiás kártyák alternatív csatornákat kínálnak a fiataloknak az érzelmek feldolgozásához és a személyes élmények megosztásához. Hasonlóképpen, a sporttevékenységek lehetőséget nyújtanak a reziliencia erősítésére, az egészséges életmód népszerűsítésére és a kollektív eredmények révén a magabiztosság építésére. Ezen sokszínű eszközkészlet elsajátításával az ifjúsági munkások jobban fel vannak készülve arra, hogy rugalmasan reagáljanak a fiatalok változatos igényeire, biztosítva, hogy a támogatás hozzáférhető, inkluzív és reagál a különböző személyiségekre, érdeklődési körökre és kulturális körülményekre. A reziliencia elősegítése érdekében kiegészítő gyakorlatokat, mint a jóga, a mindfulness és a pozitív pszichológia – beleértve a hála-naplókat – is be kell építeni az ifjúsági programokba.



**Megbízható felnőttek.** Minden fiatalnak legalább egy olyan felnőttnek kell lennie az életében, akiben megbízik és aki következetes támogatást és útmutatást tud nyújtani neki. Fontos, hogy ez a személy nem feltétlenül kell, hogy hivatásos pszichológus vagy ifjúsági munkás legyen; a megbízható felnőttek közé tartozhatnak tanárok, mentorok, távoli rokonok vagy közösségi vezetők is. Az intézményi erőfeszítéseknek arra kell összpontosítaniuk, hogy biztonságos, támogató kapcsolatok kialakításával erősítsék ezt a védő tényezőt.

## 2. Az ifjúsági munkások jólétének támogatása

**Öngondoskodás (self-care) és reziliencia.** Az ifjúsági munka fenntarthatósága attól függ, hogy a szakemberek képesek-e gondoskodni magukról, miközben másokról is gondoskodnak. Az önkormányzatoknak és szervezeteknek olyan fenntartható kereteket kell biztosítaniuk, amelyek támogatják az ifjúsági munkások ilyen irányú tevékenységét, ideértve a wellness-létesítményekhez való hozzáférést, a kreatív tevékenységeket, a tudatosságot és a meditációs gyakorlatokat, valamint a stresszoldás lehetőségeit. Az ilyen intézkedések erősítik a rugalmas ellenállóképességet és biztosítják az ifjúsági szolgáltatások hosszú távú minőségét. A pihenés, az egyedüllét, valamint a rendszeres szabadságolás jogként, nem pedig kiváltsággként kell, hogy elismerésre kerüljön a hosszú távú szakmai elkötelezettség biztosítása érdekében.

**A társadalmi kapcsolatok fenntartása.** A társadalmi hálózatok kritikus védelmi tényezők a kiégés ellen. Az ifjúsági munkásokat ösztönözni kell arra, hogy ápolják barátságaikat, vegyenek részt közösségi eseményeken és fenntartsák a szakmai szerepükön túlmutató értelmes kapcsolatokat. A társadalmi kapcsolatok nemcsak érzelmi támaszt nyújtanak, hanem emlékeztetik őket a munkahelyi felelősségen kívüli identitásukra is.

**Egészséges életmód.** A kiegyensúlyozott életmód fenntartása a fiatalokkal foglalkozó szakemberek rezilienciájának kritikus eleme, amely magában foglalja a megfelelő táplálkozást, a rendszeres fizikai aktivitást és a bizonyítékokon alapuló terápiás gyakorlatokhoz való hozzáférést, mint például a gyógyfürdőkezelések, a masszázs és a hidroterápia. A kutatások azt mutatják, hogy az ilyen holisztikus megközelítések nemcsak javítják a fizikai egészséget, hanem támogatják a pszichológiai jólétet is, csökkentik a stresszt, megelőzik a kiégést és javítják az általános kognitív és érzelmi működést. Azáltal, hogy ösztönzik az ifjúsági munkásokat arra, hogy ezeket a rutinokat integrálják mindennapi életükbe, az önkormányzatok és szervezetek kifejezik intézményi elkötelezettségüket a holisztikus egészség iránt, elismerve, hogy az ifjúsági szolgáltatások hosszú távú hatékonysága azok fizikai és mentális jólététől függ, akik ezeket a szolgáltatásokat nyújtják.



**Munkahatárok és jogok.** A szakmai és a magánélet közötti egyértelmű határok elengedhetetlenek a krónikus stressz megelőzéséhez. A digitális eszközöket átgondoltan kell kezelni, a munkaidőn kívüli értesítéseket pedig korlátozni kell. Az önkormányzatoknak és szervezeteknek tisztességes munkakörülményeket kell biztosítaniuk, megfelelő fizetéseket, a munkaterhelés kezelését és a szabadságjogosultságok betartását. Az intézményeket a fiatal munkavállalók méltányos elismerésével motiválhatják és hosszú távon megtarthatják őket.

**Szakmai fejlődés és támogatás.** A fáradtság, a kiégés és az érzelmi stressz felismeréséhez elengedhetetlen a folyamatos szakmai képzés. A coaching, a mentorálás és a szupervízió strukturált hozzáférése biztonságos környezetet biztosít a reflexióhoz, a tanuláshoz és a kölcsönös támogatáshoz. A segítségkérésnek normalizálódnia kell a szakmai kultúrában, ellensúlyozva a túlzott reziliencia vagy öngondoskodás káros normáit.

**Inspiráció és esztétikai élmények.** A motiváció, a szakmai elkötelezettség és az érzelmi rugalmasság fenntartása érdekében az ifjúsági munkásoknak aktívan kell ápolniuk azokat a gyakorlatokat, amelyek elősegítik, hogy átérezzék az életük értelmét, céljait és az esztétikai értékeket. Az önkéntes vagy polgári tevékenységekben való részvétel lehetővé teszi az egyének számára, hogy kapcsolatba kerüljenek a tágabb társadalmi célokkal, és megerősíti szakmai hozzájárulásuk jelentőségét. Kimutatták, hogy a művészet, a kultúra és a természeti környezet hatása támogatja a mentális egészséget azáltal, hogy csökkenti a stresszt, elősegíti a reflexiót és fokozza a kreativitást. Ezenkívül a személyes esztétikára való odafigyelés – beleértve a testápolást, a ruházkodást és a vizuálisan kellemes környezet kialakítását – napi megerősítésként szolgálhat, erősítve az önképet, a szakmai identitást és az általános motivációt. Az inspiráció és az esztétikai élmények lehetőségeinek beépítésével mind a szakmai rutinba, mind a személyes életbe, az intézmények hozzájárulhatnak az ifjúsági munkások holisztikus jólétéhez, támogatva a tartós elkötelezettséget és a hatékony ifjúsági támogatást.

**Egyéni stresszkezelési stratégiák.** Tekintettel a fiatalokkal való munka megterhelő és gyakran érzelmileg kihívásokkal teli jellegére, minden szakembernek támogatást kell kapnia a stresszkezelés, az érzelmek szabályozása és a regenerálódás személyes stratégiáinak meghatározásában és megvalósításában. A stresszkezelési stratégiák személyenként nagyon eltérőek lehetnek, és magukban foglalhatják a fizikai aktivitást, a tudatosság gyakorlatát, a kreatív önkifejezést, a naplózást, a társas kapcsolatokat vagy más formájú relaxációt és önreflexiót. Ezt a sokféleséget figyelembe véve az önkormányzatoknak és szervezeteknek rugalmas és személyre szabott lehetőségeket kell biztosítaniuk, amelyek lehetővé teszik a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára, hogy a számukra leghatékonyabb megközelítéseket válasszák. Az önreflexió, a kísérletezés és a stresszkezelési módszerek folyamatos értékelésének ösztönzése biztosítja, hogy a szakemberek hosszú távon fenntartsák rezilienciájukat, megelőzzék a kiégést, és továbbra is képesek legyenek magas színvonalú támogatást nyújtani a fiataloknak.



## Következtetések

A RISE projekt képzési kurzusának során a résztvevők aktívan részt vettek számos tanulási élményben, többek között előadásokon, esettanulmányok elemzésén, műhelymunkákon, csapatépítő játékokon, művészetterápiás gyakorlatokon, szerepjátékokon, gyakorlati tevékenységeken, beszélgetéseken, szervezeti látogatásokon és valós életbeli kihívásokon. Ezek az élmények lehetővé tették a fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára, hogy konkrét készségeket fejlesszenek ki a mentális egészségügyi problémák felismerésében és kezelésében, kreatív nem formális módszerek alkalmazásában, valamint a válságban lévő fiatalokkal való érdemi kapcsolatok kialakításában.

Ezeknek a tevékenységeknek a csúcspontjaként a résztvevők közösen kidolgoztak egy sor gyakorlati ajánlást, amely tükrözi mind a megszerzett ismereteket, mind a különböző kulturális és szakmai kontextusokból származó betekintést. Ezek az ajánlások megvalósítható útmutatást nyújtanak Klaipėda önkormányzat Ifjúsági Tanácsának, civil szervezeteknek és oktatási intézményeknek az ifjúsági támogatási rendszerek fejlesztése, a mentális egészség tudatosságának előmozdítása, valamint a fiatalok számára biztonságos és vonzó, befogadó környezet megteremtése érdekében.

A gyakorlati tanulás strukturált és gyakorlatorientált útmutatássá alakításával a projekt nemcsak az egyes ifjúsági munkások kompetenciáit erősítette, hanem elősegítette a fenntartható együttműködést, az interkulturális cserét és a rezilienciát az ifjúsági munkások közösségén belül. Az eredmények azt mutatják, hogy a valós kihívásokon alapuló, magával ragadó, tapasztalati képzés azonnali és tartós hatással lehet mind a szakemberekre, mind az általuk támogatott fiatalokra.

A szöveg gépi fordítással készült, és emberi ellenőrzésen esett át.

