KÉZIKÖNYV

A KIEMELTEN SÉRÜLÉKENY HELYZETŰ FIATALOK BEVONÁSÁRÓL ÉS TÁMOGATÁSÁRÓL

NEMZETKÖZI NEMFORMÁLIS TANULÁSI PROGRAMOKBA







Co-funded by
the European Union





A LADDER TO INCLUSION PROJEKTPARTNERSÉG KIADVÁNYA (2025):
Projektazonosító: 2024-1-HU01-KA220-YOU-000250513
Projekt neve: Ladder to involve highly vulnerable young people in NFL programs internationally (Létra a kiemelten sérülékeny helyzetű fiatalok nemzetközi nemformális tanulási programokba történő bevonásához)
Élményakadémia KHE -https://elmenyakademia.hu/
Associazione Joint - https://associazionejoint.org/
Asociación Las Niñas del Tul - https://lasdeltul.net/
Centrs MARTA - https://marta.lv/

VEZETŐ SZERKESZTŐK
Horváth Mónika
Giuseppe Florio

SZERKESZTŐI CSAPAT
Madara Kanasta-leviņa
Laura Poruka
Daniel Gismera Casasola
Olivia Ávila Ruiz
Gergely Zsófia

GRAFIKAI TERVEZŐK
Halmai Kriszina
Aranyosi Mónika

MAGYAR NYELVRE FORDÍTOTTA
Pozsonyi Fanni

További információ a LADDER to Inclusion KA2 stratégiai partnerségi projektről:
https://elmenyakademia.hu/szakembereknek/partnersegek/ladder/

Jogi nyilatkozat: A kézikönyv az Európai Unió pénzügyi támogatásával készült. A kiadványban megfogalmazott nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontjával. Az Európai Unió és az EACEA az itt közölt tartalomért nem vonható felelősségre.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés 06

01 Mitől válik inkluzívvá egy ifjúsági mobilitási program?

Az ifjúsági mobilitásról dióhéjban 09
Kik a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok? 10
Mit értünk inklúzió alatt? 10
A részvételtől a valódi bevonásig 11
Interszekcionalitás: a mindent összekapcsoló keretrendszer 11
Ki mit csinál? – A szerepek tisztázása 12
Az inkluzív mobilitás útja – lépésről lépésre 13
Források és további olvasmányok 17

02 Az interkulturális sokszínűség kezelése a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban

Bevezetés és háttér 19
Sokszínűség 19
Inkluzivitás 22
Valóban inkluzívak vagyunk? 24
Mi a kultúra? A kulturális különbségek megértése 28
Közösség és biztonságosabb tér kialakítása sokszínű csoportban 31
Hidak építése 36
A kulturális különbségek támogatása 37
Források és további olvasmányok 40
Infografika 41

03 Az erőszak felismerése és megelőzése a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban

Mi az erőszak? 43
Mi a bullying, és hogyan ismerhetjük fel a mobilitási projekteken? 46
Behálózás (grooming): rejtett kockázat a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokon 48
Ki kicsoda az erőszakos helyzetekben? 54

Felelős reagálás 57

Az erőszak megelőzése a személyes határok, a szürke zónák felismerése és a beleegyezés segítségével 58

Források és további olvasmányok 66

Infografika 67

04 **Kockázatkezelés és biztonságosabb terek kialakítása a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban**

Biztonságosabb terek kialakítása: kockázatkezelés és résztvevővédelem 69

A kockázatkezelés fő területei 70

Hatékony kockázatkezelési terv kidolgozása egy ifjúsági mobilitási programhoz 71

A kockázatkezeléstől a résztvevővédelmi szabályzatig 73

A kockázattól a szabályzatig 77

Mire figyeljünk a különböző csoportokkal való munkában? 78

Források és további olvasmányok 79

Infografika 80

05 **Megoldásközpontú megközelítés**

A megoldásközpontú megközelítés (SFA) az ifjúsági munkában: miért különösen hatékony az akadályokkal szembesülő fiatalok esetében? 82

A megoldásközpontú megközelítés alkalmazása 85

Esettanulmányok: az SFA alkalmazása ifjúsági mobilitási programokban 89

Források és további olvasmányok 92

Infografika 93

06 **Traumaérzékeny megközelítés**

Elméleti háttér 95

A krízis és a trauma közötti különbség megértése 96

Reflexis ifjúsági szakemberek számára 98

Források és további olvasmányok 102

Infografika 103

07 Pszichológiai elsősegély (PFA) ifjúsági szakemberek számára

Mi a pszichológiai elsősegély (PFA)? 105
Reflexió ifjúsági szakemberek számára 107
Tippek, jó gyakorlatok és példák 109
További technikák 110
Források és további olvasmányok 111
Infografika 112

MELLÉKLET 1 – Eligazodás a szürke zónákban a nemzetközi ifjúsági mobilitási programok során

Miért alakulnak ki szürke zónák? 114
Példák szürke zónába tartozó helyzetekre 114
Mire érdemes különösen figyelni? 115
Stratégiák a szürke zónák kezelésére 115
Ha bizonytalanok vagyunk 115

MELLÉKLET 2 – Mit tegyünk az elsősegélycsomagba?

Egészségügyi elsősegély 116
Alapvető felszerelések 117
Belgyógyászati rosszullétek: hasi fájdalom, mellkasi fájdalom, légzési nehézség 117
Égési sérülések 118
Sebellátás 118
Allergiás reakció és anafilaxia 119
Hogyan hívjunk mentőt? 120

MELLÉKLET 3 – Egészségtelen kapcsolatok

Hogyan segíthetek valakinek, aki egészségtelen kapcsolatban él? 122

BEVEZETÉS

Miért készült ez a kézikönyv?

Ez a kézikönyv azoknak az ifjúsági szakembereknek és szervezeteknek szól, akik szeretnék nemzetközi mobilitási projektjeiket **hozzáférhetőbbé, inkluzívabbá és biztonságosabbá tenni a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok számára.**
Célja, hogy segítséget nyújtson olyan tanulási élmények kialakításához, amelyek a lehető legjobban igazodnak e célcsoport sajátos szükségleteihez.
A kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok bevonása az Erasmus+ és az Európai Szolidaritási Testület mobilitási programjaiba kiemelten fontos: támogatja társadalmi inklúziójukat, erősíti érzelmi és mentális jóllétüket, és új lehetőségeket nyithat meg jövőjük alakításában.
Ugyanakkor gyakran éppen ezek a fiatalok szembesülnek a részvétel legnagyobb akadályaival – például erőforráshiánnyal, társadalmi elszigeteltséggel vagy alacsony önértékeléssel –, ezért fennáll annak a veszélye, hogy kimaradnak éppen azokból a lehetőségekből, amelyek a legtöbbet adhatnák számukra.

Ez a kézikönyv azért jött létre, hogy segítsen áthidalni ezt a szakadékot.

A LADDER to Inclusion projekt

A **LADDER to Inclusion** egy, az Európai Unió társfinanszírozásával megvalósuló **KA2 stratégiai partnerségi projekt**, amely Európa különböző országaiból tapasztalt ifjúsági szervezeteket fog össze: az Élményakadémia KHE-t (Magyarország), az Associazione Jointot (Olaszország), az Asociación Las Niñas del Tult (Spanyolország) és a Centrs MARTA-t (Lettország).
A projekt célja, hogy megerősítse az ifjúsági szakembereket és szervezeteket abban, hogy a nemzetközi mobilitási programokat – különösen az Erasmus+ programokat – **valóban hozzáférhetővé és inkluzívvá tegyék a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok számára.**
A projekt legfontosabb céljai:

- lebontani azokat az akadályokat, amelyek kizárják ezeket a fiatalokat a nemzetközi mobilitási lehetőségekből;
- olyan személyre szabott stratégiákat és eszközöket kidolgozni, amelyek kiemelten kezelik inklúziójukat, biztonságukat és jóllétüket;
- nemformális tanuláson keresztül támogatni személyes fejlődésüket és társadalmi helyzetük megerősítését;
- átfogó és fenntartható megoldások révén javítani az ifjúsági munka általános minőségét.

A kézikönyv felépítése

A kézikönyvet úgy állítottuk össze, hogy egyszerre legyen **átfogó és rugalmasan használható**.
A bevezetést követően az **1. fejezet** azt járja körül, mitől válik egy ifjúsági mobilitási program valóban inkluzívvá, és hogyan lehet a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokat a folyamat minden szakaszába bevonni.
Az ezt követő tematikus fejezetek az inkluzív mobilitás egy-egy kulcsfontosságú területével foglalkoznak: az interkulturális sokszínűséggel, az erőszak felismerésével és megelőzésével, a kockázatkezeléssel és résztvevővédelemmel, a megoldásközpontú megközelítéssel, a traumaérzékeny megközelítéssel és a pszichológiai elsősegéllyel. A kézikönyvet gyakorlati mellékletek egészítik ki.

Minden fejezet az elméleti hátteret **konkrét eszközökkel, módszerekkel és valós életből vett példákkal** kapcsolja össze, emellett jó gyakorlatokat és reflexiós kérdéseket is tartalmaz a kritikai gondolkodás és az önreflexió támogatására.
A kézikönyv olvasható elejétől a végéig, de az egyes témák önállóan is használhatók attól függően, hogy éppen mire van szükségünk.

A kézikönyv olvasható elejétől a végéig, de az egyes témák önállóan is használhatók attól függően, hogy éppen mire van szükségünk.
Tartalma a LADDER projektben részt vevő szakemberek közös tapasztalataira és tudására épül, amelyeket a **2025 februárjában Olaszországban megrendezett Experience Sharing Seminar** (Tapasztalatmegosztó szeminárium) során osztottak meg egymással. A kézikönyv egyes részeit a „**Find your voice through creativity**"(Találd meg a saját hangodat a kreativitás segítségével) című, 2025 márciusában megvalósult ifjúsági csere, valamint a 2026 nyarán megtartott két LADDER ifjúsági csere során is tesztelték.

Mindenekelőtt azonban ezt a kézikönyvet **folyamatosan fejlődő, élő szakmai erőforrásnak szánjuk** – olyan eszköznek, amely a pályakezdő és a tapasztalt szakemberek számára egyaránt segítséget nyújt ahhoz, hogy biztonságosabb, hozzáférhetőbb és valóban inkluzív mobilitási élményeket teremtsenek a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok számára.

1. Fejezet

MITŐL VÁLIK INKLUZÍVVÁ EGY IFJÚSÁGI MOBILITÁSI PROGRAM?

A nemzetközi ifjúsági mobilitás az egyik legerőteljesebb nemformális tanulási lehetőség, amely az európai fiatalok rendelkezésére áll. Egy másik országban élni, önkénteskedni és tanulni erősítheti az önbizalmat és a rezilienciát, fejlesztheti az interkulturális megértést, valamint kézzelfogható élményt adhat arról, milyen egy tágabb közösséghez tartozni.

Mégis gyakran éppen azok a fiatalok vesznek részt a legkisebb eséllyel ezekben a programokban, akik a legtöbbet profitálhatnának belőlük. Ha egy mobilitási programot eleve azok igényeire szabnak, akik rendelkeznek a jelentkezéshez szükséges erőforrásokkal, nyelvtudással és önbizalommal, akkor észrevétlenül újratermeli éppen azokat az egyenlőtlenségeket, amelyek ellen elvileg fellépni kíván.

Ez a kézikönyv egy másik alapfeltevésből indul ki. Az inkluzív ifjúsági mobilitás nem egyszerűen azt jelenti, hogy **egy már meglévő ajtót kicsit szélesebbre tárunk**, hanem azt, hogy **az egész folyamatot újragondoljuk** annak érdekében, hogy a legnagyobb akadályokkal szembesülő fiatalok is hozzáférhessenek, alakíthassák és valóban kihasználhassák annak lehetőségeit.

Mitől válik tehát egy ifjúsági mobilitási program inkluzívvá? Nem egyetlen tényezőtől, hanem több elem együttes jelenlététől: **kik számára tervezzük, milyen mélységben vonjuk be őket, interszekcionális szemlélettel közelítünk-e a helyzetükhöz, és mennyi tudatos odafigyelést építünk be a folyamat minden szakaszába**. Mindezt a partnerszervezetek által közösen fenntartott, hosszú távú támogató rendszernek kell megalapoznia.
Ez a fejezet ezeket az elemeket járja körül, majd lépésről lépésre bemutatja, mit jelentenek egy valódi projekt megvalósításában.

Milyen típusú mobilitásról beszélünk? Ez a kézikönyv elsősorban a rövid távú, nemzetközi nemformális tanulási mobilitásokra összpontosít – mindenekelőtt az Erasmus+ és az Európai Szolidaritási Testület keretében megvalósuló **ifjúsági cserékre és rövid távú önkéntes programokra**, amelyek során egy sokszínű csoport korlátozott időre, gyakran mindössze egy-két hétre kerül össze.

Az itt bemutatott alapelvek többsége hosszabb mobilitási programokban és helyi ifjúsági munkában is alkalmazható. A rövid és intenzív forma azonban fontos sajátosságokat hordoz: az olyan folyamatokat, mint a közösségépítés, a bizalom kialakítása és a csoport biztonságának megteremtése – amelyek más körülmények között hónapok alatt fejlődnek ki – itt **tudatosan és gyorsan kell felépíteni**.

A kézikönyv fejezeteiben külön jelezzük, amikor a projekt típusa vagy időtartama befolyásolja, hogy mit tekinthetünk jó gyakorlatnak.

Az ifjúsági mobilitásról dióhéjban

Az ifjúsági mobilitási programok lehetőséget kínálnak arra, hogy Európa fiataljai külföldön tanuljanak, önkénteskedjenek és más kultúrákat ismerjenek meg, miközben a költségek jelentős részét uniós források fedezik. Az **Erasmus+** az Európai Unió oktatást, képzést, ifjúságügyet és sportot támogató kiemelt programja. Az ifjúsági területen nagyjából a 13–30 év közötti fiatalokat támogatja, többek között olyan **ifjúsági cserék** révén, amelyek az iskolarendszeren kívüli fiatalokat is széles körben elérhetik.
Az **Európai Szolidaritási Testület (ESC)** önkéntes tevékenységeket támogat 18–30 éves fiatalok számára: egyéni önkéntességet szervezeteknél, jellemzően 2–12 hónapos időtartamban, illetve csapatban végzett önkéntes programokat 2 héttől 2 hónapig.
Nemzeti szinten ezeknek a lehetőségeknek a koordinációját a **nemzeti irodák** végzik.

Bármely fiatal számára egy mobilitási program hozzájárulhat a személyes fejlődéshez és az önbizalom növekedéséhez, az interkulturális megértéshez, új gyakorlati és társas készségek elsajátításához, a nyelvi kompetenciák fejlődéséhez, az aktív állampolgársághoz, valamint tartós barátságok és európai kapcsolati hálók kialakításához.

A kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében éppen ezeknek az előnyöknek az elérhetővé tétele igényli azt a **többletfigyelmet és támogatást**, amelyet ez a kézikönyv bemutat.

Kik a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok?

A LADDER to Inclusion projekt az Associazione Joint **International Network for Inclusion** hálózata által kidolgozott meghatározást használja. Eszerint kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok azok, akik: **„életük során legalább két jelentős akadállyal szembesülnek, amelyek közül legalább az egyik tartós, rendszerszintű vagy különösen nehezen leküzdhető."**

Ezek az akadályok lehetnek gazdasági, társadalmi, földrajzi, oktatási vagy kulturális jellegűek, illetve kapcsolódhatnak egészségi állapothoz, fogyatékossághoz vagy migrációs háttérhez. Ez a kategória **kiegészíti**, nem pedig felváltja az Erasmus+ által használt **„kevesebb lehetőséggel rendelkező fiatalok"** fogalmát.
A kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokat az különbözteti meg, hogy az általuk megtapasztalt akadályok jellemzően **többdimenziósak, interszekcionálisak és rendszerszintűek**, biztonságos és tartalmas részvételük pedig hosszú távú, strukturális támogató rendszert igényel valamennyi partnerszervezet részéről, a nemzeti irodák és az európai érintettek támogatásával.
Más szóval, nem egyetlen címke vagy hátrány határozza meg ezt a csoportot, hanem **a hátrányok halmozódása és tartóssága**.
Egy olyan fiatal, aki korán kimaradt az iskolarendszerből, alacsony jövedelmű háztartásban él és bizonytalan lakhatási helyzettel küzd, nem három egymástól független problémával néz szembe, amelyeket egyenként meg lehet oldani. Olyan egymást erősítő akadályrendszerben él, amelynek egyes elemei kölcsönösen hatnak egymásra. Ezeknek a fiataloknak az elérése, felkészítése és támogatása ezért **több időt, mélyebb bizalmat, személyre szabott stratégiákat és hosszú távú kísérést** igényel – jóval többet annál, mint amivel egy átlagos mobilitási projekt általában számol.
Ez a kézikönyv tehát nem általánosságban egy jó mobilitási program megszervezéséről szól, hanem arról a **többletfigyelemről és tudatos tervezésről**, amelyre a kiemelten hátrányos helyzetű fiataloknak szükségük van.

Mit értünk inklúzió alatt?

Az inklúzió olyan terek és lehetőségek kialakítását jelenti, amelyekhez **minden fiatal – különösen a többszörös és tartós hátrányokkal szembesülők – hozzáférhet, amelyekben részt vehet, és amelyekből valóban profitálhat**.
Ez két szinten valósul meg.

Helyi szinten: Az inklúzió annak felismerésével kezdődik, hogy a fiatalok mindennapi életükben milyen akadályokkal szembesülnek – például szegénységgel, diszkriminációval, instabil családi helyzettel, illetve az oktatáshoz vagy információhoz való korlátozott hozzáféréssel –, és hogy közülük sokan **soha nem is gondolnak arra, hogy egy nemzetközi mobilitás számukra is lehetőség lehet**.

A helyi ifjúsági szakembereknek ebben meghatározó szerepük van: bizalmat építenek, felkészítik a résztvevőket, bevonják a családokat és a helyi közösségeket, majd a teljes folyamat során kísérik a fiatalokat.

Nemzetközi szinten: Az inklúzió olyan projektek kialakítását jelenti, amelyek hozzáférhetők, képesek reagálni az egyéni szükségletekre és megfelelő támogatást biztosítanak.
Ehhez a kommunikációt és a facilitációt a különböző szükségletekhez és tanulási módokhoz kell igazítani, akadálymentes és hozzáférhető logisztikát kell biztosítani, valamint biztonságos és tiszteletteljes csoportdinamikát kell kialakítani.

Ez összhangban áll magával az Erasmus+ programmal is, amely az **inklúziót és sokszínűséget** kiemelt prioritásként kezeli, és arra ösztönzi a szervezeteket, hogy ne álljanak meg a minimális hozzáférés biztosításánál, hanem **aktívan bontsák le a legsúlyosabb kirekesztéssel szembesülő fiatalok előtt álló akadályokat**.

A részvételtől a valódi bevonásig

Az inklúziót gyakran egyszerű létszámkérdéssé redukáljuk: hány hátrányos helyzetű fiatal „vett részt" egy adott programban?

A valódi inklúzió azonban nehezebb kérdést feszeget:
Valóban bevontuk őket – és ha igen, kinek a feltételei szerint?

Lényeges különbség van aközött, hogy meghívunk egy fiatalt egy már teljes egészében megtervezett program egy üres helyére, vagy **társtervezőként vonjuk be**, aki maga is beleszól abba, mi legyen az élmény célja és hogyan valósuljon meg.
Az érdemi bevonás azt jelenti, hogy a fiatalok jelen vannak az őket érintő döntésekben: részt vesznek a célok meghatározásában, a tevékenységek kialakításában, a csoportmegállapodások megfogalmazásában, visszajelzést adnak és közreműködnek az eredmények értékelésében.
Ez nem csupán etikai alapelv, hanem gyakorlati szempontból is hatékony megközelítés.
Az akadályokkal szembesülő fiatalok saját akadályaik valódi szakértői.
Ha az ő hangjuk is alakítja a projekt tervezését, a program reálisabbá, relevánsabbá és hatékonyabbá válik. Eközben maguk a fiatalok is erősebb tulajdonosi szemléletet, felelősségérzetet és önbizalmat alakítanak ki, ami hozzájárul ahhoz, hogy a megszerzett tudás beépüljön.

Interszekcionalitás: a mindent összekapcsoló keretrendszer

A hátrányos helyzet ritkán egydimenziós. Az **interszekcionalitás** fogalma – amelyet Kimberlé Crenshaw jogtudós fogalmazott meg először 1989-ben – több mint puszta érzékenység vagy szemléletmód. Olyan elméleti keretrendszer, amely azt vizsgálja, hogyan fedik át egymást és lépnek kölcsönhatásba egy ember különböző identitásai és társadalmi helyzetei – például neme, etnikai háttere, társadalmi-gazdasági helyzete, fogyatékossága, szexuális orientációja, vallása, migrációs státusza vagy mentális egészsége –, és ezek együtt hogyan alakítják az inklúzióval és kirekesztéssel kapcsolatos tapasztalatait.

Crenshaw felismerésének lényege strukturális volt: az **„egyetlen tengely mentén" történő gondolkodás**, amely egyszerre csak egy hátrányos helyzetet vizsgál, éppen azokat teszi láthatatlanná, akik több hátrány metszéspontjában helyezkednek el.
E tényezők hatásai nem egyszerűen összeadódnak, hanem **sajátos, összetett élethelyzeteket hoznak létre**, amelyeket egyetlen problémára összpontosító megközelítés nem képes megfelelően megragadni.

Ezért az interszekcionalitás nem egy kipipálandó elem valamelyik fejezetben, hanem **a teljes kézikönyvet átszövő szemléleti keret**, egyben a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok fogalmának elméleti alapja.
A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy **két, látszólag ugyanabba a kategóriába tartozó fiatal teljesen másképpen élheti meg ugyanazt a mobilitási programot**.

Egy fogyatékossággal élő fiatal menekült nő például nem külön-külön találkozik „a menekültek akadályaival", „a nők akadályaival" és „a fogyatékossággal élők akadályaival". Ezek együttesen egy sajátos, összetett valóságot hoznak létre számára.
Ha az inklúziós stratégiánk mindig csak egyetlen dimenzióval foglalkozik – például akadálymentesítéssel a fogyatékosság esetében vagy nyelvi támogatással migráns hátterű fiatalok számára –, akkor óhatatlanul lesznek olyan emberek, akik a **különböző dimenzió**k metszéspontjában kiesnek a rendszerből.

Az interszekcionális szemlélet azt is megváltoztatja, **mire figyelünk.**
Az inklúzió így már nem egy bizonyos „résztvevőtípushoz" való alkalmazkodást jelent, hanem annak megértését, hogy az adott fiatal esetében pontosan milyen akadályok kapcsolódnak össze – és ugyanakkor azt is, **milyen erősségekkel rendelkezik.**
Az identitás ugyanis nem csupán a hátrányok forrása. Ugyanaz a háttér, amely bizonyos akadályokat teremthet, gyakran tudást, rezilienciát és közösségi erőforrásokat is hordoz, amelyekre egy jól megtervezett mobilitási program építeni tud.

Éppen ezért a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok előtt álló akadályokat **többdimenziós, interszekcionális és rendszerszintű jelenségként** érdemes értelmezni, nem pedig különálló, egyenként kipipálható problémák listájaként.
Az interszekcionális megközelítés arra ösztönzi az ifjúsági szakembereket, hogy tegyék fel maguknak a kérdést:

„Amikor elképzelem »a résztvevőinket«, kinek a tapasztalatát veszem automatikusan alapul – és kikről feledkezhetek meg, akik többféle helyzet vagy identitás metszéspontjában állnak?"

Ki mit csinál? – A szerepek tisztázása

Az inkluzív mobilitás csak akkor működik, ha mindenki pontosan tudja, mi a feladata.
A kiemelten sérülékeny helyzetű fiatalok esetében ennek még nagyobb jelentősége van, hiszen támogatásuknak **folyamatosnak kell lennie, és ezt a felelősséget egyetlen ember sem tudja egyedül vállalni**.
A kézikönyvben több visszatérő szereppel találkozunk.

A küldő szervezet: A küldő szervezet ismeri a fiatalokat, részt vesz elérésükben és kiválasztásukban, felkészíti őket és családjukat, és – ami különösen fontos – biztosítja, hogy egy **általuk ismert és megbízható felnőtt** elkísérje őket, vagy a teljes folyamat során kapcsolatban maradjon velük.
A küldő szervezet biztosítja a támogatás folytonosságát a mobilitás előtt, alatt és után. Akkor tudja ezt a szerepet a legeredményesebben betölteni, ha olyan helyi kapcsolati hálóba ágyazódik, amely a projekt lezárása után is képes támogatni a fiatalt.

A fogadó szervezet: A fogadó szervezet feladata a biztonságos és inkluzív program megtervezése és megvalósítása, a hozzáférhető logisztikai feltételek biztosítása, valamint az, hogy a küldő partnerek számára jó előre egyértelmű és megfelelő információkat biztosítson.

A csoportvezető: Minden nemzeti csoporttal együtt utazik egy csoportvezető, aki a résztvevők számára a mindennapi kapcsolattartás elsődleges személye.
A csoportvezetők gyakran korban is közel állnak a résztvevőkhöz. Éppen a kapcsolat informális jellege miatt különösen fontos, hogy szerepük egyértelműen meghatározott legyen, világos magatartási irányelvekkel rendelkezzenek, és célzott felkészítést kapjanak **a szakmai és személyes határokról, valamint a résztvevővédelemről**.
Kiskorúak vagy speciális szükségletekkel rendelkező résztvevők esetén egy külön kijelölt támogató személy is a csapat részét képezheti.

A facilitátorok: A facilitátorok tervezik és vezetik a foglalkozásokat, a módszereket a csoport szükségleteihez igazítják, és felelősek az általános csoportdinamika, valamint a **biztonságosabb tér** fenntartásáért.

A gyakorlati tapasztalatok egyik visszatérő tanulsága, hogy a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében ritkán elegendő közvetlenül megszólítani a fiatalt és egyszerűen meghívni egy programra.
Általában szükség van egy **megbízható felnőttre** – olyan ifjúsági szakemberre vagy vezetőre, akivel a fiatalnak már kialakult bizalmi kapcsolata van –, aki hidat képez a fiatal és az új élmény között, majd a folyamat során stabil támaszként is jelen marad.

Annak egyértelmű meghatározása, hogy egy adott projektben **ki tölti be ezeket a szerepeket**, az egyik legkézzelfoghatóbb döntés, amelyet egy partnerség az inklúzió érdekében meghozhat.

Ki mit csinál? – A szerepek tisztázása

Ahhoz, hogy ezeket az alapelveket a gyakorlatba is átültessük, a projekt **minden szakaszában tudatosan figyelmet kell fordítanunk az inklúzióra**.

A fejezet végén található infografika ezt egyfajta **„mindenki számára inkluzív útként"** ábrázolja: egymásra épülő lépések soraként az első ötlettől egészen a fiatalok hazatérése utáni időszakig.
Az alábbiakban ennek alapját és négy szakaszát bontjuk ki gyakorlati útmutatással. Minden szakaszban megtalálható:mit érdemes tenni; **a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokra vonatkozó többletszempontok**, vagyis mi változik, ha ilyen résztvevőkkel dolgozunk; valamint reflexiós kérdés, amely segít a felismeréseket konkrét lépésekre váltani.

0

Alapok: közös tervezés és partnerség

Egy sikeres és inkluzív mobilitás alapja az együttműködés.
A fogadó és küldő szervezeteknek – magukkal a fiatalokkal együtt – már az első ötlet megszületésétől közösen kell dolgozniuk, nem pedig csak akkor bevonniuk egymást, amikor a projekt terve már elkészült.
A közös tervezés biztosítja, hogy a projekt valódi szükségletekre reagáljon, támogassa a kevesebb lehetőséggel rendelkező résztvevőket, valamint maximalizálja a tanulási lehetőségeket és a projekt hatását.

A gyakorlatban: már korán állapodjunk meg abban, pontosan melyik célcsoporttal szeretnénk dolgozni és miért. A felelősségi köröket – kiválasztás, felkészítés, résztvevővédelem, logisztika – egyértelműen osszuk fel a partnerek között. A minőségi kiválasztással, felkészítéssel, támogatással és utánkövetéssel járó költségeket és munkát osszuk meg, ne terheljük egyetlen szervezetre. A partnerséget pedig kapcsoljuk a helyi inklúziós hálózatokhoz, hogy a támogatás a projekt befejezése után is folytatódhasson.

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében: a velük való közös tervezés szinte mindig azokon a megbízható felnőtteken keresztül történik, akik már ismerik őket.
Vonjuk be ezeket a helyi ifjúsági szakembereket már a kezdetektől, alakítsunk ki reális elvárásokat a csoport létszámával és szükségleteivel kapcsolatban, és partnerségi szinten vállaljunk elköteleződést a hosszú távú, strukturális támogatás mellett, amely megkülönbözteti a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokkal végzett munkát az egyszeri inklúziós intézkedésektől.

Tedd fel magadnak a kérdést:
Volt-e már valódi beleszólásuk a fiataloknak – vagy a hozzájuk legközelebb álló szakembereknek – a projekt alakításába, vagy eddig csupán tájékoztattuk őket róla?

1

Tervezés

Határozzunk meg egyértelmű célokat, tanulási eredményeket és tevékenységeket, és alakítsunk ki olyan erős, inkluzív partnerségeket, amelyek tagjai közösen elkötelezettek az inklúzió mellett.
A kiválasztás során használjunk egyszerű és hozzáférhető felhívásokat, aktívan segítsük a fiatalokat a jelentkezésben, és azokat részesítsük előnyben, akik a legtöbbet profitálhatnak a lehetőségből – ne azokat, akiket a legkönnyebb bevonni.

A gyakorlatban: a projekttervben egyértelműen nevezzük meg a célcsoportot és azokat az akadályokat, amelyekkel szembesülnek. A kiválasztás épüljön helyi stratégiákra, valamint azokra az iskolákra, szociális szolgáltatásokra és szervezetekre, amelyek már dolgoznak ezekkel a fiatalokkal.
Tervezzünk reális csoportlétszámmal, biztosítsunk megfelelő arányt a résztvevők, csoportvezetők és facilitátorok között, valamint tervezzünk **többletidőt és többletforrást az inklúzió támogatására** – például intenzívebb mentorálásra, hozzáférhető anyagokra és további kísérő támogatásra.

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében: a kiválasztási folyamat nem szűrheti ki észrevétlenül a „nehezebb eseteket", hiszen gyakran éppen ezekért a fiatalokért jött létre a projekt.
A már meglévő bizalmi kapcsolatra építő, személyes meghívás sokkal eredményesebb lehet egy nyílt pályázati felhívásnál. Az is segíthet, ha először egy kisebb tétű, helyi tevékenységben vehetnek részt, így még a nemzetközi élmény vállalása előtt csökkenhet az ismeretlennel kapcsolatos félelem.
A motivációt értékeljük, ne a tökéletes önéletrajzot, és világosan kommunikáljuk, milyen támogatásra számíthatnak.

Tedd fel magadnak a kérdést:
Ha a kiválasztásunk az „egyszerűbb" jelölteknek kedvez, valóban elérjük a kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokat – vagy csupán általában a kevesebb lehetőséggel rendelkező fiatalokat?

2

Felkészítés

A felkészítés során épül ki a bizalom, és itt csökkenthetjük az ismeretlennel kapcsolatos félelmeket. Tartsunk indulás előtti találkozókat a fiatalokkal és családjaikkal, világosan ismertessük jogaikat és felelősségeiket, és biztosítsunk számukra nyelvi, kulturális és feladatspecifikus felkészítést. Az információs csomagok használjanak világos, hozzáférhető nyelvezetet, a gyakorlati részleteket pedig előre rendezzük. A biztonságos logisztikát, a várható költségeket és a támogatott utazást úgy kell megtervezni, hogy egyetlen akadály kezelése se maradjon kizárólag a fiatal vállán.

A gyakorlatban: a csere előtt osszuk meg a szükséges résztvevői információkat a partnerszervezetek között. Az egészségi állapotra és speciális szükségletekre vonatkozó adatokat bizalmas csatornán gyűjtsük össze, kiskorúaknál a törvényes képviselőkkel kitöltött beleegyező nyilatkozattal együtt.
Tartsunk legalább egy indulás előtti találkozót a családok vagy gondviselők bevonásával. Engedjük, hogy a résztvevők is részt vegyenek a csoport kommunikációs csatornájának kiválasztásában, és az önállósodás egyik lépéseként maguk is ellenőrizzék az utazási terveket. A négyszemközti beszélgetéseket valóban személyes témákra tartsuk fenn, és biztosítsunk vizuális elemeket is tartalmazó, közérthető nyelven megfogalmazott információs csomagokat.

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében: beszéljünk nyíltan a félelmekről. Sok kiemelten hátrányos helyzetű fiatal fél az ismeretlentől, és nagyon gyakran attól is, hogy idegen nyelven kell kommunikálnia – ez az akadály még nyelvi támogatás mellett is fennmaradhat. Erősítsük meg bennük, hogy a folyékony angoltudás nem feltétele annak, hogy a közösséghez tartozzanak. Gyakoroljunk együtt néhány hasznos kifejezést, és biztosítsuk, hogy egy számukra megbízható felnőtt velük utazzon, vagy mindig elérhető legyen. Indulás előtt egyértelműen ismertessük a résztvevővédelmi eljárásokat, azt, hogy ki a kijelölt támogató személy, és hogyan tudják őt elérni.

Tedd fel magadnak a kérdést:
Mitől fél leginkább az egyes résztvevő ezen az utazáson, és konkrétan mit tettünk azért, hogy még indulás előtt csökkentsük ezt a félelmet?

3

Megvalósítás

A program során már az első pillanattól kezdve teremtsük meg a valahová tartozás érzését befogadó rituálékkal, valamint egyértelmű résztvevővédelmi intézkedésekre épülő, biztonságos és inkluzív környezettel.
A program legyen rugalmas és részvételen alapuló, a módszereket igazítsuk a különböző képességekhez, nyelvekhez és szükségletekhez, és minden résztvevő számára biztosítsunk aktív szerepeket. A napi bejelentkezések és csoportos reflexiók segítenek észrevenni, ki érzi jól magát és ki küzd nehézségekkel, miközben a figyelmet a személyes fejlődésen és a más élethelyzetekben is alkalmazható készségeken tartjuk.

A gyakorlatban: már a program elején fordítsunk időt a bizalom kiépítésére, mind az egyes nemzeti csoportokon belül, mind az egész közösségben.
Az első napon közösen alakítsunk ki csoportmegállapodást, nevezzünk meg egyértelműen egy résztvevővédelmi kapcsolattartót, akihez bárki fordulhat, tervezzünk elegendő pihenőidőt és szenzorosan kevésbé megterhelő lehetőségeket,

valamint használjunk nonverbális kapcsolódási formákat – például sportot, zenét, közös főzést és játékokat –, amelyek a nyelvi akadályokon túl is segítik a kapcsolatépítést.
Tartsunk emberi tempót, és minden nap szánjunk időt a bejelentkezésre, megosztásra.

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében: tegyük valóban érvényesíthetővé a részvétel visszautasításának jogát.
A csoportnyomás miatt akkor is rendkívül nehéz lehet nemet mondani egy tevékenységre, ha elvileg erre lehetőséget biztosítunk. Ezért kerüljük azokat a gyakorlatokat, amelyek kötelező fizikai érintést, a szem becsukását vagy mélyen személyes információk megosztását várják el. Figyeljünk arra is, ha valaki visszahúzódóvá válik vagy egyre kevésbé kapcsolódik be.
Ne feledjük azt sem, hogy a csoportvezetők gyakran életkorban közel állnak a résztvevőkhöz. A közvetlenség érték, de a határoknak ettől még egyértelműnek kell maradniuk.

Tedd fel magadnak a kérdést:
Ha egy résztvevő most túlterheltnek érezné magát, pontosan tudná-e, kihez forduljon – és biztonságban érezné-e magát ahhoz, hogy kimondja: „Ez most túl sok nekem"?

4

Utánkövetés

A folyamat nem ér véget a hazafelé tartó repülőúttal. Tartsunk feldolgozó és értékelő találkozókat a résztvevőkkel, segítsünk nekik összekapcsolni a mobilitás során szerzett tapasztalatokat a mindennapi életükkel, és támogassuk őket tanulási eredményeik felismerésében és dokumentálásában. Ösztönözzük őket arra is, hogy osszák meg tapasztalataikat kortársaikkal és helyi közösségükkel, és kapcsolódjanak be további lehetőségekbe.

A gyakorlatban: tartsunk legalább egy strukturált utánkövető találkozót, amíg az élmények még frissek. Segítsük a résztvevőket tanulási eredményeik dokumentálásában, például a **Youthpass** segítségével. Határozzunk meg konkrét következő lépéseket – például helyi önkéntességet, képzést vagy újabb mobilitási programot –, és úgy tervezzük meg az eredmények terjesztését, hogy az valóban más kiemelten hátrányos helyzetű fiatalokat is elérjen. Ehhez ne kizárólag a szervezet saját kommunikációs csatornáit használjuk, amelyek többnyire azokat érik el, akik már eleve kapcsolatban vannak ezekkel a lehetőségekkel. Építsünk a résztvevők saját közösségi hálóira és kommunikációs felületeire is.

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében: különösen nagy a veszélye egyfajta **„mobilitás utáni visszaesésnek"**, amikor az intenzív élmény hirtelen véget ér.Ezért a visszailleszkedést tudatosan meg kell tervezni, és a fiatal által ismert, megbízható felnőttet a hazatérés után is be kell vonni a támogatásba.
Egy már bevált lehetőség, hogy a korábbi résztvevőket kortárs nagykövetekké segítsük válni, akik saját közösségeikben olyan fiataloknak mutatják be az európai lehetőségeket, akik egyébként ritkábban férnek hozzájuk.
Így az utánkövetés nem egyszeri lezárássá válik, hanem egy hosszabb fejlődési út következő lépcsőfokává, amely egyben újabb fiatalok elérését is segíti.

Tedd fel magadnak a kérdést:
Hat hét múlva mi fogja még mindig összekötni ezt a fiatalt azzal a lehetőséggel, amelyben most részt vett – és ki felel azért, hogy ez a kapcsolat életben maradjon?

Források és további olvasmányok

- ·Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. Stanford Law Review, 43(6), 1241–1299.
- International Network for Inclusion of Associazione Joint (2023). Quality Standards for Inclusion in Youth Mobility
- International Network for Inclusion of Associazione Joint (2023). Guide to the definition of HVYP

2. Fejezet

AZ INTERKULTURÁLIS SOKSZÍNŰSÉG KEZELÉSE A NEMZETKÖZI IFJÚSÁGI MOBILITÁSI PROGRAMOKBAN

Bevezetés és háttér

Ez a fejezet a LADDER projektben részt vevő partnerek megélt tapasztalataira épül, különösen a projekt első, az olaszországi Galbiatéban megvalósult ifjúsági csereprogramjára. Ez az alkalom egyszerre mutatta meg a kulturális sokszínűség gazdagságát és azokat a kihívásokat, amelyek egy nemzetközi ifjúsági közegben megjelenhetnek. Ezekre a tapasztalatokra támaszkodva a következő részek azt járják körül, hogyan teremthetünk valódi inklúziót, hogyan fogadhatjuk nyitottan a kulturális különbségeket, és hogyan építhetünk támogató interkulturális közösségeket a mobilitási projektek során – különösen akkor, amikor háztányos helyzetű fiatalokkal dolgozunk.

Sokszínűség

A sokszínűség mindazon jellemzők széles körét jelenti, amelyek egyedivé teszik az embereket. A nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban ez jóval többet jelent a nemzetiségi vagy etnikai különbségeknél. Ide tartozhatnak a társadalmi-gazdasági háttér; a nemi identitás és annak kifejezése; a szexuális orientáció; a fizikai, kognitív és érzelmi képességek; az iskolázottság és a tanulási stílusok; a nyelvi és kommunikációs preferenciák; a migrációs és jogi helyzet; a vallási meggyőződés és a kulturális hagyományok; a családi kötelezettségek és gondozói szerepek; a mentális egészséggel és traumával kapcsolatos tapasztalatok – és még számos más tényező.

Ez a felsorolás korántsem teljes. A sokszínűség dinamikus és folyamatosan változik. Ahogy a társadalom fejlődik és átalakul, új identitások, tapasztalatok és életmódok válnak láthatóvá. Ezért fontos, hogy nyitottan, kíváncsian és érzékenyen forduljunk az emberi sokféleség teljes spektrumához, felismerve, hogy minden ember egyedi értékeket, nézőpontokat és szükségleteket hoz magával – olyanokat is, amelyek még nem feltétlenül láthatók vagy megnevezhetők.

A sokszínűség különböző dimenziói hatással vannak arra, hogy a fiatalok milyen lehetőségekhez férnek hozzá, hogyan vesznek részt a csoportdinamikában, és miként élik meg az csoporthoz tartozás. E sokféleség felismerése és tudatos figyelembevétele elengedhetetlen ahhoz, hogy olyan ifjúsági mobilitási programokat hozzunk létre, amelyek méltányosak, tartalmasak, és valódi változást képesek elindítani.

Amikor kulturális, társadalmi, gazdasági vagy személyes szempontból eltérő hátterű emberek találkoznak, a csoport új nézőpontokkal és nagyobb kreativitással gazdagodik. A gondolkodás, a tanulás és az önkifejezés különböző módjai dinamikusabbá teszik a közös élményt, és több lehetőséget teremtenek a reflexióra.

A sokszínűség erőforrás, ugyanakkor tudatos felkészülést is igényel. A facilitátoroknak figyelembe kell venniük, hogy a résztvevők elvárásai, kommunikációs stílusai, tanulási tempója és részvételi módjai eltérhetnek egymástól.

Fontos továbbá, hogy maga a facilitátori csapat is tükrözze ezt a sokszínűséget. Ha a csapat összetétele nemzetiség, nemi identitás, életkor, megélt tapasztalat vagy képességek szempontjából is változatos, az hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők úgy érezzék: őket is látják és megértik. Ez nemcsak az inklúziót erősíti, hanem egy méltányosabb vezetési kultúra számára is példát mutat.

A sokszínűség ugyanakkor önmagában még nem jelent inklúziót. A nemzetközi mobilitási projektek gyakran olyan, a többségi normákból kiinduló feltételezésekre épülnek, mint például a magabiztos angol nyelvtudás, a korábbi utazási tapasztalat, vagy a viselkedéssel és vezetéssel kapcsolatos bizonyos kulturális normák. Ezek akaratlanul is háttérbe szoríthatják azokat, akik nem illeszkednek ebbe a mintába.

Ezért nem elég egyszerűen kijelenteni, hogy „mindenkit szívesen látunk". Az inklúzió azt kívánja meg, hogy tudatosan alakítsuk a tereket, a tevékenységeket és a hozzáállásunkat annak érdekében, hogy minden résztvevő biztonságban és megbecsülve érezze magát, valamint valódi lehetőséget kapjon a teljes értékű részvételre.

Ez a folyamat már a program első napja előtt, az előkészítési szakaszban elkezdődik. A csoportvezetőknek és a küldő szervezeteknek már ekkor érdemes foglalkozniuk ezekkel a szempontokkal. A facilitátoroknak lehetőséget kell teremteniük arra, hogy megismerjék a résztvevők szükségleteit, erősségeit és számukra leginkább megfelelő tanulási módjait.

Már néhány egyszerű kérdés is utat nyithat a mélyebb kapcsolódás felé: „Mi segít abban, hogy komfortosan érezd magad?" „Milyen támogatásra van szükséged?"

Ugyanilyen fontos, hogy többféle kommunikációs módszert alkalmazzunk – például vizuális segédanyagokat, gesztusokat vagy bemutatást –, különösen többnyelvű, illetve eltérő írás- és olvasáskészségű résztvevőkből álló csoportokban.

A részvételnek többet kell jelentenie a puszta jelenlétnél. A résztvevőknek valódi, jelentőséggel bíró szerepeket kell kapniuk: ne csupán vendégek vagy megfigyelők legyenek, hanem aktív közreműködők és a program alakítói is.

Ha lehetőséget kapnak arra, hogy a program egyes részeit ők facilitálják, megosszák saját tudásukat, vagy részt vegyenek a tevékenységek kialakításában, az erősíti a közösséghez tartozás érzését és az önbizalmukat.

Külön figyelmet kell fordítani a különböző funkcionális képességekkel, illetve mentális egészségi nehézségekkel élő résztvevők bevonására is. Ez jelentheti például csendes, visszavonulásra alkalmas terek biztosítását, a foglalkozások tempójának módosítását, vagy egyszerűen azt a rugalmasságot, hogy valaki szükség esetén kiléphessen egy időre a helyzetből, illetve más módon vehessen részt.

A programban tudatosan helyet kell kapniuk olyan tevékenységeknek is, amelyek a szexuális sokszínűséggel, a nemi szerepekkel és a kulturális reprezentációval foglalkoznak. Ezek a témák gyakran kevés figyelmet kapnak, pedig alapvető szerepük van a tudatosság, a kölcsönös tisztelet és a kritikai reflexió kialakításában a sokszínű csoportokon belül.

Végső soron inkluzívnak lenni azt jelenti, hogy olyan teret teremtünk, ahol senki nem érzi úgy, hogy el kell rejtenie vagy meg kell változtatnia önmagát ahhoz, hogy a közösséghez tartozhasson. Azt jelenti, hogy felismerjük: minden ember értéket hoz a közösségbe, jelenléte pedig nem pusztán elfogadott, hanem lényeges része egy erősebb és összetartóbb csoport kialakulásának.

Jó gyakorlat

Azok a tevékenységek, amelyeket nem a facilitátorok, hanem maguk a résztvevők vezettek és szerveztek, erősítették a csoporthoz tartozás érzését, és hozzájárultak a résztvevők közötti kapcsolatok elmélyítéséhez.

Jó megoldás lehet például, ha minden nap egy-egy kisebb programelemet a résztvevők vezetnek: elindítanak egy reggeli játékot, vagy megosztanak egy személyes történetet. Ez növeli az önbizalmukat, és segít abban, hogy valóban a csoport tagjának érezzék magukat, ne csupán vendégnek. Egyúttal azt is megmutatja, hogy háttértől vagy nyelvtudástól függetlenül mindenkiben van valami értékes, amit hozzáadhat a közös élményhez.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Kik vannak jelen a csoportban – és kik hiányoznak belőle? Mi lehet ennek az oka?
- Felismerjük és értéknek tekintjük a sokszínűség különböző formáit – például a kulturális, társadalmi és nyelvi hátteret, a különböző képességeket, a nemet, a szexuális orientációt vagy az iskolázottsági hátteret?
- Facilitációs módszereink lehetőséget adnak a különböző tanulási stílusok és kommunikációs preferenciák érvényesülésére?
- Bátorítjuk a résztvevőket arra, hogy történeteiket és kulturális identitásukat olyan módon osszák meg, amelyet biztonságosnak élnek meg, és amely megerősíti őket?
- A facilitátori csapat összetétele tükrözi a csoport sokszínűségét?
- Vajon a „normálisnak" tekintett viselkedésről vagy részvételről alkotott elképzeléseinket mennyiben befolyásolják az uralkodó kulturális normák?

Inkluzivitás

Az inkluzivitás olyan tudatos gyakorlat, amelynek célja olyan környezet kialakítása, ahol háttértől, identitástól vagy képességektől függetlenül mindenki teljes értékűen részt vehet, megbecsülve érezheti magát, és érdemben hozzájárulhat a közös folyamathoz.

Nem elég egyszerűen kijelenteni, hogy „mindenkit szívesen látunk". A valódi inklúzióhoz fel kell ismernünk mind a strukturális, mind az emberek közötti akadályokat, és aktívan törekednünk kell azok megszüntetésére vagy csökkentésére.

A nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban az inkluzivitás túlmutat az általános nyitottságon. Azt jelenti, hogy minden fiatal számára biztosítjuk a jogot, az eszközöket, a teret és a lehetőséget – valamint szükség esetén a megfelelő támogatást – ahhoz, hogy biztonságosnak, önazonosnak és megerősítőnek megélt módon vehessen részt a programban.

Ez különösen fontos a kiemelten sérülékeny helyzetű fiatalok esetében, akik egyszerre több, egymással összefonódó nehézséggel is szembesülhetnek, például szegénységgel, traumával, diszkriminációval, bizonytalan jogi helyzettel vagy korlátozott oktatási tapasztalatokkal. Számukra az inklúzió gyakran jóval a mobilitási program kezdete előtt elindul: tudatos megszólítással, alapos felkészítéssel, bizalomépítéssel és folyamatos kíséréssel.

Ha nehéz élethelyzetből érkező fiatalokkal dolgozunk, különösen fontos, hogy több időt biztosítsunk számukra a felkészülésre. Sokan szoronghatnak, bizonytalannak érezhetik magukat, vagy akár félhetnek is attól, hogy egy nemzetközi csoporthoz csatlakozzanak. Aggódhatnak amiatt, hogy különböznek a többiektől, nem beszélik megfelelően a nyelvet, vagy nincs korábbi hasonló tapasztalatuk.

A szervezők sokat segíthetnek azzal, ha a csereprogram előtt személyes beszélgetéseket kezdeményeznek, világos és barátságos nyelvezetet használnak, valamint szükség esetén további támogatást biztosítanak. Már egy rövid online találkozó, egy üdvözlővideó vagy egy kisebb csoportos beszélgetés az utazás előtt is sokat számíthat. Ha a résztvevők felkészültnek érzik magukat, magabiztosabban érkeznek meg, és a szorongásuk is csökkenhet.

A valódi inklúzió **három kulcsfontosságú dimenzióban** ragadható meg:

1. **Strukturális inklúzió:** Annak biztosítása, hogy a fizikai terek, az időbeosztás, a felhasznált anyagok, a közlekedés és a finanszírozási lehetőségek mindenki számára hozzáférhetők legyenek.

2. **Kapcsolati inklúzió:** Olyan csoportdinamika kialakítása, amelyben a résztvevők úgy érzik, hogy látják, meghallgatják és értékelik őket – nemcsak a facilitátorok, hanem társaik is.

3. **Részvételi inklúzió:** A fiatalok aktív bevonása a folyamat alakításába, ahelyett, hogy csupán meghívnánk őket egy előre megtervezett programban való részvételre

Az inkluzivitás ugyanakkor túlmutat a puszta toleráncián: a különbözőségek aktív elfogadásáról és értékként való kezeléséről szól. Ha a résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy közösen alakítsák ki a tevékenységeket, részt vegyenek a döntéshozatalban és megosszák saját ötleteiket, az erősíti a bizalmat, növeli a motivációt és elmélyíti a közösséghez tartozás érzését.

Minden tevékenységet úgy érdemes megtervezni vagy átalakítani, hogy a hozzáférhetőség szempontjai is érvényesüljenek. Jó gyakorlat lehet, ha már a program elején helyet kapnak olyan érzékenyítő alkalmak, amelyek a különböző funkcionális képességekkel és a mentális egészséggel foglalkoznak, ezáltal segítve az empátia és a kölcsönös megértés kialakulását.

Korábbi tapasztalatok alapján gyakran azok a foglalkozások és tevékenységek bizonyultak a legnagyobb hatásúnak, amelyeket maguk a résztvevők javasoltak és facilitáltak. Ezek nemcsak a kommunikációt és a csoportkohéziót erősítették, hanem a közös felelősségvállalás és a program közös alakításának érzését is.

Az inklúzió elősegítésének egy másik fontos, mégis gyakran háttérbe szoruló eleme a kulturális alázat. Ez több egyszerű kulturális tudatosságnál: folyamatos önreflexiót és másoktól való tanulásra való nyitottságot jelent. Annak felismerését, hogy egy másik ember tapasztalatait soha nem érthetjük meg teljes egészében, ugyanakkor kíváncsian és tisztelettel fordulhatunk felé.
A facilitátoroknak érdemes példát mutatniuk ebben: nyíltan elismerni, ha valamit nem tudnak, és készen állni arra, hogy a résztvevők visszajelzései alapján változtassanak a megközelítésükön. Az ilyen nyitottság és sebezhetőség mélyebb bizalmat teremthet, és segíthet lebontani a facilitátorok és a résztvevők közötti hatalmi hierarchiákat.

Végső soron az inklúzió nem az elvárások csökkentéséről szól, hanem a szükségtelen akadályok lebontásáról, valamint annak biztosításáról, hogy minden résztvevő – különösen az alulreprezentált vagy marginalizált hátterű fiatalok – teljes értékűen bekapcsolódhassanak, hozzájárulhassanak a közös folyamathoz, és kibontakozhassanak.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Valóban aktívan részt vesz mindenki, vagy vannak olyanok, akik fizikailag jelen vannak, de társas vagy érzelmi szempontból kívül maradnak?
- Tudjuk, hogy az egyes résztvevőknek milyen támogatásra van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat, meghallgatást kapjanak és a közösség részének érezzék magukat?
- Tudatosan dolgozunk a részvételt akadályozó tényezők megszüntetésén – például a nyelvi akadályokon, a mozgással és hozzáférhetőséggel kapcsolatos nehézségeken vagy az érzelmi biztonság hiányán?
- Biztosítunk többféle lehetőséget a részvételre a szóbeli és írásbeli önkifejezésen túl is?
- Nem részesítjük-e akaratlanul előnyben a magabiztosabb, határozottabban megszólaló vagy tapasztaltabb résztvevőket?
- Tevékenységeink és tereink hozzáférhetők-e a különböző funkcionális képességekkel vagy mentális egészségi nehézségekkel élők számára?
- A résztvevők valódi lehetőséget kapnak a csoportfolyamat alakítására, vagy csupán követik az előre meghatározott menetet?
- Készek vagyunk-e a csoport tényleges szükségleteihez igazítani a program struktúráját és saját elvárásainkat?

Valóban inkluzívak vagyunk?

Az inklúziót gyakran a nemzetközi ifjúsági munka egyik alapvető értékeként említjük – de milyen gyakran állunk meg, hogy kritikusan megvizsgáljuk, mit is jelent ez valójában a gyakorlatban?

Ahogy korábban is szó volt róla, kijelenteni, hogy „mindenkit szívesen látunk", nem ugyanaz, mint valóban biztosítani, hogy minden fiatal azt érezze: örömmel fogadják, biztonságban van, és másokkal egyenlő feltételek mellett, aktívan vehet részt.

A sokszínű ifjúsági mobilitási programok résztvevői különböző országokból, kultúrákból és élethelyzetekből érkeznek. Ez a sokféleség számos új nézőponttal, megélt tapasztalattal és gondolkodásmóddal gazdagítja a közös élményt. Megkérdőjelezheti korábbi feltételezéseinket, kreativitásra ösztönözhet, és átalakíthatja a csoport dinamikáját.

A sokszínűség azonban önmagában még nem jelent inklúziót. A különbözőségek jelenléte mellett tudatos erőfeszítésre is szükség van ahhoz, hogy lebontsuk a részvételt akadályozó tényezőket, és mindenki számára lehetővé tegyük a teljes értékű bekapcsolódást.

A valódi inklúzióhoz túl kell látnunk az identitás könnyen észrevehető jegyein – például a nemzetiségen vagy a nyelven –, és figyelembe kell vennünk azokat a mélyebb, sokszor láthatatlan tényezőket is, amelyek meghatározzák, hogyan tud egy fiatal bekapcsolódni.
Ilyen lehet többek között a személyes élettörténet, a mentális egészségi állapot, az önbizalom szintje, az írás-olvasási készségek, valamint a trauma vagy a marginalizáció gyakran láthatatlan hatása.

Ebben és más projektekben szerzett tapasztalataink azt mutatják, hogy számos olyan, első pillantásra nehezen észrevehető dinamika létezik, amely jelentősen befolyásolhatja az inklúziót.
Vannak résztvevők, akik természetüknél fogva magabiztosabbak és könnyen alkalmazkodnak, míg másoknak több időre, térre vagy támogatásra van szükségük ahhoz, hogy elég biztonságban érezzék magukat az aktív részvételhez.

A nyelvi akadályok gyorsan egyenlőtlen helyzeteket teremthetnek, különösen akkor, amikor a megfelelő angol nyelvtudás gyakorlatilag a teljes értékű részvétel feltételévé válik. A facilitátorok pedig akaratlanul is előnyben részesíthetik azokat, akik többet beszélnek, könnyebben kezdeményeznek vagy jobban igazodnak a domináns társadalmi normákhoz. Így mások akkor is a perifériára szorulhatnak, ha fizikailag jelen vannak.

Fontos az is, hogy teret adjunk a hibázásnak – különösen sokszínű csoportokban. Amikor eltérő háttérrel rendelkező emberek találkoznak, félreértések óhatatlanul előfordulnak.

Előfordulhat, hogy valaki olyasmit mond, ami egy másik ember számára furcsán, bántóan vagy sértően hat. A hibáztatás vagy megszégyenítés helyett a facilitátorok ezeket a helyzeteket arra használhatják, hogy megálljanak egy pillanatra, közösen reflektáljanak a történtekre, és segítsék a párbeszéd kialakulását.

Ez azt jelenti, hogy támogatjuk a résztvevőket abban, hogy figyelmesen meghallgassák egymást, és emlékeztetjük őket arra, hogy mindannyian tanulási folyamatban vagyunk.

Attól, hogy valaki hibázik, még nem lesz rossz ember – egyszerűen ember. Az számít igazán, hogy hajlandó-e megérteni a helyzetet, tanulni belőle és fejlődni. Ha a fiatalok azt tapasztalják, hogy biztonságosan lehet hibázni, bátrabban mernek megszólalni, megosztani a gondolataikat és új dolgokat felfedezni.

Nem ritka, hogy éppen a legsérülékenyebb helyzetben lévő fiatalok maradnak ki teljesen ezekből a lehetőségekből. Sokan el sem jutnak a jelentkezésig, mert korlátozottan férnek hozzá az információkhoz, kevés támogató társas kapcsolattal rendelkeznek, vagy nincs megfelelő hozzáférésük digitális eszközökhöz.

Másokat olyan merev kiválasztási feltételek zárnak ki, amelyek a magas szintű nyelvtudást, a korábbi tapasztalatokat vagy a formális motivációs leveleket részesítik előnyben.
Ez rámutat egy alapvető különbségre: a látszatinklúzió azt mondja, hogy mindenkit meghívunk; az átalakító inklúzió viszont arról gondoskodik, hogy valóban mindenki el is tudjon jönni, részt tudjon venni, és ki tudjon bontakozni.

A látszatinklúzió (performatív inklúzió) olyan felszínes törekvéseket jelent, amelyek ugyan a nyitottság vagy a sokszínűség képét közvetítik – például inkluzív nyelvezet használatával vagy sokszínűséget bemutató képekkel –, de nem foglalkoznak azokkal a mélyebb strukturális akadályokkal, amelyek valójában gátolják az egyenlő részvételt.
Ilyenkor gyakran inkább a látszat kerül a középpontba, mint a tényleges hatás. Ez könnyen a méltányosság illúzióját keltheti, miközben a valódi egyenlőtlenségek érintetlenül maradnak.

Az átalakító inklúzió (transzformatív inklúzió) ezzel szemben a folyamatok, a környezet és a hozzáállás tudatos átalakítását jelenti annak érdekében, hogy minden fiatal – különösen hátrányos helyzetű fiatalok – valóban hozzáférhessenek a programhoz, alakíthassák azt, és részesülhessenek annak előnyeiből.
Ehhez kritikai önreflexióra, a hatalmi viszonyok újragondolására, valamint arra van szükség, hogy valóban meghallgassuk a résztvevőket, és az ő tényleges szükségleteikhez igazítsuk a programot.
Az átalakító inklúzió tehát nem egyszerűen arról szól, hogy mindenkinek helyet kínálunk az asztalnál, hanem arról is, hogy maga az asztal minden ott ülő számára megfelelő legyen.

Az inklúziót ezért az ifjúsági mobilitás minden szakaszába tudatosan be kell építeni – a fiatalok megszólításától és kiválasztásától kezdve a facilitáción át egészen az utánkövetésig.
Ennek a facilitátori csapat összetételében is meg kell jelennie, hogy a résztvevők olyan embereket is lássanak maguk körül, akikben felismerhetik saját tapasztalataikat, és akik képesek megérteni őket. Ha a vezetők és facilitátorok különböző kulturális háttérrel, nemi identitással, képességekkel és élettapasztalatokkal rendelkeznek, az egyértelmű üzenetet közvetít:
„Itt a helyed – nemcsak elméletben, hanem a gyakorlatban is."

Az inklúzió objektív mérése ugyanakkor továbbra is nehéz. A leghangosabb résztvevőket általában a legkönnyebb meghallani, ezek azonban nem feltétlenül tükrözik a csoport minden tagjának tapasztalatait.
Az inklúzió értékeléséhez azokra is oda kell figyelnünk, akik bizonytalanabbak, nehézségekkel küzdenek, vagy inkább háttérbe húzódnak.

Az inklúzió nem egy kipipálandó feladat. Folyamatosan változó, dinamikus folyamat, amely nyitottságot, önreflexiót és alkalmazkodási készséget kíván.

A kérdés tehát nem egyszerűen az, hogy:
„Nyitottak vagyunk-e mindenki felé?"

hanem inkább az, hogy:
„Megteremtjük-e mindenki számára annak feltételeit, hogy önazonosan lehessen jelen, és számára valóban jelentőségteljes módon válhasson a közös élmény részévé?"

Kulcsfontosságú felismerés



A LADDER ifjúsági csereprogram egyik legfontosabb tanulsága az volt, hogy valódi inklúzió akkor jön létre, amikor a fiatalok nem érzik úgy, hogy meg kell változtatniuk önmagukat ahhoz, hogy beilleszkedjenek, hanem azt tapasztalják, hogy egyedi identitásuk és nézőpontjuk valóban hozzáad a csoport közös élményéhez.

Az inklúzió egyfajta szemléletmód és folyamatosan alakuló folyamat. Nem olyan feladat, amelyet egyszerűen kipipálhatunk egy listán: minden egyes lépésnél újra kell értékelnünk, és tudatosan törekednünk kell a fejlesztésére.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Elérjük és valóban be is vonjuk azokat a fiatalokat, akik rendszerint kimaradnak vagy alulreprezentáltak? Ha nem, mi akadályoz bennünket ebben?
- Mennyire hozzáférhető a projektünk minden egyes szakasza azok számára, akik korlátozott nyelvtudással, alacsonyabb szintű írás-olvasási készségekkel, anyagi nehézségekkel vagy neurodiverz szükségletekkel rendelkeznek?
- Nemcsak jelenlétet biztosítunk a résztvevőknek, hanem valódi befolyást is – lehetőséget arra, hogy alakítsák, vezessék és közösen hozzák létre a folyamatot?
- Facilitációs módszereink és csoportdinamikánk elegendő teret biztosítanak a csendesebb vagy kevésbé magabiztos résztvevőknek ahhoz, hogy számukra komfortos módon fejezhessék ki magukat?
- Nem értékelünk-e akaratlanul bizonyos kommunikációs stílusokat, magabiztossági formákat vagy vezetői viselkedéseket többre másoknál?
- Ha valaki nem vesz részt teljes mértékben, megkérdezzük-e magunktól, hogy mi lehet ennek az oka, vagy automatikusan érdektelenségre és motivációhiányra következtetünk?
- Inklúziós gyakorlatunk rugalmasan reagál a résztvevők szükségleteire, vagy előre rögzített megoldásokat alkalmazunk összetett és folyamatosan változó helyzetekre?
- Transzformatív inklúzióra törekszünk, vagy megmaradunk a felszínes megoldások szintjén?

Módszerek és stratégiák

- Kövessük nyomon a részvételi mintázatokat: Ki szólal meg? Ki jelentkezik önként? Ki marad csendben?
- Alkalmazzunk változatos facilitációs módszereket: dolgozzunk kis csoportokban, használjunk négyszemközti megosztást, nonverbális tevékenységeket és anonim eszközöket.
- Használjunk vizuális eszközöket, gesztusokat és változatos bemutatást.
- Váltogassuk a szerepeket, és biztosítsunk lehetőséget vezetői feladatok vállalására.
- Kínáljunk különböző típusú vezetői szerepeket: nem mindenki szeret a figyelem középpontjában állni. A logisztikai segítséget, a kreatív hozzájárulást és a kortárs támogatást egyaránt tekintsük értékesnek.
- Törekedjünk a csoporton belüli hatalmi egyensúlyra: kérjünk visszajelzést azoktól is, akik számára megterhelő vagy ijesztő lehet nyilvánosan megszólalni.
- Alakítsunk ki kortárs támogató párokat, például társsegítő rendszert nyelvi vagy érzelmi támogatás céljából.
- Tegyük sokszínűbbé a lehetőségekhez való hozzáférést: működjünk szorosan együtt helyi, közösségi szervezetekkel annak érdekében, hogy olyan fiatalokat is elérjünk, akik általában nem jelentkeznek nemzetközi programokra.
- Rendszeresen tegyük fel csapatunknak és a résztvevőknek a kérdést: „Mi segítene most abban, hogy valaki még inkább a közösség részének érezze magát?”

Jó gyakorlat

Egy ifjúsági mobilitási program során egy egyszerű, nonverbális rendszer alkalmazása – például annak jelzése egy, két vagy három ujjal, hogy ki mennyire érzi komfortosnak a testi érintést – segített a résztvevőknek abban, hogy biztonságosan jelezhessék saját határaikat.

Amikor egy facilitátor vagy résztvevő hibázott, illetve félreértett valamit egy tevékenység során, a csoport többi tagja tapssal és biztatással reagált. Ez sokat segített abban, hogy a hibázást természetesebbé tegyék, és ne kudarcként, hanem a fejlődés lehetőségeként tekintsenek rá.

Mi a kultúra? A kulturális különbségek megértése

Tágabb értelemben a kultúra egy adott közösség által osztott értékek, meggyőződések, szokások, viselkedésformák és szimbólumok rendszere, amely alakítja azt, ahogyan tagjai a világot látják és egymással kapcsolatba lépnek. A kultúra hatással van arra, hogyan kommunikálunk, hogyan fejezzük ki az érzelmeinket, hogyan oldunk meg problémákat, mit tekintünk tiszteletteljes viselkedésnek, hogyan viszonyulunk a tekintélyhez, illetve hogyan gondolkodunk olyan fogalmakról, mint az idő, a tér, a nemi szerepek vagy a közösség.

A nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban gyakran tévesen a nemzetiségre vagy etnikai hovatartozásra szűkítjük le a kultúra fogalmát. Valójában ennél jóval összetettebb jelenségről van szó. A kultúrához hozzátartozhat például a regionális, generációs, nyelvi, vallási és társadalmi-gazdasági háttér, valamint a különböző szubkulturális identitások is. Egy vidéki környezetből érkező fiatal például egészen másként élheti meg és értelmezheti a csoportdinamikát, mint valaki, aki városi környezetben nőtt fel – még akkor is, ha ugyanabból az országból érkeznek.
Hasonlóképpen a személyes és családi hagyományok, a vallási gyakorlatok és a helyi szokások is mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok hogyan gondolkodnak, mit éreznek, és hogyan viselkednek egy csoportban.

A kulturális különbségek megértése nem arról szól, hogy kívülről megtanuljuk a különböző viselkedési szabályokat, vagy mindenáron elkerüljük a hibákat. Sokkal inkább a kulturális tudatosság és érzékenység fejlesztéséről van szó: annak felismeréséről, hogy más emberek saját élettapasztalataik és környezetük hatására egészen más szemszögből láthatják és élhetik meg a világot. Ennek a sokféleségnek a felismerése alapvető a kölcsönös tisztelet és bizalom kialakításához egy csoportban.

Sokszínű csoportokban a kulturális különbségek gyakran a hétköznapi interakciók során válnak igazán láthatóvá. Ami az egyik résztvevő számára teljesen természetes – például a közvetlen szemkontaktus, a fizikai közelség vagy az érzelmek nyílt kifejezése –, az egy másik ember számára kellemetlen, tiszteletlen vagy akár bizonytalanságot keltő is lehet. Ugyanígy kultúránként jelentősen eltérhet a pontossághoz, a személyes térhez, a visszajelzéshez vagy akár a csoportos tevékenységekben való részvételhez való viszony is. Ezek a különbségek könnyen félreértésekhez vagy feszültségekhez vezethetnek, ugyanakkor értékes lehetőséget is teremtenek a tanulásra, fejlődésre és az interkulturális párbeszédre.

A facilitátoroknak kulcsszerepük van abban, hogy segítsék a csoportot eligazodni ezekben a helyzetekben. Már a program kezdetétől fontos nyíltan és tiszteletteljesen beszélni a kulturális sokszínűségről. Ahelyett, hogy megpróbálnánk minden súrlódást elkerülni, olyan biztonságos tereket kell létrehoznunk, ahol a résztvevők megoszthatják saját kulturális normáikat, reflektálhatnak rájuk és beszélgethetnek róluk – valamint megvizsgálhatják, hogyan befolyásolják ezek a viselkedésüket, kommunikációs stílusukat és a csoporttal szembeni elvárásaikat.

Érdemes a csoportot arra is emlékeztetni, hogy senki sem rendelkezik teljes tudással még a saját kultúrájáról sem. Mindannyian folyamatosan tanulunk – saját magunkról is.
Bizonyos szokásaink vagy hagyományaink sokszor csak akkor válunk igazán tudatossá, amikor másokétól eltérő gyakorlatokkal találkozunk. Éppen ezért a tapasztalatok megosztása, valamint a tisztelettel és kíváncsisággal feltett kérdések különösen értékes tanulási eszközök lehetnek.
Annak felismerése, hogy nincs „jobb" vagy „rosszabb" kultúra, csupán különböző módjai annak, ahogyan élünk, látjuk a világot és cselekszünk, olyan csoportkultúrát teremthet, amelynek alapja a kíváncsiság, az empátia és az egymástól való tanulás.

Ez a megközelítés a LADDER projektben is alapvető jelentőségűnek bizonyult: a különböző országokból és eltérő háttérrel érkező partnerek az interkulturális megértés és az inklúzió iránti közös elköteleződéssel dolgoztak együtt.

Kulcsfontosságú felismerés



A kultúra nem statikus. Dinamikus, személyes és folyamatosan változó.
Érdemes arra ösztönözni a résztvevőket, hogy ne pusztán saját kultúrájuk „hordozóiként" tekintsenek önmagukra, hanem olyan emberekként, akik aktívan alakítják és újraértelmezik azt.

Ha a kulturális különbségeket nyitottsággal és kíváncsisággal – nem pedig ítélkezéssel – vizsgáljuk, akkor túlléphetünk azon, hogy egyszerűen csak együtt létezünk a sokszínűségben, és valóban tanulni kezdhetünk egymás különbözőségeiből.

Ez alapvető lépés ahhoz, hogy inkluzív, tiszteletteljes és gazdagító nemzetközi mobilitási élményeket teremtsünk.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Hogyan értelmezem a csendet, a pontosságot vagy a véleménykülönbséget?
- Vajon a csendet vagy az egyet nem értést a saját kulturális szemüvegemen keresztül értelmezem?
- Feltételezem-e, hogy amit én „normálisnak" tartok, az mindenki számára ugyanazt jelenti?
- Milyen előfeltevéseim vannak arról, mi számít „normálisnak" a kommunikációban vagy a csoporton belüli viselkedésben?
- Hogyan reagálok, amikor egy résztvevő viselkedése eltér az elvárásaimtól?
- Olyan teret teremtünk-e, ahol a különböző kulturális önkifejezési formákat felismerik és tiszteletben tartják?

Módszerek és stratégiák

- Kulturális bingó: játékos jégtörő gyakorlat különböző szokások és hagyományok felfedezésére.
- Kulturális térképezés: készítsünk vizuális térképeket különböző kulturális értékekről – például az időhöz, a hierarchiához vagy a nemi szerepekhez való viszonyról –, majd hasonlítsuk össze és közösen értelmezzük az eltérő nézőpontokat.
- Történetkörök: kérjük meg a résztvevőket, hogy osszanak meg olyan helyzeteket, amikor kulturális hátterük segítette vagy éppen nehezítette egy új helyzet megértését.
- Sztereotípiák feltárása: irányított gyakorlatok segítségével bontsuk le az előfeltevéseket, és mutassuk meg az egyes kultúrákon belüli sokszínűséget.
- Kultúra az országhatárokon túl: beszélgessünk arról, hogyan alakítják az identitást a családi hagyományok, a vallás, a városi vagy vidéki közeg, illetve különböző szubkultúrák – például a hiphop, a gaming vagy az aktivizmus.

Közösség és biztonságosabb tér kialakítása sokszínű csoportban

A valódi közösségi élmény és a biztonságérzet megteremtése minden sikeres ifjúsági mobilitási program alapvető eleme, különösen sokszínű csoportok esetében. A hátrányos helyzetű fiatalok számára – akik korábban kirekesztést, diszkriminációt vagy traumát élhettek át – mindez nem valamiféle plusz, hanem alapvető szükséglet.

A „biztonságosabb tér" fogalma túlmutat a fizikai komforton. Olyan környezetet jelent, ahol a résztvevők érzelmileg biztonságban érezhetik magukat, nem kell ítélkezéstől tartaniuk, és tiszteletben tartják identitásukat, értékeiket és személyes határaikat.
Interkulturális csoportokban a biztonság megteremtéséhez az is hozzátartozik, hogy nyíltan beszéljünk a kommunikációs stílusok, a fizikai érintkezés, az érzelmek kifejezése, valamint a tisztelet és a magánszféra értelmezése közötti különbségekről.

Egyes résztvevők kevés bizalommal vagy önbizalommal érkezhetnek, különösen akkor, ha korábban elutasítást vagy kirekesztést tapasztaltak. Számukra nem feltétlenül könnyű bekapcsolódni egy csoportos játékba, mások előtt megszólalni vagy személyes történeteket megosztani.

Éppen ezért hasznos olyan könnyen elérhető, kevés nyomással járó kapcsolódási lehetőségeket teremteni, amelyeken keresztül biztonságosabb módon léphetnek be a csoport életébe. Ilyen lehet például egy csendesebb szerep: időmérő, fotós vagy a csoport hangulatának megfigyelője. Ezek lehetőséget adnak a részvételre anélkül, hogy az illetőnek szerepelnie vagy beszélnie kellene.
A facilitátor négyszemközt is odafordulhat hozzá, és finoman megkérdezheti:
„Mi segítene abban, hogy komfortosabban érezd magad?"
Ezek az egyszerű gesztusok azt közvetítik, hogy minden résztvevő számít – azok is, akiknek több időre van szükségük ahhoz, hogy készen álljanak a bekapcsolódásra.

Az alapok lefektetése már a kezdetektől

A facilitátoroknak már az első naptól kezdve érdemes a csoporttal közösen kialakítaniuk egy közös működési keretet vagy csoportmegállapodást. Ez lehetőséget ad arra, hogy mindenki részt vegyen annak meghatározásában, milyen közeget szeretnének együtt létrehozni.
A folyamat egy fontos alapelvet is bevezet: a részvételhez hozzátartozik a saját határaink kijelölésének joga.
A csoportmegállapodás olyan témákra térhet ki, mint: minden identitás és megélt tapasztalat tiszteletben tartása; nyitottság a különbözőségekre; aktív figyelem; a személyes tér és a beleegyezés tiszteletben tartása; a megszólalás – és a hallgatás – szabadsága; a diszkriminációval és zaklatással szembeni zéró tolerancia.

Ezeket az elveket nem érdemes felülről előírni. Sokkal inkább párbeszéd útján, a csoporttal közösen kell kialakítani őket, hogy mindenki értse, elfogadja és magáénak érezhesse a közös megállapodást.

Fizikai határok és kulturális érzékenység

Interkulturális közegben jelentősen eltérhet, hogyan viszonyulnak az emberek az érintéshez, a fizikai közelséghez, a szemkontaktushoz vagy bizonyos gesztusokhoz.
Ami valaki számára barátságos vállveregetés, azt egy másik ember tolakodónak vagy tiszteletlennek élheti meg. Egyes kultúrákban a fizikai közelség a melegség és a bizalom jele, míg mások számára személyes, kulturális vagy traumával összefüggő okokból kellemetlen lehet.

A facilitátoroknak érdemes már a program elején beszélniük ezekről a különbségekről, és természetessé tenniük, hogy az emberek komfortszintje eltérő lehet. Fontos arra ösztönözni a résztvevőket, hogy ne feltételezzék automatikusan, mi esik jól a másiknak.
Hangsúlyozzuk azt is, hogy a beleegyezés kérése a tisztelet jele, nem pedig elutasítás. A beleegyezés ráadásul folyamatos: bármikor visszavonható. Attól, hogy valaki egyszer igent mondott valamire, még nem jelenti azt, hogy később is automatikusan igent mond.

A LADDER csereprogram során a nonverbális beleegyezés jelzésére egy egyszerű és jól használható módszert, az úgynevezett „ujjrendszert" alkalmaztuk.
A program elején minden résztvevő egy, két vagy három ujj felmutatásával jelezhette, mennyire érzi komfortosnak a fizikai érintést:



1 ujj =
Kérlek, ne érj hozzám.



2 ujj =
A kézfogás vagy a pacsi rendben van.



3 ujj =
Az ölelés és a baráti érintés is rendben van.

Ez a rendszer egyszerűvé tette, hogy mindenki kellemetlenség vagy nyomás nélkül jelezhesse személyes határait. Arra is emlékeztette a csoportot, hogy mindenkinek más a komfortszintje, és teljesen rendben van, ha valaki időközben meggondolja magát.

A beleegyezés nem egyszeri döntés: időről időre újra rá kell kérdeznünk. Ez a módszer hozzájárult ahhoz, hogy mindenki számára biztonságosabb és tiszteletteljesebb környezet alakuljon ki.

Érzelmi biztonság és a közösséghez tartozás érzése

Az érzelmi biztonság megteremtése ugyanolyan fontos, mint a fizikai határok tiszteletben tartása. Ez többek között azt jelenti, hogy: mindenkinek időt adunk arra, hogy a saját tempójában találja meg a helyét a csoportdinamikában; elfogadjuk és visszaigazoljuk az érzelmeket anélkül, hogy azonnal megpróbálnánk „megjavítani" vagy kisebbíteni őket; az ítélkezés helyett empátiára és kíváncsiságra ösztönzünk; teret adunk a csendnek és a nonverbális részvételnek; szükség esetén egyéni támogatást vagy négyszemközti beszélgetést biztosítunk; és minden további szükséges lépést megteszünk azért, hogy minden résztvevő azt érezze: látják, meghallgatják és tiszteletben tartják.

Egyes fiataloknak több időre lehet szükségük ahhoz, hogy megnyíljanak. Ez teljesen rendben van. Nem mindenki érzi magát azonnal biztonságban egy csoportban, különösen akkor, ha korábban zaklatást, diszkriminációt vagy elutasítást élt át. A facilitátoroknak nem szabad siettetniük ezt a folyamatot, és nem érdemes nyomást helyezniük a résztvevőkre, hogy mielőbb beszéljenek vagy aktívan bekapcsolódjanak.

Sokkal hasznosabb nyugodt és tiszteletteljes közeget teremteni, és lehetőséget adni arra, hogy mindenki a saját tempójában kapcsolódjon be.
A csendesebb résztvevők is tanulnak, megfigyelnek és érzékelik a csoport működését. A hallgatásuk nem jelenti azt, hogy nincsenek jelen a folyamatban – lehet, hogy éppen saját biztonságukra figyelnek, vagy kivárják azt a pillanatot, amikor készen állnak a bekapcsolódásra.

A kölcsönös gondoskodás ösztönzése – vagyis hogy a résztvevők ne csak önmagukra, hanem egymásra is odafigyeljenek – segít abban, hogy a csoport egymás mellett létező emberekből valódi közösséggé váljon.

A biztonságosabb terek fogalmát – különösen a kockázatkezelés, a résztvevővédelem és a traumaérzékeny megközelítés összefüggésében – a kézikönyv egy későbbi, önálló fejezete részletesebben is bemutatja.

Fontos tudatosan felismerni és értékelni azt is, hogy a törődés és a kapcsolódás kultúránként eltérő módon fejeződhet ki.
Bizonyos kultúrákban a csendes segítségnyújtás vagy egyszerűen a másik melletti fizikai jelenlét szavak nélkül is az együttérzés és a szolidaritás erős kifejezése lehet. Más kultúrákban inkább a szóbeli biztatás vagy az érzelmek látványosabb kifejezése jellemző.
Ha teret biztosítunk a kapcsolódás valamennyi formájának, és a csoportos reflexiókban láthatóvá is tesszük ezeket, olyan közösséget építhetünk, amely tiszteletben tartja az érzelmi kifejezésmódok sokféleségét.

Kulcsfontosságú felismerés

A biztonságos és inkluzív csoporttér nem alakul ki magától. Tudatos döntések, közösen kialakított megállapodások és folyamatos odafigyelés révén jön létre.
Ha a résztvevők azt érzik, hogy teljes önmagukként lehetnek jelen – anélkül, hogy védeniük, elrejteniük vagy a környezethez kellene igazítaniuk identitásukat –, nemcsak nagyobb biztonságban érzik magukat, hanem nyitottabbá válnak a kapcsolódásra, bátrabban próbálnak ki új dolgokat, és könnyebben fejlődnek.





Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- A csoportmegállapodásokat valóban minden résztvevő bevonásával, közösen alakítottuk ki?
- Hogyan kezeljük azokat a helyzeteket, amikor valaki átlépi egy másik ember határait, vagy valaki kellemetlenül érzi magát?
- Elfogadjuk és természetesként kezeljük, hogy az érintéssel, a személyes térrel és az érzelmek megosztásával kapcsolatban eltérő komfortszintek létezhetnek?
- Saját viselkedésünkkel is példát mutatunk a beleegyezés tiszteletben tartására – például engedélyt kérünk, mielőtt megérintünk vagy megölelünk valakit, illetve mielőtt más személyes történetét megosztjuk?
- Vannak olyan terek és kialakított lehetőségek, ahol valaki négyszemközti támogatást kaphat, ha túlterheltté válik?

Módszerek és stratégiák

- Ezeknek a témáknak a nyílt, humorral és empátiával kísért megbeszélése segíthet oldani a feszültséget, megelőzni a kellemetlen helyzeteket, és közös megértést kialakítani a tiszteletteljes határokról.
- Csoportmegállapodás-poszter: jelenítsük meg vizuálisan a közös megállapodásokat, és rendszeresen térjünk vissza hozzájuk.
- Személyes tér gyakorlat: kérjük meg a résztvevőket, hogy fizikailag is mutassák meg saját komfortzónájukat, és mondják el, mi az, ami számukra még megfelelő.
- Beleegyezést jelző kártyák: használjunk különböző színű kártyákat vagy ikonokat a fizikai határok jelzésére.
- Csendes jelzések: közösen alakítsunk ki nonverbális jeleket, amelyekkel valaki kifejezheti, ha kellemetlenül érzi magát, vagy nagyobb térre van szüksége.
- Közösségi körök: rendszeres körbeszélgetésekkel és rövid bejelentkezésekkel erősítsük az érzelmi bizalmat és a csoportkohéziót.

Kommunikációs akadályok

A nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban a kommunikáció nem pusztán a nyelvről szól, hanem a hozzáférésről, az önkifejezés lehetőségéről és a kölcsönös megértésről is.
Bár a nyelvi akadályok általában a legszembetűnőbbek, kommunikációs nehézségeket okozhatnak az eltérő önkifejezési stílusok, az önbizalom különbségei, az írás-olvasási készségek szintje, az érzelmi készenlét vagy a neurodiverzitás is.

Ha a résztvevők nem értik meg egymást, vagy nem tudják világosan kifejezni magukat, az frusztrációhoz, elszigetelődéshez vagy a részvételtől való eltávolodáshoz vezethet.
Ezek az akadályok gyakran tovább erősítik a már meglévő egyenlőtlenségeket. Azok, akik beszélik a domináns nyelvet – nemzetközi projektekben ez gyakran az angol –, illetve magabiztosabban kommunikálnak, nagyobb befolyást szerezhetnek a csoportban.
Mások ezzel szemben visszahúzódhatnak, vagy úgy érezhetik, hogy kevesebbet ér a hozzájárulásuk – nem azért, mert kevesebb mondanivalójuk lenne, hanem azért, mert a környezet nem támogatja azt a módot, ahogyan ki tudják fejezni magukat.
A nyelv, a hatalom és a részvétel között szoros kapcsolat van: számos ifjúsági csere során az erősebb angoltudással rendelkező résztvevők akaratlanul is dominálhatják a csoportos beszélgetéseket.

A nyelvi különbségek könnyen egyenlőtlen csoportdinamikához vezethetnek, különösen a program első napjaiban. A facilitátoroknak és csoportvezetőknek ezért tudatosan figyelniük kell erre, és aktívan tenniük kell azért, hogy a megszólalási lehetőségek és a csoporton belüli befolyás kiegyensúlyozottabban oszoljon meg.
Ennek érdekében például: váltogathatják, hogy a csoportmunkák során ki számol be a közös eredményekről; olyan szerepeket is kijelölhetnek, amelyek nem igényelnek nyelvtudást – például időmérő, vizuális alkotó vagy hangulatfigyelő; különösen az első napokban kétnyelvű csoportvezetők vagy kortárs tolmácsok segítségével támogathatják a beilleszkedést; lassan és érthetően ismételhetik el az instrukciókat, gesztusokkal és vizuális eszközökkel kiegészítve, miközben többféle módon is ellenőrzik, hogy mindenki megértette-e azokat; informális kortárs támogató rendszereket alakíthatnak ki, amelyekben a résztvevők kisebb csoportokban segíthetnek egymásnak fordítani vagy elmagyarázni bizonyos fogalmakat.

Fontos felismerni, hogy nem minden résztvevőnek kell angolul beszélnie, és néha éppen azok a találkozások a legnagyobb hatásúak, amelyek szavak nélkül történnek. A legfontosabb, hogy többféle, egymással egyenértékű kommunikációs lehetőséget teremtsünk.
Érdemes figyelni a testbeszédre és a csoport légkörére is. Előfordulhat, hogy valaki mosolyog vagy bólogat annak ellenére, hogy valójában nem értette meg az elhangzottakat – egyszerűen azért, mert nem szeretne kilógni a többiek közül. Mások azért maradhatnak csendben, mert nem érzik magukat elég biztonságban ahhoz, hogy egy idegen nyelven megszólaljanak.
A facilitátor ilyenkor finoman visszakérdezhet, hogy érthető volt-e az üzenet, vagy megkérhet valakit arra, hogy saját szavaival foglalja össze, mit értett meg. Rajzok, szerepjáték vagy mozgás használata szintén segíthet abban, hogy mindenki könnyebben megértse a tartalmat.
Így nem pusztán a kimondott szavakra figyelünk, hanem az üzenetre és a mögötte rejlő jelentésre is.

> A hatékony kommunikáció nem csupán arról szól, hogy beszélünk – hanem arról, hogy mindenkit meghalljanak.

Kulcsfontosságú felismerés



A kommunikáció nem pusztán nyelvtudás kérdése, hanem a hozzáférésről, a kapcsolódásról és a tiszteletről is szól.

Ha a résztvevők azt érzik, hogy megértik őket – még akkor is, ha nem tudják tökéletesen szavakba önteni gondolataikat –, nagyobb valószínűséggel kapcsolódnak be, válhatnak magabiztosabbá, és tudnak önazonosan hozzájárulni a közös folyamathoz.

A kommunikációs akadályok csökkentése nem azt jelenti, hogy leegyszerűsítjük a tartalmat. Sokkal inkább azt, hogy bővítjük a kommunikáció lehetséges módjait, hogy mindenki hangja teret kaphasson.

A facilitátoroknak érzékenyen kell viszonyulniuk a neurodivergens kommunikációs módokhoz is, például az autizmus spektrumán lévő vagy információfeldolgozási nehézségekkel élő résztvevők esetében.
Nekik több időre lehet szükségük válaszaik megfogalmazásához, előnyben részesíthetik az írásbeli kommunikációt a szóbelivel szemben, vagy nehezebben kapcsolódhatnak be a csoportos beszélgetésekbe.

Már egyszerű alkalmazkodások is jelentősen megkönnyíthetik a részvételüket: például ha előre megkapják írásban a kérdéseket vagy feladatokat, a kérdések után több időt hagyunk a válaszadásra, illetve alternatív lehetőségeket kínálunk gondolataik megosztására.

Az inkluzív kommunikáció nemcsak a nyelvi, hanem a kognitív sokféleség figyelembevételét is jelenti.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Kik beszélnek a legtöbbet – és kik maradnak csendben?
- Feltételezzük-e, hogy valaki megértette az elhangzottakat pusztán azért, mert bólogat vagy mosolyog?
- Olyan szókincset és beszédtempót használunk-e, amelyet mindenki követni tud?
- Biztosítunk-e a megszólaláson kívül más lehetőségeket is a részvételre?
- A nyelvi különbségek teremtenek-e akaratlanul hatalmi egyenlőtlenségeket a csoportban?

Módszerek és stratégiák

A kulturális különbségek elfogadásához és megünnepléséhez fontos, hogy tudatosan teremtsünk alkalmakat a megosztásra, a meghallgatásra és az önkifejezésre – méghozzá minél többféle formában. Az ilyen tevékenységek segítenek áthidalni a nyelvi korlátokat, és alternatív kommunikációs csatornákon keresztül építenek bizalmat.

- **Interkulturális est:** minden csoport bemutat valamit saját országából, régiójából vagy identitásából – például ételeken, zenén, táncon, hagyományos öltözéken vagy játékokon keresztül. Ez segíthet lebontani a sztereotípiákat, és a nyelven túlmutató kapcsolódást teremthet.
- **Nyelvi játékok:** interaktív gyakorlatok, amelyek során a résztvevők hasznos vagy éppen vicces kifejezéseket tanítanak egymásnak az anyanyelvükön. Ez kíváncsiságot ébreszt egymás iránt, oldja a teljesítménykényszert, és sokszor közös nevetéshez, kapcsolódáshoz vezet.
- **Történetmesélő körök:** kisebb csoportokban a résztvevők identitásukhoz, családjukhoz, migrációs tapasztalataikhoz vagy helyi hagyományaikhoz kapcsolódó személyes történeteket osztanak meg. A megértést vizuális eszközökkel, gesztusokkal vagy tárgyakkal is lehet támogatni. A facilitátorok vagy résztvevőtársak informális tolmácsként is segíthetnek.
- **Művészeti műhelyek:** a kreatív, nonverbális önkifejezés – például festés, kollázskészítés, színház, szobrászat vagy mozgás – erőteljes lehetőséget kínál az identitás, az érzelmek és a közösség témáinak felfedezésére a nyelvi határokon túl.
- **Vizuális naplók vagy szimbólumkártyák:** a résztvevők rajzokkal, emojikhoz hasonló kártyákkal vagy szimbolikus tárgyakkal fejezhetik ki érzéseiket szavak helyett.

- **Interkulturális vita:** a csoportok különböző kulturális nézőpontokból vizsgálhatnak meg olyan kérdéseket, mint a nemi szerepek, a nyilvános érzelemkifejezés vagy a pontossághoz való viszony. Fontos az érthető nyelvezet, és lehetőség szerint érdemes írásos segédanyagokat is biztosítani a résztvevők anyanyelvén.
- **Mozgás- és testalapú önkifejezési gyakorlatok:** például tükrözés, szerepjáték vagy „élő szobor" segítségével a résztvevők nonverbális módon is közös megértésre juthatnak.

Hidak építése

Egy ifjúsági mobilitási program első napjaiban – különösen sokszínű csoport esetén – a kommunikáció még nehézkes lehet, és időbe telhet, amíg valódi kapcsolatok alakulnak ki. A hidak azonban sokszor a legegyetemesebb önkifejezési formákon keresztül kezdenek épülni: zene, sport, étel, nevetés és közösen megélt pillanatok révén.

A LADDER ifjúsági csere során a futball és a zene különösen fontos kapcsolódási eszközzé vált. Nonverbális lehetőséget biztosítottak arra, hogy a résztvevők a nyelvi vagy kulturális különbségeken átívelve lépjenek kapcsolatba, működjenek együtt és kerüljenek közelebb egymáshoz.

A közös éneklés, tánc, labdázás vagy egyszerűen egymás kedvenc zenéinek meghallgatása örömteli pillanatokat teremtett, és erősítette a bizalmat és az egyenrangúság érzését.

Ahogy teltek a napok, sok résztvevő talált kreatív kommunikációs formákat: mimikával, testbeszéddel, fordítóalkalmazásokkal, rajzokkal, vagy egyszerűen tárgyak és gesztusok segítségével fejezték ki magukat.

Ezek az informális, spontán interakciók sokszor nagyobb hatással voltak a kapcsolatokra, mint a strukturált beszélgetések. Segítettek lebontani az akadályokat, oldani a feszültséget és megalapozni a mélyebb megértést.

Az ilyen apró, közösen kialakuló szokások összetartóbbá teszik a csoportot, ritmust adnak a közös napoknak, és erősítik a közösséghez tartozás érzését. Arra is lehetőséget teremtenek, hogy mindenki nyugodt, kötetlen módon mutasson meg valamit önmagából – akkor is, ha a szervezett foglalkozások során kevesebbet beszél.

Ezért nagyon fontos teret hagyni a vidám, előre nem megtervezett pillanatoknak is. Ezek megszülethetnek közös főzés, játék vagy egyszerű beszélgetés közben. Sok mély barátság éppen ezekben a nyugodt, kötetlen helyzetekben kezdődik.
Ne tervezzünk be minden egyes órát – hagyjunk szabad teret arra is, hogy a kapcsolatok természetesen alakulhassanak.

Kulcsfontosságú felismerés



A legerősebb kapcsolódások gyakran nem a foglalkozások keretei között születnek, hanem a táncparketten, a focipályán, közös étkezések során vagy egyszerű, egymásra figyelő gesztusokon keresztül.

A hidak építése azt jelenti, hogy teret hagyunk a spontán emberi kapcsolódásnak: olyan pillanatoknak, amelyekben a résztvevők biztonságban érzik magukat ahhoz, hogy önmaguk lehessenek, felfedezhessék, mi köti össze őket, és a rájuk aggatott címkéken túl is megismerhessék és értékelhessék egymást.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Milyen közös tevékenységek segíthetik a résztvevőket abban, hogy szavak nélkül is kapcsolódjanak egymáshoz?
- Hagyunk-e elegendő strukturálatlan időt az informális kapcsolatok kialakulására?
- Felismerjük és értékeljük-e a nonverbális kapcsolódás formáit a tanulási folyamat részeként?
- Teremtünk-e lehetőséget arra, hogy a résztvevők saját kultúrájukat, érdeklődési körüket vagy tehetségüket is behozhassák a csoport közös életébe?

Módszerek és stratégiák

- **Közös lejátszási lista:** kérjünk meg minden résztvevőt, hogy adjon hozzá egy kedvenc dalt a csoport közös lejátszási listájához. Ezt használhatjuk a szünetekben vagy energizáló gyakorlatok során.
- **Interkulturális foci vagy csoportjátékok:** olyan mozgásos, együttműködésen alapuló játékokat válasszunk, amelyek kevés magyarázatot igényelnek, mégis támogatják a csapatmunkát.
- **Tehetségkutató est vagy nyitott mikrofon:** adjunk lehetőséget arra, hogy a résztvevők saját kulturális hátterükből zenét, verset, táncot vagy akár vicceket osszanak meg.
- **Közös érdeklődési körök fala:** a hét elején készítsünk egy posztert, amelyre a résztvevők felírhatják vagy lerajzolhatják kedvenc elfoglaltságaikat. A vizuálisan megjelenő közös pontok könnyen elindíthatnak beszélgetéseket.
- **Kreatív kihívások:** szervezzünk kisebb csapatfeladatokat, amelyek során valamit közösen hoznak létre – például szobrot, rövid jelenetet vagy zászlót –, akár közös nyelv nélkül is.
- **Tartalmas szabadidő:** a szünetekben biztosítsunk sporteszközöket, művészeti kellékeket vagy játékokat, amelyek természetes módon segítik az informális kapcsolódást.

A kulturális különbségek támogatása

Egy valóban interkulturális ifjúsági mobilitási program célja nem az, hogy figyelmen kívül hagyjuk a kulturális különbségeket, vagy úgy tegyünk, mintha nem számítanának. Éppen ellenkezőleg: a tanulás, a párbeszéd és a személyes fejlődés erőforrásaként érdemes tekintenünk rájuk.

A kulturális különbségek befogadása azt jelenti, hogy túllépünk a puszta toleráncián, és helyette aktív kíváncsisággal, empátiával és kölcsönös tisztelettel fordulunk egymás felé.

A kommunikációs stílus, az idő érzékelése, az érzelmek kifejezése, a tekintélyhez való viszony, a nemi szerepek vagy a konfliktuskezelés különbségei időnként félreértést, kellemetlenséget vagy akár konfliktust is okozhatnak egy csoportban.

Ha azonban ezeket a különbségeket nem ítélkezéssel, hanem nyitottsággal közelítjük meg, lehetőséget teremtenek arra, hogy megkérdőjelezzük saját előfeltevéseinket, tágítsuk a látásmódunkat és mélyebb kapcsolatokat alakítsunk ki.

Teljesen természetes, ha kulturális különbségekkel találkozva időnként összezavarodunk vagy kellemetlenül érezzük magunkat. Ez maga is a tanulási folyamat része.
Ilyenkor segíthet, ha megállunk egy pillanatra, és megkérdezzük magunktól:
„Miért érzek így? Mi az, amihez én hozzászoktam?"

Ha beszélünk valakivel arról, amit tapasztaltunk, vagy naplóban leírjuk a gondolatainkat, az segíthet abban, hogy jobban megértsük saját szokásainkat és beidegződéseinket.
A facilitátorok ezeket a helyzeteket tanulási lehetőségként is használhatják. Ha két ember másképp lát vagy értelmez valamit, az önmagában nem probléma – inkább lehetőség a közös felfedezésre. Ahelyett, hogy azt próbálnánk eldönteni, melyik megközelítés a „helyes", inkább tegyük fel a kérdést:
„Mit tanulhatunk egymástól?"

A legjelentősebb kulturális tanulási élmények néha egészen hétköznapi pillanatokban születnek. Abban, ahogyan az emberek megosztják egymással az ételt, kivárják a sorukat, vagy éppen köszönetet mondanak.

Ezek elsőre jelentéktelennek tűnhetnek, valójában azonban mélyen gyökerező értékeket és szokásokat tükrözhetnek. Éppen ezért fontos, hogy egy ifjúsági mobilitási program során ne akarjunk mindent felgyorsítani vagy teljes mértékben irányítani.
Hagyjunk időt a közös főzésre, a mindennapi feladatok elvégzésére, vagy akár arra is, hogy egyszerűen csak együtt legyünk csendben. Ezek a „hétköznapi" élmények segítenek a résztvevőknek felismerni a valódi kulturális különbségeket – és ugyanilyen fontos módon a valódi hasonlóságokat is.

Amikor a fiatalok megtapasztalják, hogy mások is fontosnak tartják a családjukat, ugyanazokon a dolgokon nevetnek, vagy ugyanazt a zenét szeretik, könnyebbé válik a kultúrákon átívelő kapcsolódás.

A LADDER projekt során számos tanulási pillanat éppen abból született, hogy a résztvevők ráébredtek: amit ők addig magától értetődőnek tartottak, azt mások egészen másképp érzékelik vagy értelmezik.
Azok a helyzetek, amelyekben valaki bizonytalanságot, meglepetést vagy kihívást él meg, megfelelő odafigyeléssel és reflexióval valódi interkulturális tanulássá válhatnak

Kulcsfontosságú felismerés

A kulturális különbségek befogadása nem azt jelenti, hogy mindenben egyet kell értenünk. Sokkal inkább azt, hogy olyan teret teremtünk, ahol a véleménykülönbségek, az eltérő nézőpontok és a sokszínűség félelem nélkül jelen lehetnek, és ahol mindenkit arra ösztönzünk, hogy felfedezzen, reflektáljon és tanuljon másoktól.
Ha őszinteséggel, alázattal és odafigyeléssel közelítünk a kulturális különbségekhez, azok a szolidaritás, az inklúzió és a fejlődés erőteljes mozgatórugóivá válhatnak.





Reflexió ifjúsági szakemberek számára

ATedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Hogyan reagálok, amikor valami „furcsának" vagy „kellemetlennek" tűnik számomra?
- Teremtünk-e lehetőséget arra, hogy a nemzeti sztereotípiákon és közhelyeken túl is beszéljünk kulturális értékekről és szokásokról?
- Kulturális félreértések esetén saját viselkedésemmel is nyitottságot, alázatot és kíváncsiságot közvetítek?
- A kulturális különbségekre kezelendő nehézségként tekintek – vagy felfedezésre váró értékként?

Módszerek és stratégiák

- **„Nálam ez teljesen normális" játék:** a résztvevők megosztanak valamit, amit otthon teljesen természetesnek tartanak. A többiek reagálhatnak, kérdezhetnek, majd összevethetik ezt saját normáikkal.
- **Interkulturális dilemmák:** mutassunk be rövid történeteket vagy esettanulmányokat kulturális ütközésekről – például csapatmunka, időkezelés vagy nemi normák témájában. Közösen vizsgáljuk meg, mi állhat az egyes viselkedések hátterében, és hogyan férhetnek meg egymás mellett az eltérő nézőpontok.
- **Kulturális csereállomások:** alakítsunk ki váltakozó állomásokat, ahol a résztvevők saját kulturális közegükből ételeket, zenéket, mondásokat vagy szokásokat oszthatnak meg.
- **„Bontsuk ki a konfliktust" szerepjáték:** játsszunk újra a program során korábban előfordult kisebb félreértéseket vagy konfliktusokat. A gyakorlat segítségével feltárhatjuk a mögöttük húzódó értékeket, érzelmeket és lehetséges megoldásokat.
- **Csendes beszélgetőposzterek:** helyezzünk ki gondolatébresztő kérdéseket kulturális identitásról, büszkeségről vagy sztereotípiákról. A résztvevők írásban vagy rajzokkal reagálnak, majd csendben elolvassák mások hozzászólásait.

Források és további olvasmányok

- Bennett, M. J. (1998). Basic Concepts of Intercultural Communication: Selected Readings. Intercultural Press.
- Council of Europe (2023). COMPASS: Manual for Human Rights Education with Young People. Available at: https://www.coe.int/compass
- Council of Europe & European Commission (2000). Intercultural Learning T-Kit. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-112/t%20kit%20intercultural%20learning.pdf
- ·European Commission (2017). Inclusion and Diversity Strategy in the Field of Youth. Available at: https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/inclusion-diversity-strategy_en.pdf
- SALTO-YOUTH (2007). ID Booklet: Ideas for Inclusion & Diversity in Your Youth Work. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1050/IDbooklet.pdf
- SALTO-YOUTH (2008). Inclusion by Design: A Strategic Approach to Youth Inclusion Work. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1674/InclusionByDesign.pdf
- SALTO-YOUTH (2010). Value the Difference: Resource Pack on Inclusion and Diversity. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3332/Final.pdf
- SALTO-YOUTH (2012). Europe in Transition: Diversity, Identity and Youth Work. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3716/EuropeInTransition.pdf
- SALTO-YOUTH (2014). Embracing Diversity: Toolkit for Inclusive Youth Work. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4124/EmbracingDiversity.pdf
- SALTO-YOUTH (2016). Inclusion Meter: Checklist to Assess Barriers in Your Project. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4383/Inclusion%20Meter.pdf
- SALTO-YOUTH (2022). Inclusion A to Z: A Compass to International Inclusion Projects. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3141/InclusionAtoZ.pdf

Az interkulturális sokszínűség

a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban

A SOKSZÍNŰSÉG ÉRTÉK, DE AZ INKLÚZIÓ TUDATOS MUNKÁT IGÉNYEL

MI EZ?

ALAPELVEK

Sokszínűség ≠ csak nemzetiség: ide tartozik a nem, a fogyatékosság, a mentális egészség, a tanulási sajátosságok, a migrációs háttér stb.

Inklúzió = a környezet, a programok és a hozzáállás alakítása, hogy mindenki biztonságban és elfogadva érezze magát

AZ INKLÚZIÓ KULCSELEMEI

Strukturális
hozzáférhető terek, időbeosztás, támogatás

Kapcsolati
a résztvevők érzik, hogy látják, hallják és értékelik őket

Részvételi
a fiatalok alakítják a folyamatot, nem csak részt vesznek benne



KIRAKATINKLÚZIÓ

azt mondja: „Mindenkit szívesen látunk.”

VS

VALÓDI INKLÚZIÓ

lebontja az akadályokat, hogy mindenki részt vehessen és kibontakozhasson

HOGYAN?

KULTURÁLIS ÉRZÉKENYSÉG ÉS TANULÁS

- **Kultúra ≠** nemzetiség – lehet regionális, generációs vagy társadalmi is
- **Félreértés** = tanulási lehetőség (állj meg, gondolkodj, kérdezz, ne hibáztass)
- **Kulturális alázat** – fogadd el, hogy nem tudsz mindent, maradj kíváncsi, kérdezz
- **Bátorítsd a megosztást** – ételek, zene, játékok, szokások.

KOMMUNIKÁCIÓ ÉS RÉSZVÉTEL

- **Nyelvi akadályokon túli akadályok–** önbizalom, írás-olvasási nehézség, neurodiverzitás
- **Oszd szét a hatalmat** - váltakozó szóvivők, nem verbális szerepek (időfelelős, vizuális dokumentáló)
- **Használj többféle kifejezési módot** – rajz, szerepjáték, írott instrukciók, társak fordítanak
- **A testbeszéd nem elég** - ellenőrizd a megértést, a bólintás vagy a mosoly nem elég

KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

- **Kínálj** biztonságos, kis szerepeket a csendesebb résztvevőknek (pl. fotós, hangulatfelelős)
- **Közös tevékenységek** – főzés, zene, sport, kötetlen együttlét
- **Normalizáld a hibázást** – értékeljük tapsszal, ujjongással a próbálkozást, ne csak a sikert

BIZTONSÁGOSABB TEREK

- **Közösen** alkotott csoportszabályok
- **Határok** tiszteletben tartása
- **Érzelmi** biztonság
- Egyszerű rendszer a **beleegyezés** ellenőrzésére és a **személyes határok** tiszteletben tartására

KULCSÜZENETEK

- **Az inklúziót tervezni kell, nem feltételezni** – gondold végig, kik hiányoznak, és miért
- **A sokszínű csapat számít** - sokszínű stáb = sokszínű példakép
- **Figyelj a csendesebb hangokra** – hallgatás ≠ érdektelenség
- **Hagyj időt a kötetlen kapcsolódásra** – az igazi kapcsolatok gyakran ilyenkor születnek
- **Légy rugalmas** – kérdezd meg: „Mi segítene abban, hogy valaki most jobban bevonódjon?”



3. Fejezet

AZ ERŐSZAK FELISMERÉSE ÉS MEGELŐZÉSE

A NEMZETKÖZI IFJÚSÁGI MOBILITÁSI PROGRAMOKBAN

Mi az erőszak?

Az erőszak minden olyan cselekedet – vagy a szükséges cselekvés elmulasztása –, amely kárt okoz, vagy annak veszélyével fenyegeti egy másik ember testi vagy lelki épségét, méltóságát vagy jóllétét. Lehet szándékos vagy akaratlan, nyilvánvaló vagy rejtett, és megnyilvánulhat szavakban, tettekben, hallgatásban vagy elhanyagolásban is. Fontos, hogy az erőszak fogalma nem korlátozódik a fizikai bántalmazásra: ide tartozik az érzelmi manipuláció, a gazdasági kontroll, a szexuális kényszerítés és a bántalmazás számos más formája is. Az ifjúsági munka kontextusában erőszaknak tekinthető a hatalmi helyzettel vagy a bizalommal való olyan visszaélés is, amely egy fiatalnak árt, vagy őt kihasználja. Akár finom, akár nyílt formában jelenik meg, akár normalizált, akár szélsőséges viselkedésről van szó, az erőszak minden formája aláássa a biztonságot, a részvételt és a tanulást.

Miért különösen fontos ez az ifjúsági mobilitási programokban?

A nemzetközi ifjúsági mobilitási programok különböző kulturális, társadalmi és személyes hátterű fiatalokat hoznak össze. Bár ezek a projektek mélyreható, akár életet formáló tapasztalatokat is nyújthatnak, a fiatalok egyúttal ismeretlen környezetbe kerülnek, gyakran távol a megszokott támogató kapcsolataiktól.
Ez kiszolgáltatottabbá teheti őket az erőszak különböző formáival szemben – a bullyingtól és a kirekesztéstől kezdve az érzelmi bántalmazáson át egészen a kizsákmányolásig.
Az erőszak kialakulásához számos környezeti tényező hozzájárulhat. Ilyenek lehetnek például a gyermekkorban átélt kedvezőtlen tapasztalatok: bántalmazás, elhanyagolás, trauma, veszteség vagy elhagyás.
A képzéseken, ifjúsági mobilitási programokon, kapcsolatépítő szemináriumokon, önkéntes projektekben és más mobilitási programokban részt vevő fiatalok közül sokan ilyen múltbeli terhekkel érkezhetnek. A felkészítés során kitöltött kérdőívek és interjúk nagy valószínűséggel nem tárják fel ezeket a traumákat és tapasztalatokat.
A program során viszont megjelenhet agresszív vagy bántalmazó viselkedés, illetve az is kiderülhet, hogy valaki különösen sérülékenyen reagál bizonyos negatív helyzetekre. Ugyanakkor az ifjúsági szakemberek, kortárs vezetők és más résztvevők sem feltétlenül ismerik fel mindig a káros viselkedésformákat – különösen akkor, ha a személyes határok, normák vagy kommunikációs stílusok kultúránként eltérnek.

Mielőtt az erőszak és a bullying megelőzésének módszereiről beszélnénk, fontos tisztázni: mit is próbálunk valójában megelőzni?
Milyen formái vannak az erőszaknak? Hogyan különböztethető meg egymástól az ugratás, a kellemetlenkedés, a zaklatás, a konfliktus és a bullying? És mit kell tennünk, ha egy általunk vezetett mobilitási program során erőszakos viselkedés tanúi leszünk?

Ennek megértése segít abban, hogy:

- felismerjük, ha egy fiatalt bántalmazás vagy más károkozás érhet;
- reflektáljunk saját viselkedésünkre és előfeltevéseinkre;
- olyan csoportkultúrát alakítsunk ki, amelyben a biztonság és a tisztelet alapvető norma;
- gyorsan és megfelelően reagáljunk, amikor probléma merül fel.

Az erőszak főbb formái

Az erőszak sokféle formát ölthet. Egyes típusai jól láthatók és azonnal érzékelhetők, mások finomabban jelennek meg, és hatásuk idővel halmozódik fel.
Az erőszak minden formája káros, és komolyan kell venni – függetlenül az elkövető szándékától.
Az ifjúsági mobilitási programokban különösen fontos felismerni azt is, hogy ugyanazt az erőszakos viselkedést az eltérő kulturális és személyes háttérrel rendelkező résztvevők különböző módon élhetik meg.

Szexuális erőszak
Minden olyan szexuális cselekedet vagy viselkedés ide tartozik, amelyhez az érintett személy nem adott egyértelmű, tájékozott és önkéntes beleegyezést.
Ilyen lehet többek között: szexuális támadás; nemi erőszak; kényszerített vagy erőszakos szexuális együttlét; szexuális tevékenységben való részvétel kikényszerítése vagy nyomásgyakorlással történő elérése; a másik akarata ellenére történő érintés; nem kívánt szexuális megjegyzések vagy viccek; szexuális tartalmak – például képek vagy üzenetek – beleegyezés nélküli megosztása.
Kiskorúak esetében a kézikönyv szexuális bántalmazásról beszél. Ide tartozik minden olyan szexuális tevékenység, amelybe egy gyermeket szexuális izgalom, kielégülés vagy más előny megszerzésének céljából vonnak be.
Az elkövető lehet felnőtt vagy másik gyermek is. A hatalmi különbséget több tényező teremtheti meg, például az életkor, a fejlettségi szint, a felelősségi vagy bizalmi pozíció, illetve a fizikai erő. A szexuális bántalmazás történhet fizikai érintkezéssel vagy anélkül is – például úgy, hogy a gyermeket mások szexualitásának teszik ki, vagy információs és kommunikációs technológiákat használnak a bántalmazás során.
A szexuális erőszak a bizalom és a biztonság súlyos megsértése. Nemzetközi ifjúsági közegben a szégyenérzet, a félelem vagy a kulturális megbélyegzés miatt különösen nehéz lehet a fiatalok számára beszélni az őket ért bántalmazásról.

Fizikai erőszak: Fizikai erő alkalmazása, amely sérülést vagy más testi károsodást okoz, illetve ennek veszélyét idézi elő. Ilyen például bármilyen fizikai támadás: ütés, rúgás, pofon, hajhúzás, fojtogatás, lökés, megragadás, fegyver használata stb. Még a kisebbnek tűnő fizikai agresszió is veszélyes mintát teremthet egy csoportban. Az ifjúsági munkában a fizikai erőszak semmilyen körülmények között nem elfogadható.

Gazdasági erőszak: Gazdasági erőszakról akkor beszélünk, amikor valakinek a pénzhez, erőforrásokhoz vagy lehetőségekhez való hozzáférését szándékosan korlátozzák vagy kihasználják. Ide tartozhat minden olyan magatartás, amely valaki anyagi helyzetét felhasználva próbálja őt kontrollálni vagy alárendelt helyzetbe hozni. Például: jövedelem eltitkolása; a másik személy megfosztása saját bevételeitől; annak megakadályozása, hogy pénzhez jusson; pénz biztosítása csak bizonyos feltételek teljesítése esetén.
A mobilitási programokban részt vevő fiatalok eleve élhetnek bizonytalan anyagi helyzetben. A gazdasági erőszak tovább növelheti elszigeteltségüket, és korlátozhatja azt, hogy teljes értékűen részt vehessenek a programban.

Kiskorúak esetében a bántalmazás egy további formája az **elhanyagolás.**
Az elhanyagolás azt jelenti, hogy egy gyermek alapvető szükségleteinek kielégítése tartósan elmarad. Ez a gyermekbántalmazás egyik leggyakoribb formája.
Előfordulhat például, hogy a gyermek: nem kap elegendő ételt; nem megfelelő higiéniai körülmények között él; nincs megfelelő ruházata vagy lakhatása; nem részesül megfelelő felügyeletben; nem kapja meg a szükséges egészségügyi ellátást.
Mindez veszélybe sodorhatja a gyermeket vagy fiatalt, és hosszú távú következményekkel járhat testi és lelki jóllétére nézve.
Az elhanyagolás sokféleképpen megjelenhet, ezért nem mindig könnyű felismerni. A kézikönyv négy fő típusát különbözteti meg:
Fizikai elhanyagolás: az alapvető szükségletek – például étel, ruházat és lakhatás – nem biztosítottak, illetve a gyermek nem részesül megfelelő felügyeletben vagy védelemben. **Oktatási elhanyagolás:** a gyermek nem jut megfelelő oktatáshoz. **Érzelmi elhanyagolás:** hiányzik az érzelmi gondoskodás és ösztönzés; ide tartozhat például a figyelmen kívül hagyás, megalázás, megfélemlítés vagy elszigetelés. **Egészségügyi elhanyagolás:** a gyermek nem kap megfelelő egészségügyi ellátást, vagy figyelmen kívül hagyják az orvosi javaslatokat.
Az elhanyagolást gyakran nem veszik észre vagy nem veszik elég komolyan, pedig súlyos következményei lehetnek – különösen nemzetközi környezetben, ahol egy fiatal nem feltétlenül tudja, hogyan kérhet segítséget, vagy kihez fordulhat.

Érzelmi és pszichológiai erőszak
Olyan viselkedésformák tartoznak ide, amelyek károsítják az ember önértékelését vagy érzelmi jóllétét.
Példái lehetnek a verbális, érzelmi vagy pszichológiai zaklatás különböző formái, többek között: rendszeres fenyegetés; fizikai vagy szexuális bántalmazással való fenyegetés; sértegetés, megalázás, megszégyenítés; zaklató követés (stalking), például valakinek a követése, otthona vagy munkahelye előtt való rendszeres várakozás, nem kívánt telefonhívások, üzenetek vagy e-mailek; a barátokkal vagy családtagokkal való kapcsolattartás megtiltása; valaki szándékos ignorálása, a kommunikáció megtagadása „büntetésként".
Az érzelmi erőszak gyakran észrevétlen marad, mégis mélyen károsíthatja az önbizalmat, a másokba vetett bizalmat és a részvételi hajlandóságot.
Hatásai hosszú távon fennmaradhatnak, és az érzelmi erőszak gyakran más bántalmazási formák figyelmeztető jele is lehet.

Az erőszak különböző formái nem zárják ki egymást. Egy helyzetben egyszerre többféle erőszak is jelen lehet, és ezek kölcsönösen erősíthetik egymást.
Az egyenlőtlenség olyan tényezői, mint a faji vagy etnikai háttér, a fogyatékosság, az életkor, a társadalmi osztály, a vallás, a szexuális orientáció vagy a nemi identitás szintén hozzájárulhatnak az erőszak kialakulásához.

Az erőszak és a bántalmazás közötti különbség
Az erőszak lehet egyszeri cselekmény vagy ismétlődő viselkedésminta, és lehet fizikai vagy nem fizikai. A bántalmazás ezzel szemben gyakran ismétlődő károkozó cselekedetekből áll, és jellemzően valamilyen hatalmi egyenlőtlenség vagy tartós kapcsolat keretében jelenik meg – például érzelmi manipuláció vagy kényszerítés formájában.

Fontos: a valós helyzetekben a különböző bántalmazási formák gyakran átfedik egymást. A behálózás (grooming) például rendszerint érzelmi manipulációt, a védelmi szempontok figyelmen kívül hagyását és szexuális bántalmazást is magában foglalhat. Ezért mindig a teljes helyzetet kell vizsgálni, nem csupán az egyes cselekedeteket külön-külön.

Mi az a bullying, és hogyan ismerhető fel a mobilitási projektekben?

A bullying (ismétlődő bántalmazás) olyan nem kívánt, agresszív viselkedés, amely valós vagy érzékelt hatalmi egyenlőtlenséggel jár. Leggyakrabban iskoláskorú gyermekek és fiatalok körében beszélünk róla, de munkahelyi és más közösségi környezetben is előfordulhat. A viselkedés ismétlődik, vagy fennáll annak a lehetősége, hogy idővel megismétlődjön. Mind a bullying elszenvedője, mind pedig az, aki másokat bántalmaz, súlyos és hosszú távú problémákkal szembesülhet.

A cyberbullying digitális eszközök – például mobiltelefonok, számítógépek vagy táblagépek – használatával megvalósuló bántalmazás. Történhet SMS-ben vagy különböző üzenetküldő alkalmazásokban, valamint közösségi oldalakon, online játékokban és fórumokon, ahol a felhasználók tartalmakat nézhetnek meg, hozhatnak létre vagy oszthatnak meg. Ide tartozhat negatív, káros vagy valótlan tartalom küldése, közzététele vagy megosztása egy másik személyről. Magában foglalhatja valakinek a személyes vagy bizalmas információinak nyilvánosságra hozatalát is, amely megszégyenítést vagy megaláztatást okozhat.

A bullying következetes felismerése és megfelelő kezelése nem mindig egyszerű az oktatók, ifjúsági szakemberek, facilitátorok, szemtanúk és a tágabb közösség számára.
Akár fizikai, verbális vagy társas – kapcsolati – formában jelenik meg, négy széles körben elfogadott szempont segíthet azonosítani:

1. **Szándékos:** valaki tudatosan árt egy másik személynek.
2. **Hatalmi egyenlőtlenség jelenik meg benne:** az egyik fél a kapcsolatban rendelkezik valamilyen fölénnyel.
3. **Általában nem egyszeri eset:** a viselkedés ismétlődik, vagy fennáll az ismétlődés lehetősége.
4. **Kárt okozhat:** nem tekinthető a felnövés, a csoportfolyamat vagy valamilyen „identitásjegy" természetes részének.

A bullying bárhol és bármikor előfordulhat, személyesen vagy online. Lehet verbális, fizikai vagy társas, illetve kapcsolati jellegű, és megjelenhet egészen nyílt vagy rejtett formában is.
A bullyingot elkövető személyek valamilyen rendelkezésükre álló hatalmat – például fizikai erőt, egy másik emberről tudott kínos információt vagy társas népszerűséget – használnak arra, hogy másokat irányítsanak vagy bántsanak. A bullying lényege, hogy egy személy vagy csoport újra és újra kipécéz egy másik fiatalt, hogy rosszul érezze magát: sértegeti, kigúnyolja, kizárja a közösségből, vagy akár ismételten fizikailag bántalmazza.

Példák személyes vagy online bullyingra

- szexista vagy diszkriminatív megjegyzéseket tartalmazó üzenetek;
- megszégyenítő közösségimédia-bejegyzések;
- fenyegető megjegyzések, üzenetek vagy e-mailek;
- valaki leértékelése, megalázása vagy rendszeres félbeszakítása megbeszéléseken, csoportmunkában vagy videóhívások során;
- egy munkatárs vagy másik résztvevő minden egyes lépésének túlzott kontrollálása;
- pletykák vagy szóbeszéd terjesztése más résztvevőkről vagy munkatársakról;
- más munkájának sajátként való feltüntetése;
- a feladat elvégzéséhez vagy megértéséhez szükséges erőforrások szándékos visszatartása;
- egy résztvevővel való kiabálás mások előtt;
- gaslighting, vagyis olyan manipuláció, amelynek hatására a másik személy kételkedni kezd saját érzékelésében, emlékeiben vagy megítélésében.

Mi az a bullying, és hogyan ismerhető fel a mobilitási projektekben?

„A konfliktus rendezhető, a bullyingot viszont jelenteni kell!"

Nem minden nézeteltérés vagy veszekedés bullying.
A konfliktus az emberi kapcsolatok természetes része, és a mindennapi életben rendszeresen előfordul. Az önállóvá és éretté válás része annak megtanulása is, hogyan kezeljük megfelelően a konfliktusokat különböző élethelyzetekben.
A konfliktus és a bullying megkülönböztetése azért fontos, mert ez segíti a résztvevőket és a szervezőket abban, hogy az adott helyzetre megfelelő módon reagáljanak.

Konfliktus esetén:

- a felek nagyjából azonos mértékű befolyással rendelkeznek a probléma megoldására;
- mindegyik fél hasonlóan érdekelt a helyzet rendezésében;
- a felek életkor, társadalmi helyzet vagy más lényeges szempont alapján viszonylag egyenrangúak;
- a konfliktus megbeszéléssel, közös problémamegoldással vagy külső segítséggel rendezhető.

Bullying esetén:

- ismétlődő bántalmazás történik, amelyben az áldozat nem képes megfelelően megvédeni magát;
- hatalmi egyenlőtlenség áll fenn: az egyik fél valamilyen szempontból „jobbnak", erősebbnek vagy magasabb társadalmi státuszúnak tekinti magát – vagy mások annak látják –, és ezt a helyzetet a másik ellen használja;
- rendszerint ismétlődő zaklatás, károkozás vagy megalázás történik.

Mit tegyünk, ha bullying történik egy általunk vezetett mobilitási programban?

- Beszéljünk külön az érintett, bántalmazott személlyel.
- Beszéljünk külön a bullyingot elkövető személlyel is. Emlékeztessük a közösen kialakított szabályokra és a csoportmegállapodásra.
- Tegyük egyértelművé, hogy az ilyen viselkedést a csoportban nem toleráljuk.
- Ha a bullying folytatódik, jelezzük, hogy a viselkedés megváltoztatása nélkül az érintett személy nem vehet tovább részt a csoportban. Mérlegeljük a küldő szervezet tájékoztatását is.
- Keressünk megfelelő támogatási lehetőségeket: mentorokat, szolgáltatásokat és más erőforrásokat mind a bántalmazott személy, mind a bántalmazó fél támogatására.
- Csoportszinten is foglalkozzunk a témával, különös figyelmet fordítva a szemlélőhatásra (bystander effect) és a jelenlévők felelősségére.

Behálózás (grooming): rejtett kockázat a nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban

Bár az ifjúsági mobilitási programok kivételes lehetőséget kínálnak a tanulásra, a fejlődésre és az interkulturális párbeszédre, sajátos résztvevővédelmi kihívásokkal is járnak.
Ezekben a helyzetekben az egyik legalattomosabb kockázat a behálózás (grooming): egy olyan folyamat, amelynek során valaki kapcsolatot épít ki egy fiatallal – és gyakran a körülötte lévő felnőttekkel is – azért, hogy hozzáférjen, manipulálja, végül pedig kihasználja a gyermeket vagy fiatal felnőttet

Mi a behálózás?

A behálózás szándékos, gyakran fokozatosan felépített manipulációs folyamat, amelynek során valaki elnyeri egy fiatal bizalmát, és érzelmi függőséget alakít ki benne abból a célból, hogy manipulálja, bántalmazza vagy kihasználja – leggyakrabban szexuálisan. A folyamat része a kapcsolat kialakítása, majd az áldozat védekezőképességének és személyes határainak fokozatos gyengítése, előkészítve őt a későbbi kihasználásra.
A behálózás történhet személyesen vagy online, és elkövetheti kortárs, felnőtt, illetve bizalmi pozícióban lévő személy is – például ifjúsági szakember vagy csoportvezető.
Az ifjúsági mobilitási programokban, ahol a résztvevők gyakran együtt élnek, utaznak és közös tereket használnak, a személyes és szakmai határok könnyebben elmosódhatnak. Emiatt a behálózásra utaló viselkedés is könnyebben észrevétlen maradhat.
A behálózás lehet szexuális, romantikus vagy pénzügyi jellegű, illetve történhet bűncselekménybe vagy terrorista tevékenységbe való bevonás céljából is. Gyermekeket és felnőtteket egyaránt érinthet.
A közös elem az, hogy az elkövető fokozatosan, bizalom és közelség kialakításával manipulálja az áldozatot. A behálózás egyik meghatározó tényezője a kapcsolatban fennálló hatalmi egyenlőtlenség, amely származhat például életkorbeli különbségből, nemből, fizikai erőből, gazdasági helyzetből vagy más tényezőből.

Hogyan történik a behálózás? – viselkedésminták és folyamatok

1

A célpont kiválasztása - Az elkövetők gyakran sérülékeny helyzetű fiatalokat keresnek, és aszerint választják ki őket, hogy mennyire könnyen tudnak kapcsolatba kerülni velük, illetve mennyire kiszolgáltatottnak érzékelik őket. Olyan online és offline helyeket kereshetnek, ahol fiatalok rendszeresen jelen vannak – például közösségi oldalakat, online játékplatformokat, iskolákat vagy parkokat. Információkat gyűjthetnek a fiatal érdeklődési köréről, családi hátteréről és érzelmi szükségleteiről, hogy ezekhez igazítsák közeledésüket.

2

Bizalomépítés és hozzáférés kialakítása: A behálózó személy karizmatikusnak, nagylelkűnek vagy „menőnek" tűnhet, és figyelemmel, érzelmi támogatással, dicsérettel, ajándékokkal vagy különleges kiváltságokkal próbálja elnyerni a fiatal bizalmát Gyakran barátként, mentorként vagy olyan személyként jelenik meg, akiben a fiatal megbízhat és akinek elmondhatja a problémáit. Közös érdeklődési pontokat kereshet, vagy akár azt is állíthatja, hogy hasonló korú, hogy könnyebben kialakuljon a kötődés. Idővel fokozatosan elkezdheti feszegetni a személyes határokat, hogy megfigyelje, hogyan reagál a fiatal – mindezt gyakran szeretetnek, törődésnek vagy barátságnak álcázva.

3

A fiatal szükségleteinek kielégítése: A behálózó kihasználhatja a fiatal érzelmi szükségleteit azzal, hogy olyan támogatást, megértést és figyelmet nyújt neki, amelyet máshonnan esetleg nem kap meg.
Ajándékokat vagy szívességeket tehet azért is, hogy a fiatal úgy érezze, tartozik neki valamivel, vagy valamilyen kötelezettsége van vele szemben

4

A célpont elszigetelése: Az elkövető arra ösztönözheti az áldozatot, hogy kapcsolatukat tartsa titokban. Ezt úgy is elérheti, hogy különlegesnek érezteti őt, vagy félelmet és szégyenérzetet kelt benne azzal kapcsolatban, mi történne, ha mások tudomást szereznének a kapcsolatról.
Az áldozatot fokozatosan eltávolíthatja barátaitól és családjától, ezáltal egyre inkább függővé téve őt saját magától.

5

Határok tesztelése és szexualizálás: Az elkövető fokozatosan feszegetheti a fizikai, érzelmi vagy digitális határokat, és szexuális tartalmakat vagy témákat vezethet be annak érdekében, hogy ezek idővel természetesnek vagy elfogadhatónak tűnjenek.
Ilyen lehet például a nem megfelelő érintés, privát üzenetek küldése vagy túlzottan személyes kérdések feltevése.
A folyamat később fizikai érintéshez, explicit képekhez vagy szexuális cselekményekhez vezethet. A bántalmazást időnként viccnek, játéknak vagy „véletlennek" álcázzák.

6

Kontroll és manipuláció: Az elkövető pszichológiai manipulációt, fenyegetést, bűntudatkeltést vagy zsarolást alkalmazhat annak érdekében, hogy fenntartsa az áldozat feletti kontrollt, biztosítsa együttműködését és hallgatását.
A folyamat végső célja gyakran az áldozat szexuális kihasználása, amely hosszú távú pszichológiai és érzelmi károkat okozhat.

Kockázati tényezők és sérülékenységek

Mivel a serdülők agya még fejlődésben van, a döntéshozatalért, a veszélyek felismeréséért és az ezekre adott reakciókért felelős területek is érési folyamatban lehetnek.
A kapcsolatok kialakítása a serdülőkor egyik központi fejlődési feladata, ezért a fiatalok különösen sérülékennyé válhatnak olyan helyzetekben, amikor idősebb felnőttek kezdeményeznek velük kapcsolatot, és olyan figyelmet biztosítanak számukra, amelyet máshol esetleg nem kapnak meg.
A gyermekbántalmazást soha nem egyetlen kockázati tényező okozza. Az egyéni, családi és környezeti tényezők összetett módon hatnak egymásra, és több kockázati tényező együttes jelenléte csökkentheti a gyermek ellenálló képességét, így sérülékenyebbé teheti a bántalmazással szemben.

- **Nem:** a lányok nagyobb valószínűséggel válhatnak célponttá, mint a fiúk. Ugyanakkor fontos megkérdőjelezni azt a téves feltételezést, hogy a fiúk nincsenek kitéve a szexuális bántalmazás veszélyének.
- **Életkor:** egyes kutatások szerint a bántalmazás a pubertás előtt gyakoribb, más kutatások szerint a serdülőkor jelenti a legnagyobb kockázatot. Online környezetben a tizenévesek nagyobb valószínűséggel találkozhatnak nem kívánt szexuális közeledéssel.

- **Személyes és kapcsolati jellemzők:** Az alacsony önbizalom és önértékelés, az érzelmi nehézségek vagy a könnyebb befolyásolhatóság növelheti a behálózással szembeni sérülékenységet.
- **Családi tényezők:** Például egyszülős család, a szülők közötti vagy a szülő és gyermek közötti rossz kapcsolat, illetve diszfunkcionális családi dinamika.
- **Kapcsolatok és barátságok:** Azok a fiatalok, akik nehezebben alakítanak ki társas kapcsolatokat, kevés vagy egyáltalán nincs barátjuk, illetve elszigeteltnek érzik magukat, sérülékenyebbek lehetnek a behálózással szemben.

Figyelmeztető jelek fiataloknál:

- **a viselkedés hirtelen megváltozása – visszahúzódás, szorongás, titkolózás vagy egyetlen felnőttől való fokozott függés;**
- **félelem vagy látható kellemetlenség egy bizonyos személy jelenlétében;**
- **megmagyarázhatatlan ajándékok, pénz vagy erőforrások;**
- **egy személyről úgy beszél, mint aki „különleges", vagy mint „az egyetlen, aki igazán megért engem";**
- **a helyzethez vagy életkorhoz nem illő szexualizált nyelvezet vagy viselkedés.**

> *Fontos: ezeknek a jeleknek a jelenléte önmagában nem bizonyítja, hogy egy gyermek vagy fiatal behálózás áldozata. A felsorolás nem teljes körű, és más figyelmeztető jelek is előfordulhatnak.*

Sajátos sérülékenységek az ifjúsági mobilitási programokban

- A fiatalok gyakran távol vannak otthonuktól, családjuktól és megszokott támogató közegüktől.
- Előfordulhatnak vegyes életkorú csoportok – kiskorúakkal és jogilag felnőtt résztvevőkkel –, ami könnyen elmoshatja a szerepek és felelősségi határok egyértelműségét.
- A nyelvi vagy kulturális akadályok megnehezíthetik, hogy valaki beszéljen az őt ért bántalmazásról vagy aggályos helyzetről.
- A közös szállás és az együtt utazás növelheti az elkövető hozzáférését a fiatalhoz, és megkönnyítheti az elszigetelését.
- A túlzott informalitás vagy a hierarchikus működés olyan közeget teremthet, amelyben a fiatalok bizonytalanok lehetnek abban, mikor és hogyan jelezzenek egy aggályos helyzetet.

Miért nehéz a fiataloknak beszélni róla?

A behálózás hosszú távú károkat okozhat, miközben maga a manipuláció azt is csökkenti, hogy az áldozat később beszéljen a történtekről.

Az áldozatokat gyakran úgy manipulálják, hogy látszólag „beleegyezzenek" a bántalmazásba. Sok érintett később szégyent vagy bűntudatot érez amiatt, hogy engedelmeskedett vagy együttműködött, és éppen ezek az érzések akadályozhatják meg abban, hogy segítséget kérjen vagy elmondja a történteket.

A behálózásnak nemi vonatkozásai is lehetnek. A kézikönyv szerint a bántalmazás utóhatásai az áldozat nemétől függően eltérő módon jelenhetnek meg.
A férfi áldozatok például gyakran találkozhatnak megbélyegzéssel és szégyenérzettel azok miatt a társadalmi elvárások miatt, amelyek szerint a férfiaknak erősnek és sebezhetetlennek kell lenniük. Ez visszatarthatja őket attól, hogy segítséget kérjenek vagy jelentsék a bántalmazást.
A női áldozatok – különösen serdülő lányok és fiatal nők – ezzel szemben gyakran szembesülhetnek áldozathibáztató hozzáállással. Tapasztalataikat megkérdőjelezhetik vagy lekicsinyelhetik, viselkedésüket, öltözködésüket vagy kommunikációjukat pedig úgy vizsgálhatják, mintha ők maguk lennének felelősek az őket ért szexuális erőszakért.

A felelősség ilyen áthárítása az elkövetőről az áldozatra tovább mélyítheti a traumát, és akadályozhatja a segítséghez és igazságszolgáltatáshoz való hozzáférést.

A magánélethez és a családi becsülethez kapcsolódó kulturális normák szintén visszatarthatják az érintetteket attól, hogy beszéljenek a behálózásról vagy segítséget kérjenek. Félhetnek attól, hogy nem hisznek nekik, vagy hogy nekik kell bizonyítaniuk a történteket.

A hallgatás kultúrája kedvez az elkövetőknek, akik úgy érezhetik, hogy kisebb valószínűséggel derül fény a tetteikre, illetve kevésbé valószínű, hogy felelősségre vonják őket.
Az áldozatok sokszor nem rendelkeznek elegendő információval vagy támogatással ahhoz, hogy eligazodjanak egy ilyen helyzetben, és azt sem tudják, kihez fordulhatnának segítségért. Az iskolai szexuális nevelés hiányosságai tovább súlyosbíthatják ezt azzal, hogy a fiatalok kevésbé ismerik az egészséges kapcsolatok, a beleegyezés és a személyes határok alapelveit.

A fiatal azért is hallgathat, mert:

- nem ismeri fel, hogy ami vele történik, behálózás;
- hízelgőnek élheti meg a figyelmet, és kiválasztottnak vagy különlegesnek érezheti magát;
- összezavarhatja az érzelmi kötődés és a bűntudat;
- félhet attól, hogy bajt okoz, vagy hogy nem hisznek neki;
- aggódhat a csoport egységéért, illetve attól tarthat, hogy őt rekesztik ki.

Megelőzés és védelem

A behálózásnak kedvez a hallgatás és a bizonytalanság. A nyitottságra, reflexióra és egyértelmű személyes határokra épülő kultúra kialakításával az ifjúsági szakemberek kulcsszerepet játszhatnak a károkozás megelőzésében és a rájuk bízott fiatalok védelmében.

A megelőzés legfontosabb alapelvei

- Minden mobilitási program kezdete előtt alakítsunk ki egyértelmű résztvevővédelmi (safeguarding) eljárásokat, beleértve a bejelentési csatornákat és a magatartási szabályokat.
- Készítsünk fel minden munkatársat és önkéntest a behálózás figyelmeztető jeleinek felismerésére és a biztonságos gyakorlatokra, beleértve a digitális kommunikáció szabályait is.
- Biztosítsuk az átláthatóságot és a láthatóságot: lehetőség szerint kerüljük a zárt, négyszemközti helyzeteket, és alkalmazzuk a két felnőtt jelenlétének elvét.
- Bátorítsuk a résztvevőket arra, hogy merjenek megszólalni, kérdezni, és tudják, hogy nincs olyan téma, amelyről „tilos" beszélni.
- Alakítsunk ki a beleegyezésre és a személyes határok tiszteletére épülő kultúrát, amelyben az egészséges kapcsolati mintákat következetesen képviseljük és nyíltan meg is beszéljük.
- Figyeljük a csoporton belüli kapcsolatokat és dinamikákat. Vegyük komolyan a megérzésünket is, ha egy kapcsolat „túl közelinek", „túl intenzívnek" vagy egyszerűen nem megfelelőnek tűnik.



Reflexiós kérdések – a behálózás felismerése ifjúsági szakemberek számára

A következő kérdések használhatók egyéni reflexióra, csapatmegbeszélésen, szakmai szupervízió során vagy képzés keretében.

Önismeret és személyes határok

- Találkoztam-e már olyan helyzettel, amelyben egy felnőtt és egy fiatal kapcsolata „túl közelinek" tűnt? Hogyan reagáltam?
- Hogyan tudok barátságos és megközelíthető maradni úgy, hogy közben megtartom a szakmai határokat?
- Elfogadhatónak érezném-e, ha egy másik ifjúsági szakember ugyanúgy viselkedne egy résztvevővel, ahogyan én?

A kockázatok felismerése

- Milyen viselkedésformákat tekinthetek egyszerűen „kedvességnek", miközben valójában a behálózás korai jelei is lehetnek?
- Tudom-e, milyen figyelmeztető jeleket kell keresnem mind a fiatalok, mind a felnőttek viselkedésében?
- Vannak-e olyan hatalmi viszonyok a csapatomban vagy csoportomban, amelyek megnehezíthetik egy fiatal számára, hogy megszólaljon?

Csapatkultúra és felelősségvállalás

- Nyíltan tudunk-e beszélni a csapatban a személyes határokról, az etikáról és a résztvevővédelemről?
- Merném-e jelezni, ha egy kolléga viselkedése aggodalmat kelt bennem – akkor is, ha még nem egyértelműen bántalmazó?
- Csapatként átbeszéljük-e az incidenseket és azokat a helyzeteket is, amelyekkel kapcsolatban csak egy rossz megérzésünk volt, és használjuk-e ezeket tanulási lehetőségként?

Felkészültség a megelőzésre

- Rendelkezik-e a szervezetem egyértelmű résztvevővédelmi szabályzattal a nemzetközi mobilitási programokra vonatkozóan?
- Beszéltünk-e minden munkatárssal, önkéntessel és csoportvezetővel a behálózás kockázatairól és a megelőző intézkedésekről?
- Tudják-e a fiatalok és a csapattagok, hogyan jelezhetnek egy aggályos helyzetet, és biztonságban érzik-e magukat ahhoz, hogy ezt megtegyék?

Javasolt csapatgyakorlat: „A szürke zónák felismerése"

Cél: növelni a csapat tudatosságát a behálózás kockázataival és a személyes határok átlépésének korai jeleivel kapcsolatban nemzetközi mobilitási programokban.

Felatad leírás lépésről lépésre:

1. Készítsetek néhány rövid helyzetleírást. Ha korábbi tapasztalatból származnak, legyenek anonimizáltak. Például:

- Egy csoportvezető feltűnően sok időt tölt egyetlen fiatallal, és gyakran kettesben mennek sétálni.
- Egy 18 éves résztvevő rendszeresen késő este osztja meg személyes problémáit egy 25 éves önkéntessel, majd privát üzenetváltásba kezdenek.
- Egy ifjúsági szakember gyakran dicséri egy résztvevő külsejét, és kisebb ajándékokat ad neki.
- Egy résztvevő egyre inkább visszavonul a csoportos tevékenységektől, miután közel került egy idősebb kortársához, de senki nem tudja, miért.

2. Kis csoportokban beszéljétek meg:
- Mi történik ebben a helyzetben? Lehet ez behálózás – vagy valami más?
- Milyen figyelmeztető jeleket látunk?
- Hogyan reagálhatnánk? Mit mondhatnánk vagy tehetnénk?
- Kellene-e változtatnunk valamin a munkatársak felkészítésében vagy szakmai felügyeletében?

3. Közös feldolgozás az egész csoporttal:
- emeljük ki a gyakran előforduló korai figyelmeztető jeleket és a szürke zónákat;
- hangsúlyozzuk, hogy a bizonytalanságot és a megérzéseinket sem szabad egyszerűen figyelmen kívül hagyni;
- beszéljük meg, hogyan lehet biztonságos és tiszteletteljes módon jelezni vagy megkérdőjelezni egy kortárs vagy kolléga aggályos viselkedését.

Opcionális kiegészítés: kérjünk meg minden csoportot, hogy fogalmazzon meg egy olyan megelőző intézkedést, amely csökkenthetné a saját helyzetleírásukban szereplő kockázatot – például képzés, rendszeres bejelentkezési rendszer vagy a szakmai felügyelet módosítása.

Ki kicsoda az erőszakos helyzetekben?

Az áldozat felismerése

[Az adott személy] lehet például résztvevő, kolléga, partner, házastárs, osztálytárs, testvér stb.
Az erőszak vagy bullying áldozata:

- gyakran félhet [az adott személytől];
- kerülhet bizonyos témákat, mert attól tart, hogy feldühíti [az adott személyt];
- úgy érezheti, hogy bármit tesz, az [adott személy] szemében sosem elég jó;
- azt gondolhatja, hogy megérdemli, hogy bántsák vagy rosszul bánjanak vele;
- megkérdőjelezheti saját érzékelését és ítélőképességét, és azt gondolhatja, hogy talán vele van a baj;
- érzelmileg kiüresedettnek, bénultnak vagy tehetetlennek érezheti magát.
- testbeszédével is kifejezheti az érzéseit;
- megmagyarázhatatlan hegeket vagy zúzódásokat viselhet;
- erőteljesen reagálhat zajokra vagy hirtelen mozdulatokra;
- üzenetváltás vagy telefonhívás közben olyan reakciókat mutathat, amelyek bántalmazásra utalnak.

A bántalmazó felismerése

A bántalmazó:

- megalázhatja [az adott személyt], vagy kiabálhat vele;
- rendszeresen kritizálhatja és leértékelheti;
- olyan rosszul bánhat vele, hogy az áldozat szégyelli, ha barátai vagy társai ezt látják;
- semmibe veheti vagy lekicsinyelheti [az adott személy] véleményét és eredményeit;
- [az adott személyt] hibáztathatja saját bántalmazó viselkedéséért;
- értékes ember helyett saját tulajdonaként vagy szexuális tárgyként tekinthet rá.
- szélsőségesen féltékenyen vagy birtoklóan viselkedhet;
- ellenőrizheti, hogy a másik személy hová megy és mit csinál;
- megakadályozhatja, hogy kapcsolatot tartson más csoporttagokkal vagy barátokkal;
- korlátozhatja a hozzáférését a pénzhez, telefonhoz vagy közlekedési eszközhöz;
- folyamatosan ellenőrizheti, mit csinál a másik személy.

Mit mondjunk annak, aki elmondja, hogy bántalmazás érte?

- „Köszönöm, hogy megbíztál bennem."
- „Nem te vagy a hibás."
- „Szeretném, hogy biztonságban legyél."
- „Nem érdemled meg, hogy így bánjanak veled. Megérdemled, hogy tisztelettel bánjanak veled."
- „Ez fontos."
- „Mire van most szükséged?"
- „Örülök, hogy elmondtad nekem."
- „Itt vagyok, ha szükséged van rám, vagy bármikor beszélni szeretnél."

Hogyan beszéljünk a bántalmazóval?

- Válasszuk meg a megfelelő időpontot és helyet egy alapos beszélgetéshez.
- Akkor közelítsük meg a bántalmazót, amikor nyugodt.
- Egyértelműen és konkrétan mondjuk el, mit láttunk vagy tapasztaltunk.
- Tegyük világossá, hogy a saját viselkedéséért ő maga felelős. Kerüljük az ítélkező megjegyzéseket, és ne erősítsük meg azokat a próbálkozásait, amelyekkel másokra hárítja a felelősséget saját bántalmazó viselkedéséért.
- Mondjuk ki egyértelműen, hogy ennek a viselkedésnek véget kell vetni.
- Ne próbáljuk kényszeríteni arra, hogy megváltozzon vagy segítséget kérjen. Ha a helyzet lehetővé teszi, később bátoríthatjuk arra, hogy kérjen szakmai támogatást.

- Mondjuk el, hogy aggódunk annak a személynek a biztonságáért, akit bántalmazni láttuk.
- Ne kezdjünk vitába a bántalmazóval az általa elkövetett cselekményekről. A konfrontatív, veszekedő megközelítés ronthat a helyzeten, és még nagyobb veszélybe sodorhatja a bántalmazott személyt.
- Ha a bántalmazott személy közvetlen veszélyben van, értesítsük a rendőrséget.

Záró megjegyzések

- Ha bántalmazás történik, de arról senki nem beszél és nem kerül felszínre, nagy az esélye annak, hogy folytatódni fog és súlyosbodik.
- Semmilyen kapcsolatban nem tekinthető normálisnak az erőszakos viselkedés.
- Az elkövető gyakran tagadja, hogy erőszak történt, vagy jelentéktelennek állítja be a történteket. Sok esetben az áldozatot, más embereket vagy a körülményeket hibáztatja.
- Az erőszakos vagy bántalmazó viselkedés nem azért történik, mert az elkövető „elvesztette az önuralmát". Az erőszakos viselkedésért az elkövető felelős.
- Fontos észben tartani, hogy valaki kívülről nagyon kedvesnek, megnyerőnek vagy rokonszenvesnek tűnhet, miközben szinte lehetetlen észrevenni, hogy a viselkedése valójában erőszakos vagy bántalmazó.
- Ha hallgatunk egy általunk látott erőszakos helyzetről, az megerősítheti az elkövetőben a dominancia érzését, és arra ösztönözheti, hogy folytassa ezt a viselkedést.

Mi a szerepe a szemlélőknek?

Valószínűleg mindannyian voltunk már tanúi kellemetlen helyzetnek: amikor valaki átlépi egy másik ember határait, fizikailag vagy érzelmileg bántja, sértegeti vagy kigúnyolja.
Ilyen lehet például, amikor egy résztvevő sértő megjegyzéseket tesz egy másik résztvevőre, vagy amikor két kolléga között egyre nyilvánvalóbban fokozódik a feszültség.
Általában könnyű felismerni, hogy „ez nincs rendben", abban a pillanatban azonban sokkal nehezebb lehet eldönteni, mit mondjunk vagy hogyan avatkozzunk közbe. Az ilyen helyzetek tanújaként tehetetlenséget, zavart és bizonytalanságot élhetünk meg. Ezt a jelenséget nevezzük szemlélőhatásnak (bystander effect).

A szemlélőhatás akkor jelentkezik, amikor más emberek jelenléte csökkenti annak valószínűségét, hogy valaki közbelépjen egy veszélyes vagy kritikus helyzetben.
Minél többen vannak jelen, annál kisebb lehet annak az esélye, hogy közülük valaki ténylegesen segítséget nyújt a bajba jutott személynek. Ezzel szemben sokkal nagyobb valószínűséggel lépünk közbe, ha kevés vagy egyáltalán nincs más szemtanú.
Felnőttek, gyermekek és fiatalok egyaránt kerülhetnek akaratlanul is olyan helyzetbe, amelyben erőszak vagy más kritikus esemény tanúivá válnak.

A szemlélőhatáshoz kapcsolódó társas bénultság – amikor szeretnénk segíteni, mégsem tesszük – nemcsak idegenekkel teli köztereken, hanem munkahelyen, oktatási intézményben vagy bármilyen közösségi térben befolyásolhatja viselkedésünket.
Annak, hogy valaki miért nem avatkozik közbe, sokféle oka lehet, de ezek gyakran valamilyen félelemhez kapcsolódnak: attól fél, hogy hibázik; nem akar felelősséget vállalni a helyzetért;
fél társadalmi helyzetének vagy megbecsülésének elvesztésétől; saját biztonságáért aggódik; fél attól, „mit fognak rólam gondolni vagy mondani mások"; tart a gúnytól, erőszaktól, megtorlástól vagy bosszútól; vagy egyszerűen azt gondolja, hogy majd valaki más közbelép és segít.
Ezért fontos, hogy ne maradjunk közömbösek, hanem képesek legyünk kritikusan felmérni a helyzetet és megfelelő megoldást keresni.

Hogyan legyünk aktív szemlélők?

A szemlélők közbelépése sok esetben döntő szerepet játszik abban, hogy az erőszak vagy más károkozó cselekmény véget érjen.
A szemlélőhatás okozta társas és viselkedés bénultság tudatossággal, illetve bizonyos esetekben célzott felkészítéssel csökkenthető. A résztvevőket ezért mindig arra kell ösztönözni, hogy merjenek megszólalni, ha erőszaknak vagy lehetséges bántalmazásnak lesznek tanúi.
Hasznos módszer lehet úgy viselkedni, mintha mi lennénk az első vagy egyetlen személy, aki észrevette a problémát.
Gyakran már az is mozgósíthat másokat, ha egyetlen ember cselekszik – akár csak annyit mond: „Hé, mi történik itt?"
Ha egy aktív szemlélő magára vállalja a kezdeményezést, fontos lehet az is, hogy konkrétan bevonjon másokat a segítségnyújtásba.
Krízishelyzetben ne várjunk feltétlenül arra, hogy más tegye meg az első lépést. Már egy határozott: „Állj!" is megakadályozhatja a további károkozást.
Nyugodt, de határozott hangon szólaljunk meg. Másokat is kérjünk meg konkrétan arra, hogy segítsenek. Törekedjünk a bántalmazott személy biztonságának megteremtésére, és szükség esetén ne féljünk külső segítséget kérni.

Az aktív szemlélői hozzáállás fejlesztésében fontos szerepe van az empátiának: próbáljuk meg a helyzetet a bántalmazott személy szemszögéből látni.
Érdemes kevésbé arra összpontosítani, milyen következményei lehetnek annak, ha segítünk, és inkább arra, hogy a segítségnyújtással milyen példát mutatunk másoknak.
Ha valaki bajba került, segíthet, ha a tömegből kiválaszt egy konkrét személyt, és szemkontaktust teremt vele. Ez személyesebbé és egyértelműbbé teheti a segítségkérést, és növelheti annak esélyét, hogy valaki valóban közbelép.

Mit tehetünk szemlélőként?

- **Jelezzük, hogy ami történik, nincs rendben**: Testbeszédünkkel is kifejezhetjük rosszallásunkat – például fejrázással vagy más egyértelmű gesztussal. Ne nevessünk együtt a többiekkel. Elmehetünk a helyzetből, vagy beállhatunk a tiszteletlenül viselkedő személy és az érintett közé, ha ezt biztonságosan megtehetjük.

- **Támogassuk azt, akivel tiszteletlenül bántak:** Kérdezzük meg – személyesen vagy üzenetben –, hogy jól van-e. Nevezzük meg, hogy ami történt, nem volt rendben: „Sajnálom, ami történt. Ez nem volt oké." Támogassuk azokat is, akik megpróbálnak közbelépni, illetve azokat, akik jelentik az esetet.

- **Szólaljunk fel:** Megkérdőjelezhetjük a diszkriminatív vagy más módon bántó vicceket: „Nem értem, ezen mi vicces?" Koncentrálhatunk a viselkedésre: „Ez a megjegyzés nem volt helyénvaló." Szándékosan témát válthatunk: „Komolyan? Menjünk tovább." Humorral is jelezhetjük a határt: „Ugyan már, ennél azért jobbak vagyunk, nem?" Vagy egyszerűen megkérhetjük az illetőt, hogy hagyja abba: „Rendben, ebből elég."

Felelős reagálás

A mi felelősségünk, hogy megfelelően reagáljunk, ha bántalmazás gyanúja merül fel, valaki beszámol bántalmazásról, vagy mi magunk fedezzük fel azt.
Bántalmazás gyanújáról beszélünk például akkor, ha egy fiatalon olyan jeleket észlelünk, amelyek bántalmazásra utalhatnak, vagy ha azt látjuk, hogy egy felnőtt vagy másik fiatal megsérti az illető személyes határait.

Alapelvek, amikor valaki beszámol az őt ért erőszakról vagy bántalmazásról

- Higgyünk neki.
- Tegyük egyértelművé számára, hogy nem ő a hibás.
- Hallgassuk meg ítélkezés nélkül.
- Legyünk támogatóak, bátorítóak, nyitottak és őszinték.
- Kérdezzük meg, szüksége van-e valamely támogató segítségre, és beszéljük át vele a lehetőségeit.
- Segítsünk számára megfelelő tanácsadást és támogatást találni.
- Ajánljuk fel, hogy elkísérjük, ha szakemberhez fordul.
- Tartsuk vele a kapcsolatot, és érdeklődjünk arról, hogyan alakul a helyzete.

Mit tegyünk, ha valaki bántalmazásról számol be?

1. ***Maradjunk nyugodtak és hallgassuk meg:*** Ha egy fiatal bántalmazásról számol be, maradjunk nyugodtak, figyelmesen hallgassuk végig, és kerüljük a döbbenet vagy hitetlenkedés látványos kifejezését.
A reakciónk hatással lehet arra, hogy az érintett mennyire érzi magát biztonságban a további részletek megosztásához vagy a segítségkéréshez.

2. ***Erősítsük meg és nyugtassuk meg:*** Mondjuk el neki, hogy helyesen tette, hogy beszélt a történtekről, és hogy a bántalmazás nem az ő hibája.
Tudassuk vele, hogy hiszünk neki, és nem ő felelős azért, ami történt.

3. ***Kerüljük a kihallgatást:*** Ne tegyünk fel sugalló kérdéseket, és ne próbáljunk minél több részletet kiszedni belőle.
Hagyjuk, hogy annyit mondjon el, amennyit biztonságosnak és kényelmesnek érez. A kihallgatás helyett biztosítsunk lehetőséget arra, hogy szabadon beszéljen – ezzel elkerülhető az is, hogy egy későbbi hivatalos vizsgálatot akaratlanul befolyásoljunk.

4. **Gondoskodjunk a biztonságról:** Biztosítsuk a fiatal azonnali biztonságát. Ha az elkövető hozzáférhet, szükség esetén vigyük ki az érintettet az adott környezetből.
Ha indokolt, kérjünk segítséget a megfelelő hatóságoktól vagy a gyermekvédelmi szolgálattól.

5. **Dokumentáljuk a megfigyeléseinket:** A lehető legpontosabban és legrészletesebben jegyezzük fel, mit figyeltünk meg, illetve mit mondott el a fiatal.
Rögzítsük a dátumokat, időpontokat, valamint azoknak a viselkedéseknek vagy fizikai jeleknek a leírását, amelyek felkeltették a gyanúnkat.

6 ***Tegyünk bejelentést az illetékes szerveknél:*** Kövessük a helyi eljárásrendet a feltételezett bántalmazás megfelelő hatóságok – például gyermekvédelmi szolgálatok vagy rendészeti szervek – felé történő jelentésére vonatkozóan.
Kiskorúak esetében a jelentés nemcsak erkölcsi kötelezettség lehet, hanem jogi kötelezettség is, az adott ország szabályozásától függően.

7 ***Segítsünk szakmai támogatást találni:*** Bátorítsuk a fiatalt és családját arra, hogy kérjenek megfelelő szakmai segítséget – például pszichológiai támogatást, tanácsadást vagy jogi segítséget – a bántalmazás érzelmi és pszichés következményeinek feldolgozásához.

8 ***Kövessük nyomon a helyzetet:*** Maradjunk kapcsolatban az érintettel, és továbbra is biztosítsunk számára támogatást.
Kövessük nyomon, hogy megtörténnek-e a szükséges intézkedések, illetve hogy a fiatal folyamatosan megkapja-e a számára szükséges segítséget és gondoskodást.

9 ***Őrizzük meg a bizalmat:*** Védjük a fiatal magánéletét. Ne beszéljünk a történtekről vagy saját gyanúnkról olyan személyekkel, akiknek nincs szükségük erre az információra.
Csak azokkal osszuk meg a szükséges információkat, akik közvetlenül részt vesznek az eset kivizsgálásában vagy az érintett támogatásában és ellátásában.

10 ***Ismerjük saját szerepünk határait:*** Legyünk tisztában azzal, hogy meddig terjed saját szakmai szerepünk és kompetenciánk.
Kérjünk útmutatást olyan szakemberektől, akik bántalmazási esetek kezelésére szakosodtak. Ne próbáljuk egyedül megoldani a helyzetet.

11 ***Szükség esetén gondoskodjunk azonnali orvosi vizsgálatról:*** Ha olyan fizikai jeleket észlelünk, amelyek szexuális bántalmazás gyanúját vetik fel, a fiatal a lehető leghamarabb kerüljön olyan szakemberhez, aki gyermekek szexuális bántalmazásának vizsgálatára és ellátására specializálódott.
Vegyük igénybe a megfelelő szociális és gyermekvédelmi szolgáltatásokat, és ahol elérhető, a Barnahus-modellt, amely gyermekbarát, multidiszciplináris támogatást és vizsgálati környezetet biztosít az ilyen esetekben.

Az erőszak megelőzése a személyes határok, a szürke zónák felismerése és a beleegyezés segítségével

Az erőszak megelőzése az ifjúsági mobilitási programokban nem csupán azt jelenti, hogy felismerjük az erőszakot, majd reagálunk, amikor már megtörtént a baj.
A cél olyan környezet kialakítása, amelyben eleve jóval kisebb az esélye annak, hogy károkozás történjen.
Ennek alapja az egyértelmű személyes és szakmai határok kialakítása, a nyílt kommunikáció és a beleegyezés közös értelmezése.
A nemzetközi ifjúsági programokban a fiatalok különböző háttérrel, értékekkel és komfortzónákkal rendelkező emberekkel élnek és tanulnak szoros közösségben.
A mobilitási programok informális és gyakran intenzív jellege miatt könnyen elmosódhatnak a szerepek, kapcsolatok és felelősségi körök közötti határok.

Egy kezdetben barátságosnak vagy jó szándékúnak tűnő viselkedés is átcsúszhat a szürke zónákba – olyan helyzetekbe, amelyekben a hatalmi viszonyok, kulturális normák vagy az érzelmi közelség elhomályosíthatják az ítélőképességet és gyengíthetik a személyes határokat.
Éppen ezért az ifjúsági szakembereknek tudatosan kell olyan biztonságos csoportkultúrát kialakítaniuk, amelyben a tisztelet, a beleegyezés és a személyes határok már a kezdetektől láthatók, kimondhatók, megbeszélhetők és következetesen képviseltek.

Mindez többet jelent egyszerű szabályalkotásnál: abban segítjük a fiatalokat, hogy megértsék saját jogaikat, magabiztosabban merjenek megszólalni, és empátiával, illetve egyértelmű kommunikációval tudjanak eligazodni a társas helyzetekben.
A munkatársak és a résztvevők felkészítése arra, hogy felismerjék a korai figyelmeztető jeleket, megkérdőjelezzék azokat a helyzeteket, amelyekben „valami nincs rendben", és nyíltan beszéljenek a személyes határokról, nem csupán jó gyakorlat – fontos megelőző és védelmi eszköz is.
Ha a fiatalok megtapasztalják, hogy a „nem"-et tiszteletben kell tratani, természetes dolog rákérdezni arra, hogy valami rendben van-e, és mindenkit megillet a saját tér és biztonság, csökkenthetjük az érzelmi, fizikai és szexuális bántalmazás kockázatát.
Ez a rész olyan gyakorlati módszereket mutat be, amelyekkel már azelőtt megelőzhetjük az erőszakot, hogy az megtörténne: a személyes határokról való nyílt beszélgetéssel, a szürke zónák tudatos kezelésével és az aktív, folyamatos beleegyezés kultúrájának kialakításával.

Csoportnormák és beleegyezés: biztonságos és tiszteletteljes tér kialakítása

A közösen kialakított csoportnormák és a beleegyezés fogalmának megértése minden nemzetközi ifjúsági mobilitási program alapvető elemei.
A csoportnormák és a beleegyezés nem pusztán szabályok: a bizalom, a méltóság és a felelősségvállalás kialakításának eszközei. Segítenek abban, hogy a fiatalok biztonságban, megértve és tiszteletben tartva érezzék magukat – különösen olyan sokszínű csoportokban, ahol a személyes térrel, kommunikációval és viselkedéssel kapcsolatos elvárások eltérhetnek.
Ha ezeket már a kezdetektől egyértelműen bemutatjuk, majd a program során rendszeresen visszatérünk hozzájuk, a kölcsönös tiszteletre, biztonságra és felelősségvállalásra épülő kultúrát alakíthatunk ki – nemcsak a résztvevők, hanem az ifjúsági szakemberek és önkéntesek számára is.

Mik azok a csoportnormák?

A csoportnormák olyan informális „játékszabályok", amelyek meghatározzák, hogyan bánunk egymással egy csoporton belül.
A felülről meghatározott szabályokkal szemben ezeket ideális esetben a résztvevőkkel közösen alakítjuk ki, és a csoport értékeihez, céljaihoz és kulturális sajátosságaihoz igazítjuk.

Például:
- Meghallgatjuk egymást, és nem vágunk egymás szavába.
- Mielőtt megérintenénk valakit vagy a személyes tárgyait, engedélyt kérünk.
- Tiszteletben tartjuk a „nem"-et, és nem gyakorolunk nyomást egymásra.
- Teret biztosítunk arra, hogy mindenki megszólalhasson.
- Vigyázunk a közösen használt környezetünkre.

A csoportnormák akkor működnek a leghatékonyabban, ha:
- közösen alakítjuk ki őket,
- jól látható helyre tesszük őket – például plakát vagy flipchart,
- a program során rendszeresen visszatérünk hozzájuk, különösen egy-egy incidens után,
- és olyan tágabb értékekhez kapcsolódnak, mint az inklúzió, a biztonság és az emberi méltóság.

Mi a beleegyezés?

***A beleegyezés** egyértelmű, tájékozott és önkéntes hozzájárulást jelent valamely helyzethez vagy cselekedethez – legyen szó ölelésről, fénykép készítéséről, személyes információ megosztásáról vagy fizikai intimitásról.*
Az ifjúsági munkában a beleegyezés tanítása és saját viselkedésünkön keresztüli modellezése segít a fiataloknak megérteni, hogy:

- *mindenkinek joga van igent vagy nemet mondani, illetve később megváltoztatni a döntését;*
- *a beleegyezésnek egyértelműnek kell lennie, nem szabad feltételezni;*
- *a hatalmi különbségek – például az életkor vagy vezetői szerep – befolyásolhatják a beleegyezés szabadságát;*
- *mások személyes határainak tiszteletben tartása nem alku tárgya.*

Beszélgetés a beleegyezésről fiatalokkal

A beleegyezés elsőre komoly vagy kellemetlen témának tűnhet – de nem kell annak lennie. Érdemes hétköznapi helyzetekből kiindulni, és interaktív módszerekkel segíteni a megértést.

Használhatjuk a **FRIES-modellt**, amely szerint a beleegyezés:

- **Freely given – Önkéntes:** nem kényszer, nyomás vagy manipuláció eredménye;
- **Reversible – Visszavonható:** bármikor meg lehet változtatni a döntést;
- **Informed – Tájékozott:** az érintett tudja, mibe egyezik bele;
- **Enthusiastic – Lelkes:** valódi, aktív beleegyezést jelent;
- **Specific – Konkrét:** az egyik dologhoz adott beleegyezés nem jelent automatikus beleegyezést valami másba.



Freely given (Önkéntes)
Reversible (Visszavonható)
Informed- (Tájékozott)
Enthusiastic (Lelkes)
Specific- Konkrét)

Miért különösen fontos ez nemzetközi környezetben?

Multikulturális csoportokban jelentősen eltérhetnek az érintéssel, humorral, nemi szerepekkel, magánszférával vagy érzelmek megosztásával kapcsolatos elképzelések.
Ami az egyik kultúrában barátságos gesztusnak számít, az egy másikban tolakodónak vagy határsértőnek tűnhet.
A közösen kialakított normák és a beleegyezés kultúrája segíthet csökkenteni a félreértéseket, megelőzni a károkozást, és inkluzívabb légkört teremteni.

Beszélgetés a személyes határokról

A személyes határok megbeszélése alapvető fontosságú a biztonságos és tiszteletteljes csoportdinamika kialakításában – különösen nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban, ahol a kulturális normák, az egyéni komfortszintek és az elvárások jelentősen eltérhetnek.
A személyes határok azok a korlátok, amelyeket saját testi, érzelmi és mentális jóllétünk védelmében állítunk fel.

Ha segítünk a fiataloknak felismerni, kifejezni és tiszteletben tartani ezeket a határokat, azzal megalapozzuk a bizalmat, a biztonságot és a kölcsönös tiszteletet.
Fontos természetessé tenni azt a gondolatot, hogy mindenkinek vannak személyes határai, és mindenkinek joga van hozzájuk. Használhatunk egyszerű, hétköznapi példákat: „Van, aki szereti az ölelést, más inkább pacsizik." vagy: „Teljesen rendben van nemet mondani, ha nem szeretnéd megosztani valakivel az ennivalódat, vagy nem akarsz egy személyes témáról beszélni."
Bátorítsuk a fiatalokat arra, hogy figyeljenek saját komfortérzetükre, és erősítsük meg bennük, hogy joguk van megszólalni vagy hátrébb lépni, ha valami nem érződik megfelelőnek.

Interaktív gyakorlatok – például a „nem" kimondásának szerepjátékos gyakorlása, vagy személyes térrel, magánszférával és kortárs nyomással kapcsolatos helyzetek megbeszélése – segíthetnek abban, hogy a résztvevők magabiztosabban képviseljék saját határaikat.
Hangsúlyozzuk, hogy a „nem" kimondása nem tesz senkit udvariatlanná vagy önzővé, és mások „nem"-jének elfogadása a tisztelet és az érettség jele.

A kulturális érzékenység itt is kulcsfontosságú. Teremtsünk lehetőséget arra, hogy átbeszéjük, hogyan jelenhetnek meg eltérően a személyes határok különböző kultúrákban, és ösztönözzük az ezekről való nyílt párbeszédet.
Ugyanakkor fontos világossá tenni, hogy egy sokszínű csoport közös kultúrájának is a biztonságon, a tiszteleten és a beleegyezésen kell alapulnia.
Az ifjúsági szakembereknek saját viselkedésükkel is példát kell mutatniuk az egészséges határok kialakítására: egyértelműen kommunikálniuk kell saját határaikat, és következetesen tiszteletben kell tartaniuk másokét.

Ha valaki – szándékosan vagy véletlenül – átlép egy határt, reagáljunk nyugodtan és konstruktívan, és segítsük elő a közös reflexiót és tanulást megszégyenítés vagy hibáztatás nélkül.
A személyes határok megértése végső soron nem csupán a károkozás megelőzéséről szól. A fiatalokat képessé teszi arra, hogy jobban értsék önmagukat, és empátiával, egyértelműen és magabiztosan kapcsolódjanak másokhoz.

A személyes határok típusai

A személyes határoknak több, széles körben használt kategóriája van, amelyeket érdemes a szakmai csapaton belül és a fiatalokkal is megismertetni és megvitatni.
Mindegyik más-más életterülethez kapcsolódik, ahol biztonságra, tiszteletre és egyértelműségre van szükségünk. E kategóriák megértése segít abban, hogy felismerjük, megnevezzük, megvédjük és tiszteletben tartsuk saját és mások határait – és abban is, hogy ezeket a készségeket a fiatalokban is fejlesszük.

Fizikai határok: A személyes térhez, fizikai érintéshez és a saját testünk feletti önrendelkezéshez kapcsolódnak. Például:

- mennyire érezzük komfortosnak az ölelést, kézfogást vagy a közös szobában való elhelyezést;
- *szükségünk van-e olyan térre és pihenésre, amikor nem szeretnénk, hogy megérintsenek vagy zavarjanak;*

- *beleegyezünk-e abba, hogy fénykép vagy videó készüljön rólunk.*

Az ifjúsági munkában: mindig kérjünk beleegyezést a fizikai érintés előtt, és tartsuk tiszteletben a személyes teret és a kulturális normákat.

Érzelmi határok: Az érzelmi határok védik érzéseinket, érzelmi energiánkat és azt a képességünket, hogy érzelmeinket túlterhelés vagy manipuláció nélkül dolgozhassuk fel.

Például:

- nem mi vagyunk felelősek egy másik ember érzelmi jóllétéért;
- dönthetünk úgy, hogy egy mélyen személyes dolgot nem osztunk meg;
- megkérhetünk valakit arra, hogy beleegyezésünk nélkül ne zúdítsa ránk intenzív érzelmi problémáit vagy traumatikus élményeit.

Az ifjúsági munkában: tartsuk tiszteletben, ha valaki nem szeretne megnyílni, és ne helyezzünk indokolatlan érzelmi terhet sem a résztvevőkre, sem a kollégákra.

Kapcsolati és szerephatárok: Ezek segítenek fenntartani a megfelelő kapcsolatokat és szerepeket, különösen olyan helyzetekben, ahol hatalmi különbség áll fenn.

Például:

- megfelelő szakmai távolság megtartása a résztvevőkkel;
- a kivételezés, illetve a baráti és vezetői szerepek összemosódásának kerülése;
- személyes nehézségeink nem megfelelő megosztásának kerülése kiskorú résztvevőkkel.

Az ifjúsági munkában: az egyértelmű szerepek a felnőtteket és a fiatalokat egyaránt védik a bizonytalanságtól és a károkozástól.

További határtípusok:
Időbeli határok: hogyan védjük és kezeljük saját időnket és elérhetőségünket.
Mentális határok: képességünk arra, hogy más véleményeket és meggyőződéseket is el tudjunk fogadni anélkül, hogy személyes támadásként élnénk meg őket.
Anyagi határok: a tulajdonunk, pénzünk és egyéb erőforrásaink megosztásával kapcsolatos döntések.
Digitális határok: annak meghatározása, hogyan és milyen keretek között kapcsolódunk másokhoz digitális térben.



Tippek a személyes határokról való beszélgetéshez:

- Használjunk hétköznapi példákat – például személyes tárgyak kölcsönadása, ölelés vagy telefonhoz való hozzáférés.
- Tanítsuk meg a fiatalokat saját határaik felismerésére és mások határainak tiszteletben tartására.
- Szerepjátékokon keresztül gyakoroljuk a „nem” kimondását és annak elfogadását is.
- Naplóírással vagy rendszeres bejelentkezésekkel ösztönözzük a saját érzésekre és komfortszintre való reflexiót.
- Hangsúlyozzuk, hogy a személyes határok kijelölése az önmagunk iránti tisztelet egyik formája, nem pedig a másik ember elutasítása.
- Adjunk a fiataloknak használható mondatokat és kifejezéseket, amelyekkel magabiztosabban képviselhetik saját határaikat.



Reflexió ifjúsági szakemberek számára

1. Saját személyes határaink
   - Milyen személyes és szakmai határaid vannak a fiatalokkal végzett munkád során? Hogyan kommunikálod ezeket?
   - Érezted-e már úgy egy ifjúsági mobilitási programban, hogy megkérdőjelezték vagy átlépték a határaidat? Hogyan kezelted a helyzetet?
2. Mások határainak felismerése
   - Hogyan ismered fel általában, ha egy fiatal kényelmetlenül érzi magát, még akkor is, ha ezt nem mondja ki?
   - Milyen jelek utalhatnak arra, hogy valakinek átlépték a határait?
3. Biztonságosabb tér kialakítása
   - Mit tettél korábbi mobilitási programok során azért, hogy olyan környezet alakuljon ki, ahol a fiatalok biztonságban érzik magukat saját szükségleteik kifejezéséhez vagy ahhoz, hogy nemet mondjanak?
   - Hogyan reagálsz, ha valaki a csoportban olyan határt jelöl ki, amelyre nem számítottál?
4. Kulturális érzékenység
   - Hogyan befolyásolják saját kulturális normáid azt, ahogyan a személyes határokról gondolkodsz?
   - Hogyan biztosítod, hogy a határokról szóló beszélgetések különböző kulturális nézőpontokat is befogadjanak anélkül, hogy ez a biztonság rovására menne?
5. Facilitáció és példamutatás
   - Mennyire érzed magad magabiztosnak a beleegyezésről és a személyes térről szóló beszélgetések facilitálásában?
   - Milyen támogatás vagy erőforrás segítene abban, hogy felkészültebbnek érezd magad?
   - Hogyan mutatsz példát az egészséges határok kialakítására a fiatalokkal és kollégáiddal való mindennapi kapcsolataidban?
6. Fejlődés és tanulás
   - Mely helyzetekből vagy kihívásokból tanultál a legtöbbet a személyes határok kezeléséről?
   - Miben szeretnél fejlődni, illetve mit szeretnél jobban megismerni annak érdekében, hogy hatékonyabban segítsd a fiatalokat saját határaik meghatározásában és megvédésében?

Gyakorlat: „Hol húzódik a határ?" – A személyes határok közös felfedezése

Cél: Segíteni az ifjúsági szakembereket – és opcionálisan magukat a fiatalokat is – abban, hogy végiggondolják: mit jelentenek számukra a személyes határok; hogyan térhetnek el ezek emberről emberre; hogyan lehet ezeket tisztelettel kezelni sokszínű, nemzetközi csoportokban.
Időtartam: 45–60 perc, a csoport méretétől függően módosítható.

Szükséges eszközök:
- maszkolószalag vagy kötél egy vonal kialakításához a padlón – de akár képzeletbeli vonal is használható;
- személyes határokkal kapcsolatos állítások;
- elegendő hely ahhoz, hogy a résztvevők szabadon mozoghassanak.

A gyakorlat menete
1. A téma felvezetése – 5–10 perc: Mutassuk be a személyes határokat olyan „láthatatlan vonalakként", amelyek meghatározzák, mi az, ami számunkra rendben van, és mi az, ami már nem – fizikai, érzelmi és társas értelemben. Hangsúlyozzuk, hogy mindenki határai érvényesek, ugyanakkor ezek személyiségtől, kultúrától, tapasztalatoktól és helyzettől függően eltérhetnek.

2. A vonal kialakítása
Jelöljünk ki ragasztószalaggal vagy kötéllel egy vonalat a teremben.
Az egyik oldal jelentése: „Igen, ez számomra rendben van." A másik oldalé: „Nem, ez átlépi a határaimat." A középső terület pedig: „Attól függ." – vagyis a szürke zóna.

3. Állítások felolvasása – 25–30 perc: Olvassuk fel egyenként az állításokat. A résztvevők annak megfelelően helyezkedjenek el a vonalon, hogy az adott helyzettel kapcsolatban mennyire érzik komfortosan magukat.
Minden állítás után lehetőséget adhatunk önkéntes beszélgetésre:
- *Mitől érzed úgy, hogy ez számodra rendben van vagy nincs rendben?*
- *Másként válaszolnál-e, ha ugyanez ifjúsági munka keretében történne?*
- *Hogyan élhetné meg ugyanezt egy más háttérből érkező személy?*

Példaállítások
- Valaki anélkül ölel meg, hogy előtte megkérdezné.
- Egy résztvevő bejelöl vagy követni kezd a közösségi médiában egy ifjúsági mobilitási program alatt.
- Egy szobán osztozom valakivel, akit nem ismerek jól.
- Egy csoportvezető viccelődik a külsőmmel kapcsolatban.
- Egy csoportbeszélgetés során arra kérnek, hogy osszak meg valami személyeset.
- Egy kolléga késő este intenzíven megosztja velem érzelmi problémáit.
- A projekt befejezése után is kapcsolatban maradok egy résztvevővel.
- Egy ifjúsági szakember engedély nélkül belép a csoport privát online beszélgetésébe.

4. Közös feldolgozás és reflexió – 10–15 perc: A beszélgetést például a következő kérdésekkel segíthetjük:

- Mit vettetek észre, hogyanreagáltak a különböző résztvevők?
- Voltak olyan helyzetek, amelyek különösen „szürkének" tűntek?
- Hogyan használhatjuk ezt a felismerést arra, hogy nemzetközi környezetben jobban tiszteletben tartsuk egymás határait?
- Milyen struktúrák vagy közös megállapodások segíthetik a személyes határok védelmét a csapatainkban és csoportjainkban?

Változat fiatal résztvevők számára
Ugyanez a gyakorlat fiatalokkal is jól használható. Ilyenkor érdemes a nyelvezetet a csoporthoz igazítani, és érzékenyen támogatni a közös reflexiót.
A gyakorlat jó kiindulópont lehet a beleegyezésről, a kölcsönös tiszteletről és a „nem" kimondásáról szóló beszélgetésekhez.

Források és további olvasmányok

Erőszak:

- Understanding Youth Violence https://vetoviolence.cdc.gov/apps/youth-violence-prevention-toolkit/understanding-youth-violence/

Behűlózás (Grooming):

- Grooming: recognising the signs. National Society for the Prevention of Cruelty to Children. Available: https://learning.nspcc.org.uk/safeguarding-child-protection/grooming
- Letourneau, E. J., Assini-Meytin, L.C., Kaufman, K. L., Mathews, B., & Palmer, D. (2020). Preventing and addressing child sexual abuse in youth serving organizations: A desk guide for organizational leaders. Baltimore, MD: Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Available: https://americanhealth.jhu.edu/themes/custom/bahi/assets/pdfs/DesktopGuide.pdf
- Project report (2024) Understanding and combating grooming: Danish and Baltic cooperation. Available: https://ribologija.lt/wp-content/uploads/2024/06/Understanding-and-Combating-Grooming-Danish-and-Baltic-Cooperation.pdf
- Reeves J., Soutar E., Green S., Crowther T. (2017) Children and Young People's Vulnerabilities to Grooming. Available: https://www.intechopen.com/chapters/57686
- To stop abuse, we first need to understand grooming | Grace Tame | TEDxSydney. Available: https://www.youtube.com/watch?v=e61YHcYqWyo

Határok és beleegyezés:

- Glover Tawwab, N. (2021). Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself. TarcherPerigee.
- Let's Talk About Consent. A Guide for Youth Workers exploring the concept of consent with young people. National Youth Council of Ireland. Available: https://www.youth.ie/documents/lets-talk-about-consent-a-guide-for-youth-workers-exploring-the-topic-of-consent-with-young-people/
- Manual on Professional Boundaries in Mobile Youth Work (Latvian Mobile Youth Work Example).This publication highlights the importance of maintaining clear boundaries between youth workers and participants—especially in mobile and international settings—where roles can easily blur. Available: https://jaunatne.gov.lv/wpcontent/uploads/2021/10/Mobile-YW-print_Final.pdf
- Rotary Youth Protection Guide. Comprehensive manual detailing how to design, implement, and maintain youth protection programs—including clear boundaries and reporting mechanisms—adaptable for varied cultural settings. Available: https://dacdb.com/Rotary/Accounts/5960/Downloads/0/Resources/Youth_Service/775-rotary-youth-protection-guide.pdf
- Teaching Boundaries and Safety Guide. VIRTUS. A practical guide offering exercises and tools to help adults teach boundary safety, with emphasis on preventing child sexual abuse. Available: https://www.virtusonline.org/educators/Teaching-Boundaries-and-Safety-Guide-English.pdf
- We-Consent is a new long-term national programme to inform, educate and engage with all members of our society about consent. Webpage with many valuable resources: https://www.we-consent.ie/

Az erőszak felismerése és megelőzése

a nemzetközi ifjúsági mobilitásokon

centrs marta · Las Niñas del Tul · JOINT · élményakadémia · Co-funded by the European Union · LADDER TO INCLUSION

MI AZ ERŐSZAK?

Minden olyan cselekedet vagy mulasztás, amely sérti vagy veszélyezteti valaki testi-, lelki épségét, méltóságát vagy jóllétét.

Lehet nyílt vagy rejtett, szándékos vagy nem szándékos; megjelenhet szavakban, viselkedésben, hallgatásban vagy elhanyagolásban.



Miért fontos a nemzetközi mobilitásokon?

- Távolság a családtól és a megszokott támogató közegtől
- A vegyes életkorú csoportok elmoshatják a szerepeket
- A nyelvi és kulturális különbségek megnehezíthetik a segítségkérést
- A közös utazás és együttélés növeli a visszaélés és az elszigetelődés kockázatát
- Az informális vagy hierarchikus csoportkultúra nehezítheti a jelzéseket

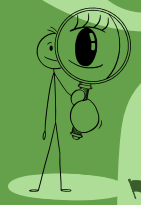
ISMERD FEL
a figyelmeztető jeleket

FIGYELJ EZEKRE:

Szexuális zaklatás
Nem kívánt szexuális viselkedés vagy megjegyzés

Grooming
Bizalom fokozatos kiépítése a későbbi kizsákmányolás érdekében

Bullying
Ismétlődő, szándékos agresszió hatalmi fölénnyel visszaélve



FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Hirtelen viselkedésváltozás
- Szokatlan kötődés egy felnőtthöz vagy egy személy/ helyzet kerülése
- Megmagyarázhatatlan ajándékok
- Életkorhoz vagy helyzethez nem illő szexualizált nyelv vagy viselkedés

GONDOLD ÁT
a saját szereped és feltételezéseidet



- Hogyan befolyásolják kulturális normáid a határokról alkotott képedet?
- Honnan veszed észre, ha egy fiatal kényelmetlenül érzi magát?
- Mik a saját határaid, és hogyan kommunikálod ezeket?
- Tudják a fiatalok, hogyan jelezhetnek biztonságosan?
- Megnehezítik a hatalmi különbségek a fiatalok számára a megszólalást?
- Világosak és működnek a safeguarding eljárások?

TEREMTS
biztonságos, tiszteletteljes csoportkultúrát

- Világos safeguarding- és jelzési eljárások
- Maradj látható – kerüld a négyszemközti helyzeteket
- Felkészült stáb a kockázatok és figyelmeztető jelek felismerésére
- Támogasd a kortárs vezetőket
- Bátorítsd a megszólalást
- Erősítsd a beleegyezés és a személyes határok kultúráját

REAGÁLJ
gyorsan és megfelelően



- Maradj nyugodt
- Higgy neki, és köszönd meg, hogy szólt
- Erősítsd meg: "nem a te hibád"
- Hallgasd meg ítélkezés nélkül
- Ajánlj segítséget és beszéljétek át a lehetőségeket
- Tartsd a kapcsolatot, és támogasd

A jelzést követően:

- Ne faggasd
- Gondoskodj a biztonságáról
- Pontosan rögzítsd az elhangzottakat
- Kövesd a hivatalos jelzési folyamatot
- Vonj be szükség esetén szakembert
- Kövesd nyomon a folyamatot
- Kezeld bizalmasan az információkat
- Ismerd a saját kompetenciahatáraidat - kérj segítséget
- Szükség esetén biztosíts egészségügyi ellátást

Cselekedj, ha bántalmazást látsz

- Mutasd, hogy ez nem oké
- Támogasd az érintettet
- Merj megszólalni



4. Fejezet

KOCKÁZATKEZELÉS ÉS BIZTONSÁGOSABB TEREK KIALAKÍTÁSA A NEMZETKÖZI IFJÚSÁGI MOBILITÁSI PROGRAMOKON

Biztonságosabb terek kialakítása: kockázatkezelés és résztvevővédelem

A biztonságosabb terek kialakítása az ifjúsági munka alapvető része, és különösen fontos az olyan programokban, mint az Erasmus+ ifjúsági mobilitások, ahol a fiatalok ismeretlen környezetbe kerülnek, távol a megszokott támogató közegüktől.

Bár mind a kockázatkezelés, mind a résztvevővédelem (safeguarding) célja a résztvevők védelme, a biztonság megteremtésében eltérő, ugyanakkor egymást kiegészítő szerepet töltenek be.

A **kockázatkezelés** tágabb értelemben az olyan lehetséges veszélyek felismerésére, értékelésére és csökkentésére összpontosít, amelyek testi, érzelmi vagy logisztikai károkat okozhatnak.
Olyan gyakorlati intézkedéseket foglal magában, mint a kockázatértékelés elvégzése, a biztonságos közlekedés biztosítása, a felszerelések karbantartása és a vészhelyzeti eljárások kidolgozása.
A kockázatkezelés célja, hogy tervezéssel, megfelelő felügyelettel és folyamatos nyomon követéssel csökkentse az incidensek bekövetkezésének valószínűségét és azok lehetséges következményeit.

A **résztvevővédelem** ezzel szemben kifejezetten a gyermekek, fiatalok és hátrányos helyzetű felnőttek bántalmazással, elhanyagolással, kizsákmányolással és más káros bánásmóddal szembeni védelmére irányul.
Magában foglalja olyan környezet kialakítását, amelyben a résztvevők tiszteletben tartva és értékesnek érzik magukat, és mentesek a diszkriminációtól és a károkozástól.
A résztvevővédelmi szabályzatok egyértelmű viselkedési normákat határoznak meg, tisztázzák a szerepeket és felelősségi köröket, valamint bizalmas bejelentési és reagálási mechanizmusokat alakítanak ki. Ezzel az éberség és az aktív felelősségvállalás kultúráját erősítik, és biztosítják, hogy minden érintett tisztában legyen a fiatalok védelmével és támogatásával kapcsolatos felelősségével. (National Youth Agency, 2023).

A két megközelítés együtt járul hozzá a biztonságosabb terek kialakításához: olyan dinamikus környezetek létrehozásához, amelyekben az emberek a károkozástól vagy diszkriminációtól való félelem nélkül, teljes értékűen részt vehetnek.
A biztonságosabb tér nem statikus állapot. Folyamatos odafigyelést, reflexiót és alkalmazkodást igényel. Ehhez hozzátartozik a nyílt kommunikáció ösztönzése, az inkluzivitás támogatása, valamint a résztvevővédelmi alapelvek beépítése a szervezet valamennyi szabályzatába és gyakorlatába. (Empower, 2023; EUROPARC, 2023).

A gyakorlatban a biztonságosabb terek kialakítása többek között a következőket jelenti:

- egymással összekapcsolódó szabályzatok és eljárások kialakítása – például résztvevővédelmi szabályzat, a biztonságos kiválasztásra és felkészítésre vonatkozó alapok, valamint magatartási kódex –, amelyek egyértelművé teszik az elvárásokat és felelősségi köröket;
- a résztvevők jóllétét veszélyeztető sérülékenységek azonosítása alapos résztvevővédelmi kockázatértékeléssel;
- munkatársak, önkéntesek és alvállalkozók felkészítése arra, hogy felismerjék a kockázatokat, betartsák a magatartási kódexet, és megfelelően reagáljanak az aggályos helyzetekre;
- megfelelő felügyelet és folyamatos nyomon követés biztosítása, különösen a magasabb kockázatú területeken, például a szálláson, közlekedés közben és az egyes programelemek közötti átmeneti időszakokban;
- a résztvevők és a közösségek bevonása a biztonsági intézkedések kialakításába, a kulturális sajátosságok és egyéni szükségletek figyelembevételével.

A kockázatkezelés és a résztvevővédelem különbségeinek felismerésével, majd a két megközelítés összehangolásával a szervezetek olyan környezetet teremthetnek, amely nemcsak a károkozást előzi meg, hanem lehetővé teszi azt is, hogy a fiatalok biztonságban és magabiztosan tanuljanak, kapcsolódjanak és fejlődjenek

A kockázatkezelés fő területei

Mielőtt részletesebben megvizsgálnánk egy hatékony kockázatkezelési stratégia felépítését, fontos áttekinteni azokat az elemeket, amelyeket a tervezés során figyelembe kell venni.
Ezeket tekinthetjük a stratégia kialakításakor figyelembe veendő kulcsterületeknek, illetve bizonyos esetekben érintett szereplőknek.

- ***Résztvevők:*** *A részt vevő fiatalok kiválasztására, felkészítésére és támogatására összpontosít, figyelembe véve egyéni szükségleteiket és sérülékenységeiket.*

- ***Munkatársak:*** *A mobilitási programban részt vevő valamennyi felnőtt kiválasztását, felkészítését és szakmai felügyeletét jelenti annak biztosítása érdekében, hogy megfelelően képzettek és alkalmasak legyenek a fiatalokkal végzett munkára.*

- ***Alvállalkozók és külső szolgáltatók:*** *A mobilitási program megvalósítását segítő külső szolgáltatókkal – például közlekedési vállalatokkal vagy szállásadókkal – kapcsolatos kockázatok kezelését jelenti.*

- ***Tevékenységek és program:*** *Minden programelem megtervezésére és megvalósítására kiterjed annak biztosítása érdekében, hogy azok megfelelőek és biztonságosak legyenek, valamint igazodjanak a résztvevők szükségleteihez és képességeihez.*

- ***Felszerelések:*** *A program során használt valamennyi fizikai eszköz és anyag megfelelő használatára, karbantartására és biztonsági ellenőrzésére vonatkozik.*

Példák

A résztvevők alkalmasságának felmérése, valamint a szabályok és elvárások egyértelmű kommunikációja segíthet megelőzni az incidenseket. Ezt jól strukturált indulás előtti találkozókkal, illetve a küldő szervezetek által biztosított mentorálással lehet támogatni.

Minden érintett felnőtt esetében szükséges a megfelelő háttérellenőrzés és a résztvevővédelmi felkészítés. A csoportvezetőknek például legalább 18 évesnek kell lenniük, és fel kell őket készíteni a vészhelyzetek kezelésére és a résztvevők támogatására.

Külső szolgáltatók alkalmazásakor a szerződéseknek egyértelműen meg kell határozniuk a biztonsági követelményeket és a felelősségbiztosításra vonatkozó előírásokat.

A tevékenységeknek életkornak megfelelőnek kell lenniük, és előzetes kockázatértékelésen kell átesniük. A nagyobb kockázattal járó, kalandos tevékenységeknél megfelelő képesítéssel rendelkező felügyelőkre és rendszeresen ellenőrzött biztonsági felszerelésekre van szükség.(YouthSafe, 2022).

A rendszeres karbantartás és biztonsági ellenőrzés elengedhetetlen a balesetek megelőzéséhez.

- ***Közlekedés:*** *A résztvevők különböző helyszínek közötti biztonságos szállításával és annak logisztikájával foglalkozik, beleértve a járművek biztonságát és a sofőrök megfelelő ellenőrzését.*

A biztonságos közlekedéshez hozzátartozik a sofőrök alkalmasságának ellenőrzése, a járművek biztonsági vizsgálata és a megfelelő vészhelyzeti eljárások kialakítása.

- ***Szervezeti kultúra:*** *Azokat a szervezeti értékeket, attitűdöket és viselkedésformákat foglalja magában, amelyek valamennyi résztvevő számára biztonságos, inkluzív és tiszteletteljes környezetet teremtenek.*

A nyílt és tiszteletteljes szervezeti kultúra arra ösztönzi a résztvevőket, hogy jelezzék aggályaikat. A szervezőknek tudatosan támogatniuk kell az inkluzivitást és a diszkriminációmentességet.

- ***Adminisztráció:*** *Ide tartozik a dokumentáció, a biztosítás, a jogszabályi megfelelés és a pénzügyi ügyintézés, amelyek a projekt biztonságos és elszámoltatható megvalósításának alapját képezik.*

Megfelelő dokumentációt kell vezetni, beleértve kiskorúak esetében a szülői beleegyező nyilatkozatokat és a vészhelyzeti kapcsolattartók listáját.

Hatékony kockázatkezelési terv kidolgozása egy ifjúsági mobilitási programhoz

1

Már a kezdeti szakaszban végezzünk alapos kockázatértékelést

Első lépésként azonosítsuk és értékeljük a mobilitási programhoz kapcsolódó valamennyi lehetséges kockázatot.

Ide tartozhatnak az utazással, szállással, tevékenységekkel, a résztvevők egészségi állapotával és viselkedésével, a kulturális különbségekkel, valamint a helyi környezettel összefüggő kockázatok.

Használjunk ellenőrzőlistákat és olyan útmutatókat, mint a Good Practice Guidelines for Young Person's Safety in Youth Exchanges (Jó gyakorlatok útmutatója a fiatalok biztonságának megőrzéséhez ifjúsági csereprogramokban), hogy valamennyi releváns területet lefedjük. (SALTO-YOUTH, 2008).

2

Vonjunk be minden érintettet a kockázatok azonosításába

Vonjuk be a csoportvezetőket, a partnerszervezeteket, a fogadó családokat és magukat a résztvevőket is a kockázatok azonosításába. A különböző nézőpontok segíthetnek olyan kockázatok feltárásában, amelyek egyébként könnyen észrevétlenek maradnának, például a kulturális félreértések vagy a nyelvi akadályok. (SALTO-YOUTH, 2008).

3

Határozzuk meg egyértelműen a szerepeket és felelősségi köröket

Osszuk ki a kockázatkezeléssel kapcsolatos konkrét feladatokat a munkatársak és csoportvezetők között.

Legyen egyértelmű, ki felel a tevékenységek során a biztonság nyomon követéséért, a vészhelyzetek kezeléséért és az incidensek jelentéséért.

Ez az Erasmus+ ifjúsági cserék egyik alapvető minőségi követelménye.

(Erasmus+ Pályázati Útmutató, 2024).

4

Dolgozzunk ki megelőző intézkedéseket és biztonsági eljárásokat

A kockázatértékelés eredményeire építve határozzunk meg konkrét intézkedéseket a kockázatok csökkentésére:

- A megfelelő felügyeleti arány biztosítása – például egy felnőtt 5–6 résztvevőre;
- a szállások és a tevékenységek helyszíneinek biztonsági ellenőrzése;
- a résztvevők biztonsági tájékoztatása és a vészhelyzeti elérhetőségek megadása;
- a munkatársak számára a résztvevők mentális és fizikai egészségi állapotával kapcsolatos szükséges információk biztosítása;
- az alvállalkozók és más érintett felnőttek megfelelő ellenőrzése és felkészítése.

5

Készítsünk vészhelyzeti intézkedési terveket

Dolgozzunk ki részletes eljárásokat az olyan vészhelyzetek kezelésére, mint a balesetek, betegségek, eltűnt résztvevők vagy résztvevővédelmi aggályok.
A terv tartalmazza a helyi sürgősségi szolgálatok, nagykövetségek és projektkoordinátorok elérhetőségeit is.
Gondoskodjunk arról, hogy valamennyi munkatárs és résztvevő ismerje ezeket az eljárásokat.

6

Biztosítsunk megfelelő biztosítási fedezetet

Ellenőrizzük, hogy valamennyi résztvevő rendelkezik-e megfelelő biztosítással, amely szükség szerint fedezi az utazást, baleseteket, harmadik féllel szembeni felelősséget, betegséget és a hazaszállítást.
A biztosítási fedezetnek a megvalósított tevékenységek kockázati szintjéhez is igazodnia kell.
Az Erasmus+ Programme Guide előírja a szervezők számára a megfelelő biztosítás meglétét, akár kifejezetten a projekthez kötődő biztosítással, akár már meglévő biztosítási fedezet formájában. (Erasmus+ Pályázati Útmutató, 2024).

7

Biztosítsunk megfelelő képzést és felkészítést

A csereprogram megkezdése előtt készítsük fel a csoportvezetőket és a munkatársakat a kockázatkezelés, a résztvevővédelem, a kulturális érzékenység és a vészhelyzeti eljárások témájában.
A résztvevőket is készítsük fel: tájékoztassuk őket a biztonsági szabályokról, a kulturális különbségekről és arról, hogyan kérhetnek segítséget. (Léargas, 2019).

8

A program teljes időtartama alatt kövessük nyomon és értékeljük a helyzetet

A kockázatkezelés egy folyamat.
A csereprogram során rendszeresen kövessük nyomon a helyzetet, tartsunk csapatmegbeszéléseket a biztonsági kérdésekről, és szükség esetén legyünk készek a tervek módosítására.
Minden incidenst és olyan veszélyes helyzetet, amely kis híján incidenshez vezetett, haladéktalanul jelentsünk és dokumentáljunk. (Erasmus+ Szakértői Útmutató, 2024).

9

Alakítsuk ki a nyílt kommunikáció és a tisztelet kultúráját

Bátorítsuk a résztvevőket arra, hogy ítélkezéstől vagy megtorlástól való félelem nélkül jelezzék aggályaikat és a nem biztonságos helyzeteket.
Az inkluzivitás és a kölcsönös tisztelet támogatása segít csökkenteni a bullyinggal, diszkriminációval és kirekesztéssel kapcsolatos kockázatokat.
(YouthSafe, 2022).

10

Dokumentáljunk mindent

Vezessünk részletes nyilvántartást a kockázatértékelésekről, biztonsági ellenőrzésekről, képzésekről, incidensjelentésekről, valamint a résztvevőkkel és partnerszervezetekkel folytatott kommunikációról.
A megfelelő dokumentáció erősíti az elszámoltathatóságot, és segít a későbbi mobilitási programok fejlesztésében. (SALTO-YOUTH, 2008).

A kockázatkezeléstől a résztvevővédelmi szabályzatig – lépésről lépésre

Az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programok hatékony résztvevővédelmi szabályzatának kialakítása azt jelenti, hogy az átfogó kockázatkezelést egyértelmű, konkrét és a helyi körülményekhez igazított intézkedésekké alakítjuk – függetlenül attól, hogy a résztvevők fogadó családoknál vagy közös szálláson laknak.
Ez a folyamat biztosítja, hogy az azonosított kockázatokat következetesen kezeljük megelőzéssel, megfelelő felügyelettel és egyértelmű reagálási eljárásokkal.
Ha a résztvevővédelmi szabályzat a kockázatkezelésre épül, a biztonság nem esetleges, hanem a rendszer működésének szerves részévé válik, ez pedig a teljes mobilitási program során erősíti a bizalmat és a jóllétet.

De hogyan csináljuk?

1

Kezdjük átfogó kockázatértékeléssel

A kockázatkezelés első lépése azoknak a kockázatoknak az azonosítása és értékelése, amelyek árthatnak a résztvevőknek.
A résztvevővédelem szempontjából ez több területet is magában foglal.

- *A konkrét környezethez kapcsolódó kockázatok: használjuk a rendelkezésre álló eszközöket és sablonokat – például az Erasmus+ és a SALTO-YOUTH által ajánlott résztvevővédelmi ellenőrzőlistákat és kockázatértékelési űrlapokat –, hogy módszeresen azonosítani tudjuk az olyan kockázatokat, mint a szabadidős tevékenységek, a kulturális félreértések vagy a munkatársak háttérellenőrzésének hiányosságai. Ezek az eszközök segítenek abban, hogy egyetlen kritikus terület se maradjon figyelmen kívül.* (SALTO-YOUTH, 2008).
- *Az érintettek bevonása: aktívan vonjuk be a csapatot, a partnerszervezeteket és magukat a résztvevőket is a lehetséges kockázatok feltárásába. Ez a bevonáson alapuló megközelítés olyan rejtett kockázatokra is rámutathat – például nyelvi akadályokra vagy nem megfelelő szálláskörülményekre –, amelyek pusztán szervezői nézőpontból nem feltétlenül lennének láthatók.* (Léargas, 2019).

- *A kockázatok rangsorolása: egyszerű kockázati mátrixokkal vagy pontozási rendszerekkel értékelhetjük a kockázatokat bekövetkezési valószínűségük és lehetséges hatásuk alapján. Az ISO 31000 vagy a COSO keretrendszere segítséget nyújthat ehhez, ugyanakkor a civil szervezetek saját méretükhöz és rendelkezésre álló erőforrásaikhoz igazíthatják ezeket.* (lásd.: SixSigma.us, 2024). A kockázatok rangsorolása segít abban, hogy a korlátozott erőforrásokat a legsúlyosabb biztonsági problémák kezelésére fordítsuk.

2

Azonosítsuk a kifejezetten résztvevővédelmi kockázatokat

Nem minden kockázat résztvevővédelmi kockázat. Itt elsősorban azokra a sérülékenységekre kell összpontosítanunk, amelyek gyermekeket, fiatalokat vagy hátrányos helyzetű felnőtteket érintenek.

Ifjúsági mobilitási programokban ilyen kockázat lehet például:

- a nem megfelelő felügyeleti arány – például egy felnőtt tíz résztvevőre;
- a munkatársak vagy fogadó családok megfelelő háttérellenőrzésének hiánya;
- magas fizikai vagy érzelmi kockázattal járó tevékenységek – például kalandsportok megfelelő képesítéssel rendelkező instruktor nélkül.

3

Építsük be a résztvevővédelmet a kockázatcsökkentési stratégiákba

A kockázatértékelés eredményeit konkrét résztvevővédelmi intézkedésekké kell alakítani.

Ilyen intézkedések lehetnek például:

- *A munkatársak ellenőrzése: minden részt vevő felnőtt esetében legyen kötelező a hatósági erkölcsi háttér ellenőrzése és a referenciák ellenőrzése.*
- *Képzés: biztosítsunk résztvevővédelmi képzést a munkatársaknak, önkénteseknek és alvállalkozóknak, például a bántalmazás jeleinek felismeréséről és a kulturális érzékenységről.* (Léargas, 2019).
- *Felügyeleti eljárások: határozzuk meg a megfelelő felnőtt–résztvevő arányt és a biztonságos kapcsolattartás szabályait – például azt, hogy felnőtt és kiskorú között ne kerüljön sor zárt, négyszemközti találkozóra.* (Erasmus+ Szakértői Útmutató, 2024).
- *Bejelentési mechanizmusok: alakítsunk ki bizalmas csatornákat az aggályok és problémák jelentésére, például külön erre szolgáló elérhetőséget vagy kijelölt résztvevővédelmi felelőst.*

4

Dolgozzuk ki a résztvevővédelmi szabályzatot

A kockázatcsökkentési stratégiákból kiindulva alakítsuk ki a résztvevővédelmi szabályzat alapvető elemeit. A szabályzatnak a következő területekre kell kitérnie.

Cél és hatály: *A résztvevővédelmi szabályzatnak egyértelműen ki kell fejeznie a szervezet elkötelezettségét valamennyi résztvevő – különösen a gyermekek és a hátrányos helyzetű fiatalok – védelme mellett, összhangban az Európai Unió Alapjogi Chartájával, valamint az Erasmus+ olyan alapértékeivel, mint az inklúzió, a sokszínűség és a tisztelet.*
Az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programokban ez azt jelenti, hogy minden tevékenységnek biztonságos, inkluzív és diszkriminációmentes környezetet kell támogatnia, amelyben a fiatalok a biztonságosan, félelem nélkül tanulhatnak és vehetnek részt.
A szabályzat hatálya jellemzően valamennyi érintett felnőttre – munkatársakra, önkéntesekre, fogadó családokra és alvállalkozókra –, valamint minden résztvevőre kiterjed, nemzetiségtől, háttértől vagy képességektől függetlenül.

> *Példa: egy Erasmus+ projektekkel foglalkozó szervezet a résztvevővédelmi szabályzatában egyértelműen rögzítheti, hogy az a csereprogram valamennyi szakaszára érvényes – a kiválasztástól és felkészítéstől kezdve az utánkövetésig –, és kiterjed a helyszíni programokra, a külső helyszínen megvalósuló kirándulásokra, valamint az online kapcsolattartásra is.*

b. Az erőszak különböző formáinak meghatározása – aggodalomra okot adó és bántalmazó viselkedések: *A közös fogalomhasználat és értelmezés kialakítása érdekében a szabályzatnak meg kell határoznia az erőszak különböző formáit, többek között a fizikai, érzelmi és szexuális bántalmazást, az elhanyagolást, a bullyingot, a behálózást (grooming) és a kizsákmányolást.*
Fontos különbséget tenni az aggodalomra okot adó viselkedések – amelyek megfigyelést vagy korai beavatkozást igényelhetnek – és a bántalmazó viselkedések között, amelyek azonnali intézkedést és jelentést tesznek szükségessé.
Az egyértelmű meghatározások segítenek minden érintettnek felismerni a kockázatokat, és megfelelően reagálni rájuk.

> *Példa: egy Erasmus+ csere során a csoportvezetőket felkészítik arra, hogy különbséget tudjanak tenni egy résztvevő időnként jelentkező érzelmi nehézsége – mint aggodalomra okot adó jel – és a tartós érzelmi bántalmazás jelei között, amelyeket már jelenteni kell.*

c. Szerepek és felelősségi körök: *A résztvevővédelemmel kapcsolatos szerepek egyértelmű meghatározása biztosítja az elszámoltathatóságot és a hatékony reagálást.*
Az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programokban ez jellemzően a következő szereplőket érinti:

- *Kijelölt résztvevővédelmi felelős: megfelelően képzett személy, aki felügyeli a résztvevővédelmi intézkedések megvalósítását, tanácsot ad, és kezeli a bejelentéseket.*
- *Csoportvezetők: felelősek a mindennapi felügyeletért, a biztonságos légkör kialakításáért, és elsődleges kapcsolattartóként szolgálnak a résztvevők számára.*
- *Facilitátor: felelős a foglalkozások folyamatáért, azok biztonságos megvalósításáért, valamint a résztvevők szükségleteihez való igazításukért.*
- *Partnerszervezetek: kötelesek betartani a résztvevővédelmi standardokat, és együttműködni a kockázatértékelésben és az incidensek kezelésében.*

d. Viselkedési szabályzat: *A viselkedési szabályzat meghatározza az elfogadható és elfogadhatatlan viselkedéseket a résztvevők és a munkatársak védelme érdekében.*
Az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programok esetében ennek többek között a következőkre kell kiterjednie:

- *a fizikai büntetés, a megalázó kommunikáció és a diszkrimináció minden formájának tiltása;*
- *az elfogadható kommunikáció határainak meghatározása, beleértve a digitális kommunikációt is – például felnőtt és kiskorú között ne történjen privát üzenetváltás a hivatalos kommunikációs csatornákon kívül;*
- *a tiszteletteljes és inkluzív viselkedés ösztönzése;*
- *a magatartási szabályok megsértésének kezelésére szolgáló egyértelmű eljárások meghatározása.*

Példa: a magatartási kódex előírhatja, hogy a csoportvezető zárt, privát környezetben soha ne maradjon kettesben egyetlen résztvevővel, és minden fizikai érintkezésnek megfelelőnek és beleegyezésen alapulónak kell lennie – például kizárólag megfelelő, támogató gesztus formájában.

e. Reagálás incidens esetén: *A résztvevővédelmi szabályzatnak egyértelmű, lépésről lépésre követhető eljárásokat kell tartalmaznia arra az esetre, ha valaki bántalmazásról számol be, vagy annak gyanúja merül fel.*
Ennek része:

- *az érintett résztvevő azonnali biztonságának és érzelmi támogatásának biztosítása;*
- *a beszámoló pontos és bizalmas dokumentálása;*
- *az eset jelentése a kijelölt résztvevővédelmi felelősnek, valamint szükség esetén a helyi gyermekvédelmi hatóságoknak – például a helyi szociális szolgálatnak – vagy rendészeti szerveknek, például a rendőrségnek;*
- *a bizalmasság megőrzése, és az információk kizárólag azokkal való megosztása, akiknek feladatuk ellátásához valóban szükségük van rájuk;*
- *utánkövető támogatás és folyamatos nyomon követés biztosítása.*

Példa: ha egy résztvevő egy Erasmus+ csere során bullyingról számol be, a csoportvezető dokumentálja a bejelentést, értesíti a résztvevővédelmi felelőst, majd a szervezet szükség szerint együttműködik a helyi hatóságokkal és a résztvevő küldő szervezetével a megfelelő védelem és a helyzet rendezésének biztosítása érdekében.

f. A magánélet védelme: A résztvevővédelmi szabályzatnak rendelkeznie kell a résztvevők magánéletének és személyes adatainak védelméről.
Ez magában foglalja az érzékeny információk biztonságos kezelését, a bejelentések és az azokkal kapcsolatos intézkedések bizalmas kezelését, valamint a résztvevők méltóságának tiszteletben tartását.
Az adatmegosztásnak meg kell felelnie a GDPR előírásainak, és kizárólag a szükséges információk, a szükséges személyek számára történő továbbítására szabad korlátozódnia.
(Erasmus+ Pályázati Útmutató, 2024).

Példa: az incidensjelentéseket biztonságosan tárolják, és kizárólag a kijelölt résztvevővédelmi felelősök, illetve az illetékes hatóságok férhetnek hozzájuk.

5

Alkalmazás és nyomon követés

- Képzés és tudatosságnövelés: szervezzünk valós élethelyzetekre épülő műhelyeket, például szerepjátékokat arról, hogyan reagáljunk bullying esetén. (Léargas, 2019).
- Folyamatos fejlesztés: rendszeresen frissítsük a szabályzatot az incidensjelentések, a résztvevők visszajelzései és a jogszabályi változások – például új gyermekvédelmi előírások – alapján.

A kockázattól a szabályzatig

Miután azonosítottunk egy kockázatot – vagy kockázatok egy csoportját – és meghatároztuk a hozzá kapcsolódó kockázatcsökkentési intézkedéseket, ezeket be kell építeni a résztvevővédelmi szabályzatba.
Így válhat egy egyszeri biztonsági intézkedésből a szervezet működésének rendszerszintű eleme.

PÉLDA

Kockázatértékelés
Az azonosított kockázatok közé tartozik:

- a nem megfelelő felügyelet a szabadidő és a kulturális programok során;
- a közös szálláson kialakuló lehetséges konfliktusok;

a résztvevők magánszférájával és biztonságával kapcsolatos kihívások a közösen használt lakóterekben.

Kockázatcsökkentési stratégiák

- Minden külső helyszínen zajló tevékenység és szabadidős időszak során legalább két képzett felnőtt kísérje és felügyelje a csoportot, hogy biztosítani lehessen a résztvevők biztonságát és az incidensekre adott gyors reakciót.
- Végezzünk alapos biztonsági ellenőrzést a szálláshelyen, beleértve a tűzbiztonságot, az ajtók biztonságosan zárható zárait, valamint a különböző nemű és életkorú résztvevők számára biztosított elkülönített alvóhelyeket.
- Határozzunk meg egyértelmű szabályokat az esti kijárási időre, a szobák megosztására és a látogatók fogadására vonatkozóan a résztvevők magánéletének és jóllétének védelme érdekében.
- Részletesen tájékoztassuk a résztvevőket a szállás biztonsági szabályairól, a vészkijáratokról, valamint a csoportvezetők és helyi sürgősségi szolgálatok elérhetőségeiről.

Beépítés a szabályzatba

- A szabályzat melléklete tartalmazzon „Szállásbiztonsági ellenőrzőlistát”, amely segíti a munkatársakat a szállás biztonságának felmérésében és folyamatos nyomon követésében.
- Mindig legyenek egyértelműen meghatározott és betartott felügyeleti arányok, beleértve az esti órákat és a szabadidőt is.
- Legyenek kidolgozott vészhelyzeti kapcsolattartási eljárások, amelyek meghatározzák, hogyan és mikor érhetik el a résztvevők a csoportvezetőket vagy a résztvevővédelmi felelőst – beleértve a munkaidőn kívüli elérhetőségeket is.

Miért működik?

- Proaktív, nem reaktív: a kockázatkezelés még azelőtt azonosítja a veszélyeket, hogy azok résztvevővédelmi hiányossággá vagy incidenssé súlyosbodnának.
- Elszámoltathatóság: a strukturált keretrendszerek biztosítják a következetes működést a különböző projektek között.
- Kulturális változás: a résztvevővédelem beépítése a kockázatkezelési folyamatokba erősíti azt a szemléletet, amelyben a biztonság az első.

Mire figyeljünk különböző csoportok esetében?

Sokszínű csoportokkal végzett ifjúsági mobilitási programok során a résztvevővédelmi megközelítést mindig a résztvevők konkrét szükségleteihez és sérülékenységeihez kell igazítani. E különbségek felismerése segít olyan védelmi intézkedéseket kialakítani, amelyek egyszerre inkluzívak és valóban hatékonyak.

Néhány példa

- Kiskorúak: szülői beleegyezésre, képzett felnőttek kíséretére, valamint életkoruknak megfelelő tevékenységekre és kommunikációra van szükségük.
- Marginalizált vagy kisebbségi csoportok: a résztvevővédelemnek aktívan foglalkoznia kell a diszkrimináció, a kirekesztés és a kulturális félreértések kockázatával, elősegítve a tiszteletet és az egyenlő bánásmódot.
- Eltérő kulturális háttérrel rendelkező résztvevők: a munkatársak és a résztvevők kulturális érzékenységgel kapcsolatos felkészítése segíthet megelőzni a félreértéseket és tiszteletteljesebb környezetet kialakítani.
- LMBTQ+ fiatalok: a szabályzatoknak egyértelműen védelmet kell biztosítaniuk a diszkriminációval és zaklatással szemben, és biztonságosabb teret kell teremteniük az önkifejezés számára.
- Fogyatékossággal élő fiatalok: további támogatásra, akadálymentes környezetre és sajátos helyzetüket figyelembe vevő résztvevővédelmi intézkedésekre lehet szükségük.
- Hátrányos helyzetű helyzetű felnőttek: ha speciális szükségletekkel rendelkező felnőttek is részt vesznek a programban, a résztvevővédelemnek az ő védelmüket és támogatásukat is biztosítania kell.



Általános javaslatok

- Vonjuk be a résztvevőket, hogy megértsük sajátos szükségleteiket és azt, hogyan gondolkodnak a biztonságról – például anonim kérdőívekkel, csoportos beszélgetésekkel vagy egyéni bejelentkezésekkel.
- Támogassuk a nyílt kommunikációt, és ösztönözzük a résztvevőket arra, hogy félelem nélkül jelezhessék aggályaikat – például ötlet- és visszajelződobozokkal, rendszeres visszajelző alkalmak vagy bizalmas bejelentési csatornák segítségével.
- A résztvevővédelmi szabályzatot és a kapcsolódó képzéseket igazítsuk a csoport sokszínűségéhez.
- Folyamatosan kövessük nyomon és értékeljük a résztvevővédelmi intézkedések hatékonyságát, és szükség esetén módosítsuk a megközelítésünket.

Források és további olvasmányok

- Erasmus+ Guide for Experts (2024) Guide for Experts on Quality Assessment. European Union. Available at: https://www.erasmusplus.it/wp-content/uploads/2024/02/IV.1a-EGuide-for-experts-on-quality-assessment_2024_v2.pdf (Accessed: 21 May 2025).
- Erasmus+ Programme Guide (2024) Erasmus+ Programme Guide 2025. European Union. Available at: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sites/default/files/2024-11/erasmus-programme-guide-2025_en.pdf (Accessed: 21 May 2025).
- Empower (2023) Why Safeguarding Matters: Our Experience Creating Safer Spaces for Children and Young People. Available at: https://empowerweb.org/news-events/news/why-safeguarding-matters-our-experience-creating-safer-spaces-for-children-and-young-people (Accessed: 21 May 2025).
- EUROPARC (2023) Creating Safe Spaces for All. Available at: http://www.europarc.org/wp-content/uploads/2023/03/Creating-safe-spaces-for-all_EUROPARC_Lou-Willis-Keeler.pdf (Accessed: 21 May 2025).
- ISO (2018) ISO 31000:2018 Risk Management – Guidelines. International Organization for Standardization. Available at: https://www.iso.org/standard/65694.html (Accessed: 21 May 2025).
- Léargas (2019) Top Tips for a Successful Youth Exchange. Available at: https://www.leargas.ie/wp-content/uploads/2021/06/Top-Tips-for-a-successful-youth-exchange_2019-1.pdf (Accessed: 21 May 2025).
- National Youth Agency (2023) Safeguarding Standards for the Youth Sector. Available at: https://nya.org.uk/wp-content/uploads/2024/02/NYA_Publications-2023_Safeguarding-Standards_DOWNLOAD_AW.pdf (Accessed: 21 May 2025).
- SALTO-YOUTH (2008) Risk Assessment, Safety and Youth Exchange Programmes – Good Practice Guidelines. Available at: https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/risk-assessment-safety-and-youth-exchange-programmes-good-practices.332/ (Accessed: 21 May 2025).
- SixSigma.us (2024) 'A Complete Guide to Risk Prioritization Matrix', SixSigma.us. Available at: https://www.6sigma.us/six-sigma-in-focus/risk-prioritization-matrix/ (Accessed: 21 May 2025)
- YouthSafe (2022) Creating a Safe Place for Youth. Available at: https://www.youthsafe.org/creating-a-safe-place-for-youth (Accessed: 21 May 2025).

Kockázatkezelés és biztonságosabb terek kialakítása

BIZTONSÁGOSABB TEREK KIALAKÍTÁSA

- Folyamatos figyelem, reflexió, valamint a szabályzatok és gyakorlatok rendszeres felülvizsgálata.
- A résztvevők és a közösségek bevonása, a kulturális sajátosságok és egyéni szükségletek tiszteletben tartása.
- Az odafigyelés, az inklúzió és a közös felelősségvállalás kultúrájának erősítése.

A KOCKÁZATKEZELÉSI TERV KIALAKÍTÁSÁNAK LÉPÉSEI

1. **Végezd el** a program átfogó kockázatértékelését már a tervezés korai szakaszában!
2. **Vond be** az összes érintettet (stáb, partnerek, résztvevők) a kockázatok azonosításába!
3. **Határozd meg** világosan a biztonsági felügyelet és az incidenskezelés szerepeit és felelősségeit!
4. **Dolgozz ki** megelőző intézkedéseket (felügyeleti arányok, biztonsági ellenőrzések, tájékoztatók)!
5. **Készíts** részletes vészhelyzeti terveket, és ismertesd az eljárásokat mindenkivel!
6. **Ellenőrizd** a megfelelő biztosítási fedezetet minden résztvevőre és tevékenységre!
7. **Biztosíts** képzést a kockázatkezelésről, safeguardingról és kulturális érzékenységről!
8. A program során folyamatosan **figyeld és értékeld** a biztonságot!
9. **Teremtsetek** nyitott és tiszteletteljes légkört, ahol bárki biztonsággal jelezheti az aggályait!
10. **Vezess** pontos dokumentációt a tanulás és az elszámoltathatóság érdekében!

KOCKÁZAT-KEZELÉS

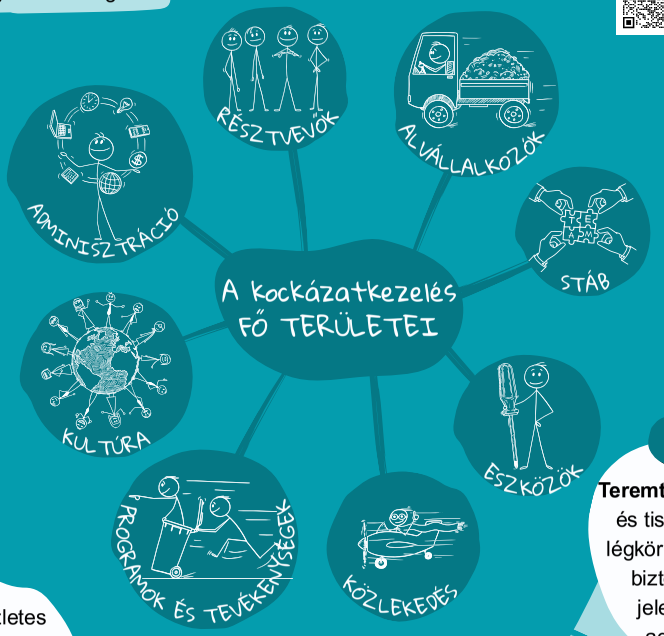
A fizikai, érzelmi és szervezési kockázatok azonosítása, értékelése és csökkentése a károk megelőzése érdekében.

VS

SAFEGUARDING

A gyermekek, fiatalok és különösen sérülékeny felnőttek védelme a bántalmazással, elhanyagolással és kizsákmányolással szemben, biztonságos, tisztelettel teljes és befogadó környezet kialakításával.

A kockázatkezelés FŐ TERÜLETEI





A SAFEGUARDING BEÉPÍTÉSE A KOCKÁZATKEZELÉSBE

1. **A safeguardinghoz kapcsolódó kockázatok azonosítása**
2. **Safeguarding intézkedések bevezetése**
3. **Safeguarding szabályzat kidolgozása: Cél és hatókör; Fogalommeghatározások; Szerepek és felelősségek; Magatartási kódex**

Centres marta Los Niños del Tul
JOINT
Élményiskolázás
LADDER
Co-funded by the European Union

5. fejezet

MEGOLDÁSKÖZPONTÚ MEGKÖZELÍTÉS

A megoldásközpontú megközelítés (Solution-Focused Approach, SFA) erősségekre építő, célorientált módszer, amely a problémák helyett elsősorban a megoldásokra helyezi a hangsúlyt.
A megközelítés Steve de Shazer és Insoo Kim Berg által az 1980-as években kidolgozott rövid terápiás modellekből ered. Arra összpontosít, mi működik már most, hogyan képzeli el az érintett a számára kívánatos jövőt, és milyen meglévő erőforrásokra, készségekre és kompetenciákra lehet építeni. (de Shazer, 1985; Berg, 1994). A hagyományos, problémaközpontú megközelítésekkel szemben, amelyek gyakran a problémák okaira és a hiányosságokra koncentrálnak, az SFA arra ösztönöz, hogy világos célokat fogalmazzunk meg, és felismerjük azokat a kisebb, megvalósítható lépéseket, amelyek elvezethetnek a változáshoz.

Az SFA az ifjúsági munka kontextusában: miért különösen hatékony az akadályokkal szembesülő fiatalok esetében?

Az ifjúsági munkában a megoldásközpontú megközelítés különösen értékes, mert lehetőséget ad a fiataloknak arra, hogy aktív szerepet vállaljanak saját fejlődésükben.
Tiszteletben tartja önrendelkezésüket és rezilienciájukat még akkor is, amikor jelentős akadályokkal szembesülnek. A múltbeli kudarcok és nehézségek helyett az erősségekre és a jövő lehetőségeire irányítva a figyelmet az ifjúsági szakemberek reményt, motivációt és kézzelfogható előrelépést támogathatnak. (Franklin, Trepper, Gingerich & McCollum, 2012).

A megoldásközpontú megközelítés azért tölt be különösen fontos szerepet az ifjúsági munkában, mert alapvetően átalakítja azt a történetet, amelyet a fiatalról és az ő helyzetéről mesélünk: a hiányosságok és korlátok helyett a lehetőségekre és az erősségekre helyezi a hangsúlyt.
Ez különösen jelentős azoknál a fiataloknál, akik komoly akadályokkal szembesülnek – például társadalmi kirekesztéssel, mentális egészséggel kapcsolatos nehézségekkel, oktatási kihívásokkal vagy a hátrányos helyzet több, egymást erősítő formájával.

Az akadályokkal szembesülő fiatalokkal végzett munka során ennek a megközelítésnek a legfontosabb erősségei a következő jellemzőkben ragadhatók meg:

- **Tiszteletben tartja a fiatalok önrendelkezését és rezilienciáját az akadályok ellenére**

Az akadályokkal szembesülő fiatalok gyakran a marginalizáció több egymásra rakódó formáját tapasztalják meg, amelyek gyengíthetik önrendelkezésük és saját értékességük érzését.
Az önrendelkezés ebben az összefüggésben a fiatalok azon vágyát és képességét jelenti, hogy saját döntéseket hozzanak, változást idézzenek elő saját életükben és közösségeikben, és saját jövőjük aktív alakítóivá váljanak.
A hagyományos problémaközpontú megközelítések – amelyek a hiányosságokat, kockázatokat és problémákat hangsúlyozzák – akaratlanul is tovább erősíthetik a tehetetlenség vagy a megbélyegzettség érzését.
Ezzel szemben az SFA a fiatalt saját életének szakértőjeként kezeli: olyan személyként, aki képes megoldásokat felismerni és az akadályok ellenére változást elérni. (Franklin, Trepper, Gingerich & McCollum, 2012).

Az önrendelkezés ilyen elismerése nem naiv optimizmust jelent, hanem tudatos és tiszteletteljes hozzáállást, amely a rezilienciát dinamikus folyamatként értelmezi.
Sok fiatal éppen az általa megtapasztalt nehézségek következtében alakít ki alkalmazkodást segítő megküzdési stratégiákat és erősségeket.
Az SFA arra ösztönzi az ifjúsági szakembereket, hogy felfedezzék és megerősítsék ezeket a sokszor rejtett vagy figyelmen kívül hagyott képességeket, és ezáltal a nehézségeket a fejlődés kiindulópontjaivá alakítsák.

- **Az erősségekre és a jövő lehetőségeire összpontosít**

Azoknál a fiataloknál, akik ismétlődő kudarcokat, kirekesztést vagy traumát éltek át, a múltbeli problémákra való folyamatos összpontosítás újra megterhelő lehet, és csökkentheti a motivációt.
Az SFA ehelyett arra irányítja a figyelmet, ami már most is működik – bármilyen apróságról legyen szó –, valamint arra, hogyan képzeli el a fiatal a számára kívánatos jövőt.
Ez a jövőorientált szemlélet reményt teremt, amely a motiváció és a tartós bevonódás egyik alapvető feltétele.

> Például egy szorongás miatt iskolai hiányzásokkal küzdő fiatal számára maga a probléma annyira nagynak tűnhet, hogy szinte kezelhetetlenné válik.
> Egy megoldásközpontú szemléletben dolgozó ifjúsági szakember azonban megkérdezheti:
> „Mesélnél egy olyan közelmúltbeli napról, amikor sikerült bemenned az iskolába vagy részt venned egy órán? Mi volt más azon a napon?"
> Ez a kérdés segít a fiatalnak felismerni saját korábbi sikereit, és azonosítani azokat a gyakorlati stratégiákat, amelyekre a jövőben is építhet.

- **Együttműködésen alapuló, gyakorlatias célkitűzést támogat**

Az SFA segíti olyan közösen kialakított célok megfogalmazását, amelyek reálisak, és igazodnak a fiatal saját élethelyzetéhez.
Ez különösen fontos azok esetében, akik különféle akadályokkal szembesülnek, hiszen céljaik kialakításakor olyan összetett élethelyzeteket is figyelembe kell venni, mint a bizonytalan lakhatás, családi konfliktusok vagy egészségügyi problémák.
Az SFA-t alkalmazó ifjúsági szakemberek segítenek a fiataloknak abban, hogy nagyobb céljaikat kisebb, kezelhető és megvalósítható lépésekre bontsák.
A fokozatos előrelépés növeli az önbizalmat és a kompetencia érzését, ezáltal ellensúlyozhatja a megrekedtség és a kudarc érzését, amelyet a marginalizált helyzetű fiatalok gyakran megtapasztalnak.

- **Erősíti a motivációt és a bevonódást**

Azáltal, hogy érvényesnek tekinti a fiatal saját nézőpontját, és az erősségeire, valamint preferenciáira összpontosít, az SFA támogatja a belső motiváció kialakulását.
A fiatalok nagyobb valószínűséggel vesznek aktívan részt saját fejlődésükben, ha azt érzik, hogy tiszteletben tartják őket, és a folyamat figyelembe veszi saját megélt tapasztalataikat és élethelyzetüket.
Az SFA rugalmas, nem patologizáló szemlélete jól alkalmazkodik a fiatalok sokféle tapasztalatához – beleértve az eltérő kulturális, társadalmi-gazdasági és oktatási hátteret is. Ez lehetővé teszi, hogy az ifjúsági szakemberek kulturálisan érzékeny és releváns módon alakítsák saját támogatói beavatkozásaikat.

- **Támogatja a holisztikus jóllétet**

A megoldásközpontú megközelítés összhangban áll a holisztikus ifjúsági munka alapelveivel, mivel nem csupán a viselkedési vagy oktatási eredményekre, hanem az érzelmi és társas jóllétre is figyelmet fordít.
A megoldásokra összpontosítva az ifjúsági szakemberek segíthetik a fiatalokat pozitív kapcsolatok kialakításában, önszabályozási készségeik fejlesztésében és a valahová tartozás érzésének megerősítésében – ezek mind fontos tényezők az akadályok leküzdésében.

Az SFA az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programok gyakorlatában

Az Erasmus+ ifjúsági mobilitási programok különböző országokból érkező, sokféle hátterű fiatalokat hoznak össze, akik akár 21 napon keresztül élnek, tanulnak és dolgoznak együtt olyan nemformális tanulási tevékenységek keretében, mint a műhelyfoglalkozások, szerepjátékok, viták és szabadtéri programok.
A résztvevők rendkívül sokféle háttérrel rendelkezhetnek, és az elmúlt években egyre sürgetőbbé vált azoknak a feltételeknek a megteremtése, amelyek lehetővé teszik a kevesebb lehetőséggel rendelkező és kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok hatékonyabb bevonását. (Youthnetworks, 2022). Ez új kihívásokat is jelent, mivel növelheti a konfliktusok és krízishelyzetek kialakulásának valószínűségét az ifjúsági mobilitási programok során.
Ebben a környezetben az SFA hasznos eszköz lehet mindazok számára, akik részt vesznek egy ifjúsági mobilitási program szakmai megvalósításában – például facilitátorok, csoportvezetők, kísérők és résztvevővédelmi feladatokat ellátó szakemberek számára.

- **Erősíti a fiatal résztvevők önállóságát:** A fiatalok erősségeire, erőforrásaira és céljaira összpontosítva az SFA segít abban, hogy sajátjuknak érezzék a tanulási és személyes fejlődési folyamatukat a csere során, miközben támogatja az aktív állampolgárságot és az interkulturális párbeszédet.
- **Támogatja az akadályokkal szembesülő fiatalok inklúzióját:** Az Erasmus+ kiemelt figyelmet fordít a kevesebb lehetőséggel rendelkező résztvevők bevonására. Az SFA erősségekre építő, ítélkezésmentes megközelítése segíthet leküzdeni a társadalmi kirekesztéssel, nyelvi akadályokkal vagy önbizalomhiánnyal kapcsolatos nehézségeket, ezáltal támogatva e fiatalok teljes értékű részvételét. (Erasmus+, 2024).
- **Segíti a konfliktusok rendezését:** Az ifjúsági mobilitási programok sokszínű és intenzív környezetében konfliktusok és félreértések is kialakulhatnak. Az SFA olyan gyakorlati keretet kínál az ifjúsági szakembereknek, amelynek segítségével a résztvevők a hibáztatás vagy a probléma ismételt elemzése helyett a megoldásokra és a közös célokra összpontosíthatnak.
- **Erősíti a motivációt és a célkitűzést:** Az ifjúsági mobilitási programok során személyes és csoportszintű tanulási célok is megfogalmazódnak. Az SFA olyan technikái, mint a skálázó kérdések vagy a kivételek keresése, segítenek a résztvevőknek reflektálni saját fejlődésükre, és meghatározni a következő konkrét, megvalósítható lépéseket.
- **Támogatja a krízishelyzetek kezelését:** A váratlan krízisek – például személyközi konfliktusok, egészségügyi problémák vagy logisztikai nehézségek – megzavarhatják a mobilitási program menetét. Az SFA az azonnal használható megküzdési stratégiákra, a már rendelkezésre álló erőforrásokra és a közös tervezésre helyezi a hangsúlyt. Ez jól illeszkedik az Erasmus+ projektek kríziskezelési szakaszaihoz: megelőzés, felkészülés, reagálás, helyreállítás és a következmények mérséklése. (NaturKultur, 2021).
- **Ösztönzi a reflektív tanulást:** Az SFA jól kiegészíti a nemformális tanulás módszereit azzal, hogy arra ösztönzi a résztvevőket, gondolják végig, mi működik, és ennek tudatosításával erősítsék meg saját tanulási eredményeiket és személyes fejlődésüket.

A megoldásközpontú megközelítés alkalmazása a gyakorlatban

A megoldásközpontú megközelítés gyakorlati alkalmazása arra épül, hogy a problémát éppen annyira azonosítsuk és értsük meg, amennyire az a gyakorlatias, megvalósítható megoldások közös feltárásához szükséges.
Fontos eleme a türelem, valamint annak felismerése, hogy a visszaeséseket és megtorpanásokat ne vegyük személyes kudarcnak. Ugyanakkor nagy hangsúlyt helyez az aktív figyelemre, a támogatásra és a tiszteletteljes kommunikációra.
Ez a megközelítés abban segíti a fiatalokat, hogy saját erősségeikre és erőforrásaikra építve, pozitív és jövőorientált módon haladjanak céljaik felé.

Mindenekelőtt tartsuk szem előtt…

Azonosítsuk a problémát, értsük meg, és keressünk megoldást
Bár a megoldásközpontú megközelítés elsősorban a megoldásokra koncentrál, a probléma kontextusának megértése továbbra is fontos.
Az ifjúsági munkában ez azt jelenti, hogy figyelmesen meghallgatjuk a fiatal tapasztalatait, és azonosítjuk azokat a konkrét akadályokat, amelyekkel szembesül – legyenek azok családi, társadalmi, gazdasági vagy pszichológiai jellegűek.
Az elemzés célja azonban nem a hibás keresése vagy a probléma minden részletének mélyreható feltárása. Inkább arról van szó, hogy annyira tisztázzuk a helyzetet, amennyire szükséges ahhoz, hogy konkrét megoldások felé tudjunk továbblépni.
Ha például egy fiatal rendszeresen hiányzik az iskolából, az ifjúsági szakember feltárhatja, milyen tényezők járulnak hozzá ehhez – például bullying, motivációhiány vagy családi kötelezettségek –, majd viszonylag gyorsan arra irányíthatja a figyelmet, hogy mi segített már korábban, illetve milyen kisebb változtatások javíthatnának a helyzeten.
Például: „Mikor volt olyan időszak, amikor rendszeresen be tudtál járni az iskolába?" vagy: „Mi más azokon a napokon, amikor motiváltabbnak érzed magad?"
Az ilyen kérdések segítenek felismerni a probléma alóli kivételeket és a lehetséges megoldásokat.
A lényeg, hogy a megoldásokat a fiatallal közösen alakítsuk ki, és azok reálisak, elérhetők, valamint az ő egyedi élethelyzetéhez igazodók legyenek. Ez a közös problémamegoldás erősíti az önbizalmat és azt az érzést, hogy a fiatal maga is képes alakítani a változást.

Türelem és idő: ne vegyük személyes kudarcnak
Az akadályokkal szembesülő fiatalokkal végzett munka türelmet kíván, és annak elfogadását, hogy a fejlődés nem mindig gyors vagy egyenes vonalú.
A megoldásközpontú megközelítés arra ösztönzi az ifjúsági szakembereket, hogy a megtorpanásokat ne személyes kudarcként éljék meg, hanem továbbra is reményteli és támogató módon legyenek jelen.
A változás sokszor apró lépésekben történik, és a fiataloknak időre lehet szükségük ahhoz, hogy kialakuljon a bizalmuk és új készségeket sajátítsanak el.
Az ifjúsági szakember feladata nem az, hogy „megjavítsa" vagy megmentse a fiatalt, hanem hogy támogassa és segítse a folyamatot. Ez a szemlélet hozzájárul a szakmai határok megtartásához, és a kiégés megelőzésében is fontos szerepet játszik.
A türelem azt is jelenti, hogy észrevesszük és megünnepeljük a kisebb sikereket, valamint megerősítjük a fiatal erősségeit – ez hosszabb távon is fenntartja a motivációt. (Franklin et al., 2012).

Aktív hallgatás és támogatás
Az aktív hallgatás a megoldásközpontú megközelítés egyik alapköve. Azt jelenti, hogy teljes figyelmünkkel a fiatal szavaira koncentrálunk, visszajelezzük, hogyan értettük meg az elmondottakat, és elismerjük érzéseit és tapasztalatait.
Ez olyan biztonságosabb teret hoz létre, amelyben a fiatal azt érzi, hogy valóban meghallgatják és tiszteletben tartják.
A gyakorlatban az aktív hallgatás nyitott kérdések feltevését, a legfontosabb gondolatok összefoglalását, valamint az ítélkezés és a kéretlen tanácsadás kerülését jelenti.
Egy ifjúsági szakember például így fogalmazhat: „Úgy hallom, mostanában nagyon túlterheltnek érzed magad. Mi segített korábban megbirkózni hasonló helyzetekkel?"
Ez arra ösztönzi a fiatalt, hogy saját erőforrásait és lehetséges megoldásait fedezze fel. (Berg & Miller, 1992). A támogatás ebben a megközelítésben nem azt jelenti, hogy mi adjuk meg a válaszokat, hanem hogy segítjük a fiatalt saját megoldásainak felismerésében, és megerősítjük abban, hogy képes problémákat megoldani. A bátorítás és a pozitív visszajelzés fontos szerepet játszik az önhatékonyság érzésének kialakításában.

Tiszteletteljes kommunikáció: A tiszteletteljes kommunikáció alapvető fontosságú a fiatalokkal végzett munka során, különösen azok esetében, akik olyan akadályokkal szembesülnek, amelyek hatással lehetnek önértékelésükre és a felnőttekbe vetett bizalmukra.
A megoldásközpontú megközelítés ítélkezésmentes, megerősítő és együttműködésen alapuló nyelvezetet támogat.
Ez azt jelenti, hogy kerüljük a címkézést és a negatív sztereotípiákat, és helyettük az erősségekre és lehetőségekre irányítjuk a figyelmet.
Például ahelyett, hogy azt mondanánk: „Problémáid vannak a dühkezeléssel." egy ifjúsági szakember így is fogalmazhat: „Rengeteg energia és szenvedély van benned. Hogyan tudnánk ezt úgy felhasználni, hogy segítsen elérni a céljaidat?"
A tiszteletteljes kommunikációhoz az őszinteség, az egyértelműség és a következetesség is hozzátartozik. Elismeri a fiatal önállóságát, és a kapcsolatban a kölcsönös tiszteletet erősíti. (Franklin et al., 2012).

A legfontosabb összetevők...

A megoldásközpontú megközelítés alkalmazása a fiatalokkal – különösen az akadályokkal szembesülő fiatalokkal – olyan szemléletmód, kommunikációs technikák és gyakorlati eszközök kombinációját jelenti, amelyek célja a fiatalok bevonása, megerősítése és támogatása abban, hogy elinduljanak a számukra kívánatos jövő felé.
Az alábbi lépések és stratégiák a megoldásközpontú megközelítés hatékony gyakorlati alkalmazásának legfontosabb elemeit mutatják be.



1. Fogalmazzuk meg a reményeket és a célokat
Első lépésként bátorítsuk a fiatalt arra, hogy megfogalmazza, mit remél a közös munkától. Olyan kérdéseket tegyünk fel, amelyek segítenek elképzelnie, mit szeretne elérni, ahelyett hogy kizárólag arra összpontosítanánk, mi nincs rendben.
Például: Min szeretnél változtatni az életedben?"vagy „Ha igazán jól alakulnának a dolgok, hogyan nézne ki számodra ez a helyzet?" (NSPCC, 2015).
Ez a lépés azért különösen fontos, mert a fiatalt saját élete és jövője szakértőjeként kezeli, ezáltal erősítve a folyamat iránti felelősségvállalását és motivációját.



2. Használjunk „problémamentes beszélgetést" az erősségek feltárására

A kapcsolat kialakításának kezdeti szakaszában szánjunk időt arra is, hogy a fiatal érdeklődési köréről, készségeiről és olyan pozitív élményeiről beszélgessünk, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül a problémához.

Ez a fajta „problémamentes beszélgetés" segít a bizalmi kapcsolat kialakításában, miközben felszínre hozhat korábban rejtve maradt erősségeket és erőforrásokat.

Például megkérdezhetjük: „Mit szeretsz csinálni?" vagy: „Mesélj egy olyan alkalomról, amikor büszke voltál magadra." Az ilyen kérdések arra ösztönzik a fiatalt, hogy saját képességeire és erősségeire reflektáljon. (NSPCC, 2015).

Vizuális eszközök is jól használhatók, például egy „Amit szeretek és amiben jó vagyok" című rajz vagy feladat, amely különösen a fiatalabb résztvevők esetében teheti kézzelfoghatóbbá és érdekesebbé a folyamatot.



3. Keressük meg a kivételeket és a kis lépéseket

Ahelyett, hogy hosszasan időznénk a problémánál, segítsünk a fiatalnak felismerni azokat a kivételeket – vagyis azokat a helyzeteket, amikor a probléma kevésbé volt jelen, vagy egyáltalán nem jelentkezett –, és vizsgáljuk meg, mit csinált akkor másképp. Ilyen kérdések lehetnek például: „Mikor fordult elő legutóbb, hogy ez a probléma nem jelentkezett?" vagy: "Mi volt más azon a napon?"

Ezek a kérdések segítenek feltárni azokat a stratégiákat, amelyek már most is működnek. Bátorítsuk arra is a fiatalt, hogy olyan kicsi és kezelhető lépésekben gondolkodjon, amelyek közelebb vihetik céljaihoz. Ez a fokozatos megközelítés erősíti az önbizalmat és lendületet ad a továbblépéshez.



4. Tegyünk fel skálázó kérdéseket

A skálázó kérdések egyszerű és praktikus eszközt jelentenek a fejlődés és a motiváció felmérésére.

Például: „Egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol az 1 azt jelenti, hogy most nagyon nehéz a helyzet, a 10 pedig azt, hogy minden jól alakul, hol vagy most?"

Ezt követheti például: „Mi kellene ahhoz, hogy egy ponttal feljebb kerülj ezen a skálán?" Ez a technika segít tisztábban látni az aktuális helyzetet, valamint meghatározni a következő konkrét lépéseket.

(NSPCC, 2015).



5. Használjunk kreatív és játékos technikákat

Különösen gyermekekkel és fiatalokkal dolgozva a játékok, rajzolás, történetmesélés vagy mozgásos tevékenységek bevonása hozzáférhetőbbé és élményszerűbbé teheti a folyamatot. Például a séta közbeni beszélgetések vagy a metaforák használata segíthet abban, hogy a fiatalok szabadabban fejezzék ki magukat, és kevésbé fenyegető környezetben fedezhessenek fel lehetséges megoldásokat.

(Milner, 2025).



6. Tartsuk fenn az együttműködésen és tiszteleten alapuló hozzáállást

A teljes folyamat során kommunikáljunk tiszteletteljesen, és ismerjük el a fiatal tapasztalatait és döntéseit. Ne próbáljunk kész megoldásokat ráerőltetni. Ehelyett segítsük őt saját felismeréseinek és megoldásainak felfedezésében nyitott kérdésekkel, valamint azzal, hogy visszatükrözzük számára saját gondolatait.

Ez megerősíti abban, hogy ő maga a változás aktív alakítója. (Franklin et al., 2012).



7. Tekintsük át a fejlődést és erősítsük meg az erősségeket

Rendszeresen nézzük át, milyen eredményeket sikerült elérni, és ismerjük el az előrelépést – bármilyen kicsi legyen is az.

Az erősségek és sikerek megerősítése segít fenntartani a motivációt, és támogatja a fiatalt abban, hogy felismerje saját képességét a változásra.

Például megkérdezhetjük: „Mi lett jobb azóta, hogy elkezdtünk együtt dolgozni?"

vagy: "Mit tanultál meg magadról?"

Az ilyen kérdések segítik a fiatal saját fejlődésére irányuló reflexióját.

(NSPCC, 2015).



8. Igazítsuk az eszközöket az egyéni szükségletekhez

Használjunk és alakítsunk át különböző feladatlapokat, tevékenységeket és gyakorlatokat a fiatal életkorának, érdeklődési körének és fejlődési szintjének megfelelően.

Az NSPCC megoldásközpontú gyakorlati eszköztára például számos, 5–19 éves gyermekek és fiatalok számára kidolgozott forrást kínál, amelyek az egyéni körülményekhez igazíthatók.

(NSPCC, 2015).

Esettanulmányok: az SFA alkalmazása ifjúsági mobilitási programokban

1. eset: Egy fiatal résztvevő honvágyból fakadó egyéni krízisének kezelése

Helyzet: Egy Erasmus+ ifjúsági mobilitási program fiatal résztvevője úgy érzi, hogy túl sok számára a helyzet, és nagyon hiányzik neki az otthona.
Ez az első alkalom, hogy hosszabb időre távol van saját közösségétől, és szorongással, valamint magányérzettel küzd.

1. lépés: Teremtsünk biztonságos és támogató teret
Az ifjúsági szakember empatikus, aktív hallgatással kezd, és elismeri a résztvevő érzéseit: „Hallom, mennyire hiányzik most az otthonod, és teljesen érthető, hogy így érzel, hiszen most vagy először ilyen hosszú ideig távol."
Ez biztonságos teret teremt, és ítélkezés nélkül elismeri a résztvevő megélt tapasztalatait. (SolutionFocused.net, 2025).

2. lépés: Keressünk kivételeket és megküzdési stratégiákat
Az ifjúsági szakember megoldásközpontú kérdésekkel segít felismerni azokat a pillanatokat, amikor a résztvevő könnyebben tudta kezelni érzéseit, vagy valamelyest megkönnyebbült: „Eszedbe jut egy olyan közelmúltbeli pillanat – akár csak rövid időre –, amikor egy kicsit jobban érezted magad, vagy jobban kapcsolódtál másokhoz? Mi volt akkor más?" „Mit tettél korábban, amikor honvágyat vagy szorongást éreztél, ami akár csak egy kicsit is segített?"
Ez segít a résztvevőnek felismerni saját rezilienciáját és már meglévő megküzdési készségeit, ezáltal erősítve önrendelkezésének érzését.
(SolutionFocused.net, 2025; Brisbane Youth Service, 2022).

3. lépés: Határozzuk meg, mi lenne „elég jó" a krízis kezeléséhez
Elfogadva, hogy a résztvevő talán még nem tudja teljesen jól érezni magát, az ifjúsági szakember vele együtt azt vizsgálja meg, mi tehetné valamivel elviselhetőbbé a helyzetet.
Például: „Mi kellene ahhoz, hogy ma vagy holnap csak egy kicsivel jobban érezd magad?"
„Van valami apró dolog, amit most vagy hamarosan meg tudnál tenni azért, hogy egy kicsit jobban kapcsolódj másokhoz vagy több támogatást érezz?"
A kezelhető, kisebb lépésekre irányuló gyakorlatias figyelem csökkentheti a túlterheltség érzését, és reményt adhat.
(SolutionFocused.net, 2025).

4. lépés: Használjunk skálázó kérdéseket a helyzet felmérésére és az önbizalom erősítésére
Az ifjúsági szakember például megkérdezheti:
„Egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol az 1 azt jelenti, hogy nagyon erős honvágyad van, a 10 pedig azt, hogy jól érzed magad, hol vagy most?" Majd: „Mi kellene ahhoz, hogy egy ponttal feljebb kerülj ezen a skálán?"
Ez a technika segít érzékelhetővé tenni az előrelépést, és a fokozatos változásra irányítja a figyelmet. (NSPCC, 2015).

5. lépés: Közösen dolgozzunk ki egy tervet a támogatás és a kapcsolódás erősítésére
Az ifjúsági szakember és a résztvevő együtt határozhat meg konkrét lépéseket, például:

- rendszeres videóhívások beiktatása a családdal vagy barátokkal;
- bekapcsolódás olyan csoportos tevékenységekbe vagy hobbikba, amelyeket a résztvevő élvez;
- egy olyan megbízható kortárs vagy ifjúsági szakember megkeresése, akivel beszélhet, amikor rosszabbul érzi magát.

A terv a résztvevő saját erősségeire és társas támogatói hálójára épít, ezáltal erősíti a kontroll és a remény érzését. (SolutionFocused.net, 2025).

6. lépés: Erősítsük meg az erősségeket, és ismerjük el a kisebb sikereket is
Az ifjúsági szakember elismeri a résztvevő bátorságát abban, hogy megosztotta érzéseit és lépéseket tett a továbblépés felé: "Már azzal is sok erőt mutattál, hogy beszéltél erről, és elkezdtél azon gondolkodni, mi segíthet megbirkózni vele. Ez egy nagy lépés."
Az ilyen pozitív visszajelzés segít fenntartani a motivációt és erősíteni a rezilienciát.
(Brisbane Youth Service, 2022).

2. eset: Két résztvevő közötti krízis kezelése

Helyzet: Egy hétnapos Erasmus+ ifjúsági csere során két, különböző országból érkező résztvevő között heves vita alakul ki, amely erőszakos helyzetté fajul, veszélyeztetve a csoport légkörét és a program további megvalósítását.

1. lépés: Azonnali reagálás aktív hallgatással és az érzések elismerésével
Az ifjúsági szakember haladéktalanul közbelép, különválasztja a résztvevőket, majd ítélkezés nélkül, aktívan meghallgatja mindkettőjük nézőpontját.
Elismeri érzéseiket, valamint azt a feszültséget is, amelyet egy új környezetben való együttélés és a kulturális különbségek jelenthetnek, ezáltal biztonságos teret teremtve arra, hogy mindketten kifejezhessék magukat. (NaturKultur, 2021).

2. lépés: Összpontosítsunk a megoldásokra és a kivételekre
A konfliktus okainak hosszas elemzése vagy a hibás keresése helyett az ifjúsági szakember megoldásközpontú kérdéseket tesz fel, például:
„Emlékeztek olyan alkalomra a csere során, amikor jól tudtatok együttműködni vagy jól kijöttetek egymással?"
„Mi segített korábban abban, hogy kezelni tudjátok a nézeteltéréseket?"
„Minek kellene történnie ahhoz, hogy újra komfortosan érezzétek magatokat a közös programokban?"
Ez segít a résztvevőknek felidézni pozitív kapcsolódásaikat, valamint felismerni azokat a személyes stratégiákat, amelyek korábban már működtek számukra.

3. lépés: Közös problémamegoldás és biztonsági terv kialakítása
Az ifjúsági szakember és a résztvevők közösen dolgoznak ki egy tervet a bizalom helyreállítására és a kommunikáció javítására.
Ez magában foglalhatja például:

- annak közös meghatározását, hogyan fejezhetik ki tiszteletteljesen az egyet nem értésüket;
- a csoporton belüli kapcsolódás és kommunikáció határainak tisztázását;
- olyan közös tevékenységek tervezését, amelyek elősegítik az együttműködést.

Az ifjúsági szakember azt is felméri, hogy valamelyik résztvevőnek szüksége van-e további támogatásra vagy arra, hogy átmenetileg kimaradjon bizonyos csoportos tevékenységekből, amíg sikerül megnyugodnia. (NaturKultur, 2021).

4. lépés: Használjunk skálázó kérdéseket a fejlődés nyomon követésére
Az ifjúsági szakember skálázó kérdésekkel méri fel, mennyire érzik magukat készen a résztvevők arra, hogy újra bekapcsolódjanak a csoportba:
„Egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire érzed most komfortosnak, hogy újra részt vegyél a csoportos tevékenységekben?" „Mi lenne az a kis lépés, amely egy ponttal feljebb vihetne ezen a skálán?"
Ez a módszer támogatja a fokozatos előrelépést és a folyamatos reflexiót.

5. lépés: Utánkövetés és helyreállítás
A közvetlen krízishelyzet lezárása után az ifjúsági szakember csoportos reflexiós alkalmakat facilitál, ahol a résztvevők közösen átbeszélhetik a tanulságokat, és megerősíthetik a pozitív kommunikációs stratégiákat. Ez támogatja a helyzet feldolgozását és helyreállítását, valamint erősíti a csoportkohéziót a csereprogram hátralévő részében.

Források és további olvasmányok

- Berg, I.K. (1994). Family Based Services: A Solution-Focused Approach. New York: Norton.
- Berg, I.K. & Miller, S.D. (1992). Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1985). Keys to Solution in Brief Therapy. New York: Norton.
- Erasmus+ (2024). Mobility projects for young people - Youth Exchanges. European Commission. Available at: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-1/youth-exchanges [Accessed 20 May 2025].
- Franklin, C., Trepper, T., Gingerich, W. & McCollum, E. (2012). Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice. New York: Oxford University Press.
- Leeds Safeguarding Children Partnership (n.d.). Solution Focused Interventions. Available at: http://www.leedsscp.org.uk/practitioners/working-with-families/practitioners-toolkit/sculpting-focused-interventions [Accessed 20 May 2025].
- Milner, J. (2025). Working with Children and Teenagers Using Solution Focused Approaches: Enabling Children to Overcome Challenges and Achieve Their Potential. London: Routledge.
- NaturKultur (2021). Crisis Management in Youth Work. Available at: https://www.naturkultur.eu/wp-content/uploads/2021/11/Crisis-management-booklet-compressed.pdf [Accessed 20 May 2025].
- NSPCC (2015). Solution-focused practice toolkit. NSPCC Learning. Available at: https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2015/solution-focused-practice-toolkit [Accessed 20 May 2025].
- Perry, N., & Goldie-McSorley, L. (2024). Suspending Disbelief – Using Solution Focused Practice With Young People in Mental Health Crisis. Journal of Solution Focused Practices, 8(2). https://doi.org/10.59874/001c.125023 [Accessed 20 May 2025].
- SolutionFocused.net (2025). Solution-Focused Therapy Is Trauma-Informed Care. Available at: https://solutionfocused.net/solution-focused-therapy-trauma-informed-care/ [Accessed 20 May 2025].
- Youthnetworks (2022) 'Position paper: Improving the inclusion of highly vulnerable people in international mobility (ESC and Erasmus Plus)', Youthnetworks. Available at: https://youthnetworks.net/position-paper-improving-the-inclusion-of-highly-vulnerable-people-in-international-mobility-esc-and-erasmus-plus/ [Accessed 20 May 2025].

Megoldásfókuszú megközelítés (SFA)

MI AZ SFA?

Erősségekre építő szemlélet, amely a kívánt jövőre és a megoldásokra összpontosít, nem a problémákra.

A támogatott személyt saját életének szakértőjeként kezeli.

Feltárja, mi működik, a kívánt jövőre épít, a meglévő erősségekre és megküzdési stratégiákra támaszkodik.

MIÉRT HATÉKONY?

- Tiszteletben tartja a fiatalok önrendelkezését és rezilienciáját a nehézségek ellenére is.
- Erősíti a reményt és a motivációt, mivel a hiányok és problémák helyett az erősségekre és lehetőségekre irányítja a figyelmet.
- Kis sikerekre és a gyakorlati stratégiákra építve támogatja az összetett élethelyzetekhez igazodó, reális célkitűzést.
- Erősíti a motivációt, az önbizalmat és az aktív részvételt.
- Támogatja a holisztikus jóllétet – beleértve az érzelmi és társas szempontokat –, miközben rugalmasan alkalmazkodik a különböző kulturális és társadalmi-gazdasági hátterekhez.

SFA AZ ERASMUS+ IFJÚSÁGI CSERÉKEN

- Segíti a kevesebb lehetőséggel rendelkező vagy sérülékeny fiatalok bevonását.
- Erősíti a résztvevők felelősségvállalását saját tanulásukért és fejlődésükért.
- Segíti a konfliktusok megoldását azáltal, hogy a megoldásokra és a közös célokra irányítja a figyelmet.
- Növeli a motivációt célkitűzésekkel és reflexiós módszerekkel.
- Krízishelyzetben a meglévő erőforrásokra és megküzdési stratégiákra épít.
- A reflektív tanulás támogatásával erősíti a fejlődést.

ALAPELVEK ÉS TECHNIKÁK

Hallgass és kommunikálj tisztelettel
Teremts biztonságos légkört aktív figyelemmel és az erősségekre fókuszálva.

Légy türelmes és ismerd el az erőfeszítést
A fejlődés hullámzó lehet. Ismerd el, hogy maga a megküzdés is komoly teljesítmény.

Tűzzetek ki célokat közösen
A fiatal saját elképzeléséből induljatok ki, és tervezzetek megvalósítható lépéseket.

Keresd az erőforrásokat és kivételeket
Fedezd fel, mi működik, milyen erősségekre lehet építeni, és mikor jelennek meg kevésbé a nehézségek.

Használj skálázó kérdéseket
Segíts felmérni az előrehaladást és kijelölni a következő lépéseket.

Alkalmazz kreatív módszereket
Játékok, történetek és élményszerű feladatok növelik a bevonódást.

Ismerd el az előrehaladást
Már a legkisebb sikerek megerősítése is erősíti a motivációt.

Gyakorlat

6. fejezet

TRAUMAÉRZÉKENY MEGKÖZELÍTÉS

Elméleti háttér

A traumaérzékeny megközelítés felismeri, hogy a trauma – legyen akut, krónikus vagy fejlődési trauma – mélyen befolyásolja azt, ahogyan az emberek gondolkodnak, éreznek és viselkednek.
Sok fiatal esetében, különösen azoknál, akik nehéz életkörülmények között nőnek fel, ezek a hatások egész világszemléletüket alakíthatják. A trauma lehet egyetlen, rendkívül megterhelő esemény következménye, de kialakulhat hosszú időn keresztül ismétlődő kedvezőtlen tapasztalatok hatására is. Mindkettő vezethet az érzelmi és testi szabályozás tartós felborulásához.
A traumaérzékeny ellátás a szociális szolgáltatások és az ifjúsági munka egyik meghatározó szemléletévé vált. Arra helyezi a hangsúlyt, hogy a traumatikus tapasztalatok milyen átfogó hatással lehetnek az emberi fejlődésre, a viselkedésre és a társas kapcsolatok működésére. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Szerhasználati és Mentális Egészségügyi Szolgáltatások Hivatala) [SAMHSA], 2014). A traumát tág értelemben olyan eseményként vagy eseménysorozatként értelmezhetjük, amely meghaladja az egyén megküzdési képességeit, és tartós pszichológiai, fiziológiai és társas következményeket hagyhat maga után. (Herman, 1992; van der Kolk, 2015).

A trauma meghatározása

A trauma nem csupán maga az esemény, hanem az is, ahogyan az adott személy megéli azt.
Olyan tapasztalatról van szó, amely túlterheli az ember megküzdési képességét, és gyakran tartós pszichológiai és testi nyomokat hagy. Trauma kialakulhat például: bántalmazásból; elhanyagolásból; erőszakból; veszteségből; vagy bármilyen olyan tapasztalatból, amely megrendíti az ember biztonságérzetét, kontrollérzését vagy önértékelését.

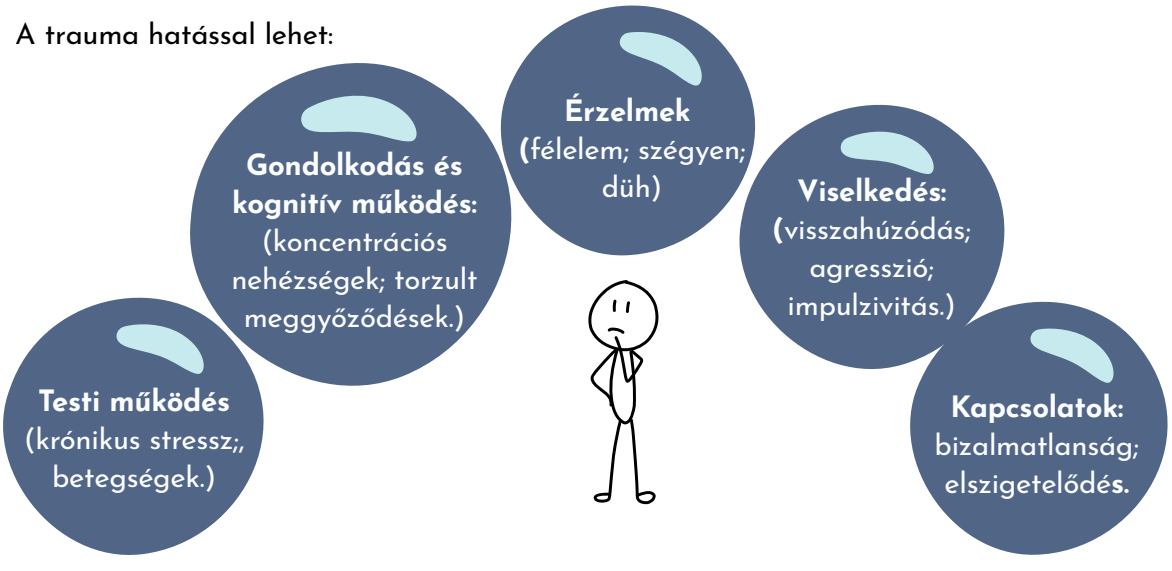
Különbséget tehetünk:

- **"T" Trauma** – olyan súlyos események, mint például a háború, természeti katasztrófa vagy bántalmazás.
- **"t" trauma** – kisebb léptékű, de ismétlődő negatív tapasztalatok, például megalázás, kirekesztés vagy érzelmi elhanyagolás.

A trauma lehet:

- egyszeri sokkoló esemény, például baleset vagy támadás;
- krónikusan fennálló tapasztalat, például hosszú távú elhanyagolás vagy bizonytalan élethelyzet;
- fejlődési trauma, amely kora gyermekkorban alakul ki, és megzavarhatja a kötődést, az érzelmi szabályozást és a biztonságérzet kialakulását.

A trauma hatással lehet:



A traumaérzékeny megközelítés abból indul ki, hogy bárki hordozhat traumatikus tapasztalatokat. Ezért minden kapcsolódásban – legyen szó iskoláról, ifjúsági központról vagy szociális szolgáltatásról – elsődleges szempontként kell kezelni: a biztonságot; a bizalmat; a megerősítést; az együttműködést; valamint a választás lehetőségét.
A cél nem a diagnózis felállítása, hanem olyan környezet kialakítása, amely csökkenti az újratraumatizálódás kockázatát, és támogatja a felépülést.

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság (American Psychiatric Association, 2013) a traumát olyan tényleges vagy fenyegető halállal, súlyos sérüléssel vagy szexuális erőszakkal való találkozásként írja le, amely intenzív félelmet, tehetetlenséget vagy rémületet válthat ki.
A kortárs traumaelméletek ugyanakkor túlmutatnak az egyszeri eseményeken, és magukban foglalják a krónikus, halmozódó és fejlődési traumák különböző formáit is. (Cook et al., 2005). de tartozhatnak például a tartósan fennálló kedvezőtlen gyermekkori tapasztalatok (Adverse Childhood Experiences – ACEs), mint az elhanyagolás, az érzelmi bántalmazás vagy a családi környezet instabilitása. Ezek jelentősen megzavarhatják az egészséges kötődés és az idegrendszeri fejlődés folyamatát. (Perry, 2009).

A trauma hatásai több területen is megjelenhetnek.
Neurobiológiai szinten jól dokumentált például a hipotalamusz–agyalapi mirigy–mellékvese tengely (HPA-tengely) működésének szabályozási zavara, valamint az érzelmi szabályozásban részt vevő agyterületek – például az amigdala és a prefrontális kéreg – működésében bekövetkező változások. (Teicher et al., 2016). Pszichoszociális szinten a trauma összefügghet: az érzelmi szabályozás nehézségeivel; a végrehajtó funkciók zavaraival; valamint az emberi kapcsolatokban megjelenő nehézségekkel. (van der Kolk, 2015).

Mivel a szociális szolgáltatásokkal kapcsolatba kerülő fiatalok körében magas a traumatikus tapasztalatok előfordulási aránya (Felitti et al., 1998), traumaérzékeny megközelítés egyfajta általános elővigyázatosságot javasol: úgy érdemes minden fiatallal kapcsolatba lépni, mintha lehetséges volna, hogy traumatikus tapasztalatokat hordoz. Ez csökkenti az újratraumatizálódás kockázatát, és támogatja a reziliencia fejlődését. (SAMHSA, 2014).

A krízis és a trauma közötti különbség megértése

Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok számára szervezett ifjúsági mobilitási programok tervezése és megvalósítása során fontos különbséget tenni krízis és trauma között.
A két fogalmat gyakran összekeverik, holott egészen eltérő szükségletekkel és reakciókkal járhatnak. A különbség megértése segít abban, hogy az adott pillanatban megfelelő módon támogassuk a fiatalt.

Krízus	VS	***Trauma***
A krízis rövid ideig tartó, intenzív stressz- vagy túlterheltségi állapot. Bárkivel megtörténhet, és általában akkor alakul ki, amikor az ember átmenetileg úgy érzi, hogy nem képes megbirkózni egy adott helyzettel.		A trauma mélyen megterhelő vagy fenyegető tapasztalatok tartós hatása, különösen akkor, ha az érintett az esemény során tehetetlennek érezte magát, vagy nem kapott megfelelő támogatást.

Krízis	VS	Trauma
Ifjúsági mobilitási programok során ilyen lehet például: • pánikroham egy foglalkozás előtt; • érzelmi kitörés egy konfliktust követően; • otthonról érkező, aggodalmat vagy erős érzelmi megterhelést okozó hír. A legtöbb ember megfelelő érzelmi támogatással, nyugodt jelenléttel és elegendő idővel képes rendeződni egy krízishelyzet után. Ilyenkor használhatók például a pszichológiai elsősegély (PFA) olyan eszközei, amelyek a biztonság és a nyugalom megteremtését támogatják.		Kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok esetében ilyen tapasztalat lehet például: • korábbi bántalmazás, elhanyagolás vagy erőszak; • bizonytalan, instabil környezetben való felnövekedés, például gyermekvédelmi gondoskodásban vagy háborús övezetben; • ismétlődő bullying vagy kirekesztés. A trauma sokszor nem látható, mégis hatással lehet a viselkedésre, a bizalom kialakulására és az önszabályozásra. Ezért a hangsúlyt traumaérzékeny környezet kialakítására kell helyezni, amelynek alapjai: • biztonság, választási lehetőség és kiszámíthatóság.

Összefoglaló táblázat

Fogalom	Mit jelent?	Időtartam	Szükséges támogatás
Krízis	Hirtelen fellépő, túlterhelő stresszhelyzet	Rövid távú	Azonnali megnyugtatás, földelés, támogató jelenlét
Trauma	Korábbi sérülés vagy erős megterhelés tartós hatása	Hosszú távú	Biztonság, bizalomépítés, traumaérzékeny támogatás

Tipp: *Egy fiatal krízise egy másik fiatal számára traumát aktiváló inger lehet. Ezért mindig türelemmel, empátiával és az eltérő megélt tapasztalatok iránti érzékenységgel reagáljunk.*

Reflexió ifjúsági szakemberek számára

A toleranciaablak: mi ez, és miért fontos?

A **toleranciaablak** (window of tolerance) egyszerű, mégis rendkívül hasznos fogalom annak megértéséhez, hogyan reagálunk a stresszre és az intenzív érzelmekre.
Azt az optimális aktivációs tartományt jelenti, amelyen belül az ember képes jól működni és megbirkózni a mindennapi kihívásokkal.

Amíg egy fiatal ezen a „toleranciaablakon" belül van, képes: tisztán gondolkodni; szabályozni az érzelmeit; kapcsolódni másokhoz.

Ha azonban valaki kikerül ebből az optimális tartományból – különösen, ha korábban traumát élt át –, kétféle állapot jelenhet meg.



Miért fontos mindez az ifjúsági szakemberek számára?

- **A stressz jeleinek felismerése:** a toleranciaablak megértése segít felismerni, amikor egy fiatal valójában túlterhelődött, nem pedig egyszerűen „rosszul viselkedik".
- **A megközelítésünk igazítása:** attól függően, hogy a fiatal hiper- vagy alulaktivált állapotban van, megnyugtató vagy éppen aktiváló stratégiákat alkalmazhatunk.
- **Az eszkaláció megelőzése:** ha időben felismerjük a jeleket, még azelőtt beavatkozhatunk földelő vagy társszabályozást segítő technikákkal, hogy a helyzet tovább fokozódna.
- **A felépülés támogatása:** ha hosszabb távon segítünk a fiataloknak toleranciaablakuk tágításában, az erősítheti rezilienciájukat és érzelmi önszabályozási készségeiket.

Soha nem biztos, hogy tudni fogjuk, átélt-e egy fiatal traumát – és nem is szükséges tudnunk.
A traumaérzékeny megközelítés abból indul ki, hogy ez bárki esetében lehetséges, ezért minden kapcsolódás során a következőket támogatja:

- **Biztonság:** a fizikai és érzelmi biztonság megteremtése.
- **Megbízhatóság és átláthatóság:** világos, következetes kommunikáció és működés.
- **Megerősítés és képessé tétel.**
- **Választási lehetőség.**
- **Kortárs támogatás és együttműködés:** a fiatalok bevonása az őket érintő közös döntésekbe.

Ez a megközelítés csökkenti az újratraumatizálódás kockázatát, és segít abban, hogy a fiatalok azt érezzék: látják, meghallgatják és tiszteletben tartják őket.

A szemléletváltás lényege, hogy a főkérdés:
„Mi baj van veled?" helyett: „Mi történt veled?"



A traumaérzékeny szemlélet alkalmazása saját működésünk tudatosításával kezdődik. A következő kérdések segíthetik az önreflexiót:

- *Hogyan értelmezem a kihívást jelentő vagy zavaró viselkedést? Megvizsgálom-e, hogy milyen kielégítetlen szükséglet vagy korábbi tapasztalat állhat mögötte? Képes vagyok-e kommunikációs formaként tekinteni rá, nem pedig egyszerű engedetlenségként?*
- *Amikor ingerültnek, túlterheltnek vagy tehetetlennek érzem magam, hogyan szabályozom saját érzelmi állapotomat mielőtt reagálok?*
- *Szavaimmal és viselkedésemmel kiszámíthatóságot és biztonságot közvetítek?*
- *Biztosítok-e a fiataloknak valódi választási lehetőségeket és kontrollt ott, ahol erre lehetőség van?*
- *Hogyan néz ki a kapcsolat „helyreállítása" egy konfliktus vagy kapcsolati törés után?*
- *Hogyan gondoskodom saját érzelmi jóllétemről, miközben másokról gondoskodom?*
- *Olyan környezetet teremtek-e, amely valamennyi fiatal számára biztonságosnak és kiszámíthatónak érződik?*
- *Hagyok-e teret a választásnak, a megerősödésnek és az önkifejezésnek?*
- *Hogyan építek bizalmat, különösen azokkal a fiatalokkal, akiknek nehéz megbízni másokban?*



Tipp: Tekintsünk a viselkedésre kommunikációként.
Tegyük fel magunknak a kérdést: Mit próbál elmondani a fiatal ezzel a viselkedéssel – vagy mitől próbálja megvédeni magát?

Érdemes saját kapcsolati szerepünkre is reflektálnunk.
A traumából való felépülés biztonságos kapcsolatokban történik. Ifjúsági szakemberként jelenlétünk, következetességünk és empátiánk maga is részévé válhat ennek a folyamatnak – akár apró, mindennapi kapcsolódásokon keresztül is.

- A szakmai önreflexió alapvető fontosságú a traumaérzékeny ifjúsági munkában, mivel a szakemberek saját reakcióikra és előítéleteikre vonatkozó tudatossága jelentősen befolyásolja a támogatás minőségét és eredményességét. (Beddoe, 2010). Ezért az ifjúsági szakembereknek folyamatosan reflektálniuk kell: saját érzelmi reakcióikra; tudattalan feltételezéseikre; valamint a traumát átélt személyekkel kialakuló kapcsolati dinamikáikra.
- Fontos reflexiós szempontok

1. A viselkedés értelmezése: Ismerjük fel, hogy azok a viselkedések, amelyeket gyakran „problémásnak" vagy „kihívást jelentőnek" nevezünk, valójában a traumához való alkalmazkodást szolgáló reakciók lehetnek, és védelmi vagy kommunikációs funkciót tölthetnek be. (Ford & Blaustein, 2013).

2. Önszabályozás: Figyeljük és szabályozzuk saját érzelmi aktivációnkat annak érdekében, hogy reakciónkkal ne idézzünk elő újratraumatizálódást, és ne fokozzuk tovább a konfliktushelyzetet. (Siegel, 2012).

3. A biztonság megteremtése: Vizsgáljuk meg, hogyan járul hozzá verbális és nonverbális kommunikációnk ahhoz, hogy a környezet kiszámíthatónak és biztonságosnak érződjön a fiatalok számára. (Bath, 2008).

4. Megerősítés és önrendelkezés: Reflektáljunk arra, hogy programjaink keretein belül milyen mértékben biztosítunk a fiataloknak valódi választási lehetőséget és lehetőséget arra, hogy saját döntéseik aktív alakítói legyenek. (Bloom, 2013).

5. A kapcsolati törések helyreállítása: A konfliktusokra és a kapcsolódás megszakadására tekinthetünk úgy is, mint a kapcsolat helyreállításának lehetőségeire. A kapcsolati helyreállítás a traumából való felépülés egyik alapvető eleme. (Herman, 1992).

- Az ifjúsági szakemberek esetében a másodlagos traumás stressz és a kiégés kockázata miatt a reflektív szakmai működés az öngondoskodás egyik fontos formája is. (Figley, 1995). A szakmai szupervízió, a kollégákkal folytatott konzultáció és a munkatársak jóllétét támogató szervezeti szabályok alapvető szerepet játszanak a szakemberek hosszú távú rezilienciájának fenntartásában.

Érdemes reflektálnunk a **kapcsolati törés és helyreállítás** fogalmára is.
Konfliktusok és eltávolodások előfordulnak. A gyógyulás szempontjából az a fontos, hogyan találunk vissza egymáshoz utánuk.
A gondoskodás, a történtek elismerése és a felelősségvállalás példát mutat arra, hogyan lehet egy kapcsolatot egészséges módon helyreállítani.

Nemformális tanulási tevékenységek

A traumaérzékeny ifjúsági munkában a nemformális tanulási tevékenységek elsődleges célja az érzelmi tudatosság, az empátia és a csoportkohézió fejlesztése – nem pedig a trauma közvetlen feldolgozása.
A tevékenységeket ezért körültekintően kell kialakítani annak érdekében, hogy: biztonságos légkört teremtsenek; lehetőség szerint elkerüljék a traumatikus reakciókat kiváltó helyzeteket; és tiszteletben tartsák a résztvevők személyes határait.

Alapvető fontosságú, hogy ezek a tevékenységek:

- önkéntes részvételre épüljenek;
- biztosítsák a bizalom kilakulását;
- és kiemelten kezeljék az érzelmi biztonságot.

A facilitátoroknak felkészültnek kell lenniük a lelki megterheltség jeleinek felismerésére, és előre kialakított eljárással kell rendelkezniük arra az esetre, ha egy résztvevő támogatásra szorul.



Adaptációs tipp
A személyes megosztás mindig legyen önkéntes, és egyértelműen hangsúlyozzuk, hogy senkinek sem kell személyes tapasztalatokat megosztania.
Az érzelmi biztonság mindig elsőbbséget élvezzen.

Fontos!
Soha ne kérjük arra a fiatalokat, hogy traumatikus történeteiket megosszák.
A tevékenységeket úgy tervezzük meg, hogy: reflektívek; metaforikusak; az erősségekre; és a biztonságra összpontosítók legyenek. A cél nem a személyes feltárulkozás és nem a terápia.

Tippek, gyakorlatok és példák

A traumaérzékeny alapelvek alkalmazását mindig az adott helyzethez kell igazítani, és reflektív módon kell beépíteni a már meglévő ifjúsági munkába.

- **A mikro-kapcsolódások számítanak** Az olyan hétköznapi gesztusok, mint: a következetes köszönés; a figyelmes hallgatás; a másik preferenciáinak tiszteletben tartása; jelentősen hozzájárulhatnak a kapcsolati biztonság kialakulásához. Egy kedves hangnem, valaki nevének megjegyzése vagy valódi választási lehetőség biztosítása mind biztonságot teremthet. Néha egészen apró pillanatok – például felajánlani valakinek egy harapnivalót, emlékezni a nevére vagy figyelmes szemkontaktust tartani – nagyon erős kapcsolódási élménnyé válhatnak.
- **Nyugodt sarkok:** Az ifjúsági terekben hasznos lehet olyan csendes, nyugodt helyeket kialakítani, ahol szenzoros vagy földelő eszközök is rendelkezésre állnak.
- **Bejelentkező körök:** Biztosítsunk strukturált, ugyanakkor rugalmas lehetőségeket az érzelmek kifejezésére – például rövid hangulat-bejelentkezéseket vagy metaforikus reflexiókat. Használhatunk kártyákat vagy egyszerű metaforikus kérdéseket, például: „Milyen ma a belső időjárásod?” Ezek segíthetik az önkifejezést anélkül, hogy mély személyes feltárulkozást várnánk el.
- **Kapcsolati törés és helyreállítás:** Konfliktusok történnek. A bizalom szempontjából az számít igazán, hogyan találunk vissza egymáshoz utánuk. Az olyan csoportkultúra kialakítása, amely természetesnek tekinti a hibázást, és a kapcsolat helyreállítását helyezi előtérbe, összhangban áll a traumából való felépülést támogató modellekkel, és erősíti a bizalmat.

Traumának kitett emberekkel vagy traumatikus tapasztalatokkal terhelt környezetben dolgozni másodlagos traumához, közvetett traumatizációhoz vagy kiégéshez vezethet.
Ezért fontos: rendszeresen reflektálni saját állapotunkra; világos határokat tartani; szupervíziót vagy szakmai támogatást kérni; és tudatosan időt fordítani az öngondoskodásra.

Üres pohárból nem lehet tölteni.

Gondoskodj magadról is!

Források és további olvasmányok

Videók:

- ACEs Explained: [YouTube: Adverse Childhood Experiences Study (ACE Study)]
- Dr. Nadine Burke Harris TED Talk: "How childhood trauma affects health across a lifetime"

Könyvek:

- Bessel van der Kolk – The Body Keeps the Score
- Judith Herman – Trauma and Recovery
- Bruce Perry & Oprah Winfrey – What Happened to You?
- Bruce Perry - The Neurosequential Model of Therapeutics.
- Bruce Perry - The boy who was raised as a dog.

Weboldaslak:

- National Child Traumatic Stress Network – www.nctsn.org
- CHCS Trauma-Informed Care Toolkit – www.traumainformedcare.chcs.org

Szervezetek és Eszköztárak:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) Trauma-Informed Care Toolkit: https://www.samhsa.gov/trauma-informed-care
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): https://www.nctsn.org

Traumatudatos Megközelítés

Las Niñas del Tul · centrs marta · JOINT · élményakadémia · Co-funded by the European Union · LADDER TO INCLUSION

A traumatudatos megközelítés szerint a trauma – legyen egyszeri, ismétlődő vagy fejlődési trauma – mélyen befolyásolja, hogyan gondolkodnak, éreznek és viselkednek a fiatalok.
A trauma származhat bántalmazásból, elhanyagolásból, erőszakból vagy veszteségből, és hatással van az érzelmekre, a gondolkodásra, a viselkedésre, a kapcsolatokra, sőt a test működésére is.

ALAPELVEK

Biztonság
Fizikai és érzelmi biztonság.

Bizalom
Következetes, egyértelmű kommunikáció.

Képessé tétel
Az erősségekre építsünk, ne a hiányosságokra!

Választás
Támogasd az önállóságot!

Együttműködés
Kortárs támogatás és közös döntések.



TRAUMA

Megterhelő élmények nyomán kialakuló tartós érzelmi, testi vagy lelki sérülés, amelyet gyakran a tehetetlenség vagy a támogatás hiánya kísér.



KRÍZIS

Átmeneti túlterhelődés, ami bárkivel megtörténhet.

KULCSFOGALMAK

TOLERANCIA ABLAK

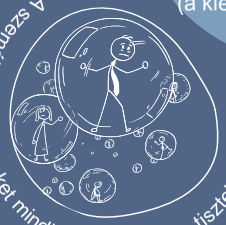
Az optimális érzelmi állapot, amikor valaki tisztán gondolkodik és képes megküzdeni a stresszel. A fiatalok átválthatnak innen túlműködésbe vagy alulműködésbe.



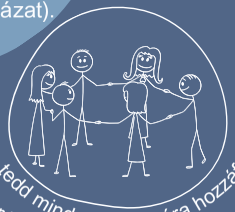


REFLEXIÓ IFJÚSÁGI MUNKÁSOKNAK

A viselkedést a kielégítetlen szükségletek jelzéseként értelmezd.
Szabályozd saját érzelmeidet, hogy ne fokozódjon a feszültség.
Teremts kiszámíthatóságot és érzelmi biztonságot.
A konfliktus után teremts lehetőséget a kapcsolat helyreállítására.
Figyelj saját lelki jóllétedre is (a kiégés valós kockázat).



A személyes történeteket mindig érzékenyen és tisztelettel kezeld...



...tedd mindenki számára hozzáférhetővé a részvételt, s erősítsd a megküzdést és a rezilienciát!

NEM-FORMÁLIS TANULÁS (NFT)

Soha ne kérd a fiatalokat, hogy megosszák traumáikat!

Olyan gyakorlatokat vigyél, amik az érzelmi tudatosságot, az empátiát és a közösségépítést szolgálják – nem a traumafeldolgozást.

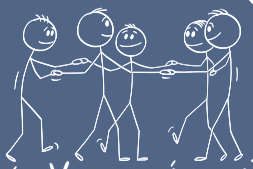


A megosztás mindig szabadon választható legyen.

A gyakorlatok legyenek metaforikusak, érzelmileg biztonságosak és az erősségekre építsenek.



ÍGY CSINÁLD A GYAKORLATBAN



Mikro-kapcsolódások
Kedves hangnem, nevek megjegyzése, egy tea vagy nasi felajánlása.

A kapcsolódás helyreállítása
A konfliktus természetes; a kapcsolat helyreállítására fókuszálj.

Ráhangolódás
Érzelmekkel kapcsolatos egyszerű kérdések, pl.: „Milyen most a belső időjárásod?”

Nyugi zóna
Földelést támogató eszközökkel.

7. Fejezet

PSZICHOLÓGIAI ELSŐSEGÉLY (PFA) IFJÚSÁGI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Mi a pszichológiai elsősegély (PFA)?

PA pszichológiai elsősegély (Psychological First Aid – PFA) olyan, szakmai bizonyítékokra épülő megközelítés, amelynek célja az akut stresszhatást vagy potenciálisan traumatikus eseményt átélt emberek kezdeti lelki megterhelésének csökkentése, valamint alkalmazkodóképességük támogatása. A fizikai elsősegély és a krízisintervenció szemléletéből merítve azonnali, együttérző és nem tolakodó támogatást nyújt.
A professzionális tanácsadással vagy pszichoterápiával ellentétben a PFA célja nem a mentális zavarok diagnosztizálása vagy kezelése. Ehelyett gyakorlati segítséget, érzelmi jelenlétet és a megfelelő erőforrásokhoz való kapcsolódást biztosít, miközben tiszteletben tartja az érintett személy önrendelkezését és méltóságát.

A PFA alapelvei

Amikor egy fiatal stresszes, túlterhelt, vagy valamilyen erős érzelmi reakció aktiválódik benne, az alábbi öt alapelv segíthet abban, hogy hatékony és tiszteletteljes támogatást nyújtsunk.
Ezeknek az eszközöknek az alkalmazásához nem kell mentális egészségügyi szakembernek lennünk: szakmai bizonyítékokon alapulnak, ugyanakkor hétköznapi helyzetekben is használhatók.

1. Teremtsünk biztonságérzetet
A traumát átélt fiatalok gyakran akkor is veszélyben érezhetik magukat, amikor a tényleges veszély már elmúlt. Első feladatunk ezért az, hogy segítsünk az idegrendszerüknek érzékelni:
„A veszély elmúlt."

Mit tegyünk?

- Finoman segítsük őket eltávolodni a túlzottan ingergazdag vagy zajos környezettől.
- Beszéljünk nyugodt hangon:
- „Most már biztonságban vagy. Nem vagy egyedül."
- Tegyük kézzelfoghatóvá a biztonságot:
- „Most egy csendes szobában vagyunk. Itt senki nem fog megzavarni minket."
- Kerüljük a hirtelen mozdulatokat, kiabálást, konfrontációt.

Miért fontos?

Az érintett agya és idegrendszere még mindig küzdj-menekülj-fagyj le üzemmódban lehet. Nyugodt jelenlétünk azt közvetítheti a test számára, hogy már biztonságos ellazulni.

2. Teremtsünk nyugalmat
A saját állapotunk számít. Mielőtt megpróbálnánk megnyugtatni egy fiatalt, figyeljünk saját állapotunkra is. A nyugalom ragadós.

Mit tegyünk?

- Beszéljünk lassan és nyugodtan.
- Helyezkedjünk el a fiatalhoz hasonló magasságban, hagyjunk számára elegendő személyes teret, és ne zsúfoljuk körbe.
- Ajánlhatunk egyszerű légzőgyakorlatot:
- „Vegyünk együtt egy mély levegőt: belégzés négy számolásig... aztán lassan fújd ki."
- Javasolhatunk egyszerű földelő gyakorlatot:
- „Meg tudsz nevezni három dolgot, amit most látsz?"

Miért fontos?

A kiemelten hátrányos helyzetű fiatalok pánikba eshetnek vagy teljesen lekapcsolhatnak. Hangunk és jelenlétünk segíthet szabályozni a túlterhelődött idegrendszert.

3. Támogassuk az egyéni és csoportszintű hatékonyságot

A hatékonyság azt az érzést jelenti, hogy képesek vagyunk befolyásolni azt, ami velünk történik. A traumatikus tapasztalatokat átélt fiatalok gyakran tehetetlennek érezhetik magukat, vagy úgy érezhetik, elvesztették az irányítást. Ebben segíthetünk nekik.

Mit tegyünk?

- Biztosítsunk választási lehetőségeket: „Inkább itt szeretnél ülni, vagy menjünk egyet sétálni?"
- Emlékeztessük őket saját erősségeikre „Korábban is sikerült már nehéz helyzeteken túljutnod."
- Vonjuk be őket: „Segítenél kialakítani egy nyugodt helyet a többiek számára?"

Miért fontos?

Az apró választási lehetőségek is erősíthetik a kontroll érzését, ez pedig csökkentheti a tehetetlenség érzését és támogathatja a gyógyulást.

4. Teremtsünk kapcsolódást

A kapcsolódás védelmet jelent. Már annak tudata is csökkentheti a stresszt és a félelmet, hogy valaki törődik velünk.

Mit tegyünk?

- Szólítsuk a fiatalt a nevén, és finoman teremtsünk szemkontaktust.
- Emlékeztessük arra, hogy nincs egyedül: „Itt vagyok veled. Nem kell ezt egyedül megoldanod."
- Segítsük a másokhoz való visszakapcsolódást „Szeretnél beszélni egy barátoddal vagy valakivel a csoportodból?"
- Ha távol van otthonától, segítsünk kapcsolatba lépni egy számára ismerős személlyel üzenetben vagy telefonon.

Miért fontos?

A bizonytalan vagy megszakadt kapcsolati tapasztalatokkal rendelkező fiataloknak gyakran különösen nagy szükségük van a kapcsolódásra, ugyanakkor éppen nekik lehet a legnehezebb megbízni másokban.
Legyünk türelmesek.

5. Teremtsünk reményt

A remény nem azt jelenti, hogy úgy teszünk, mintha minden rendben lenne.
Azt jelenti, hogy segítünk a fiatalnak elhinni: a helyzet javulhat, és nem fog örökké így érezni.

Mit tegyünk?

- Legyünk reálisak, de kedvesek: „Most nehéz, de ez az érzés el fog múlni."
- Mutassuk meg a következő lépést: „Tartunk egy kis szünetet, aztán újra megnézzük, hogy vagy, és eldöntheted, mire van szükséged."
- Adjunk valóságon alapuló megnyugtatást: „Nem veled van a baj. Egy nehéz helyzetre adott teljesen emberi reakciót élsz át."

Miért fontos?

A remény védelmet jelenthet a kétségbeeséssel szemben. Már egy apró reménysugár is segíthet a fiatalnak abban, hogy tovább tudjon lépni.

A PFA öt alaplépése	1. **Biztonságérzet megteremtése** 2. **Nyugalom megteremtése** 3. **Az egyéni és csoportszintű hatékonyság támogatása** 4. **Kapcsolódás elősegítése** 5. **Remény erősítése**

Reflexió ifjúsági szakemberek számára

Ha egy hátrányos helyzetű fiatal egy ifjúsági mobilitási program során stresszessé vagy túlterheltté válik, a pszichológiai elsősegély alkalmazása jelentős segítséget nyújthat.
Az alábbi gyakorlati, lépésről lépésre követhető útmutató a PFA alapvető cselekvési elemeire épül.
A lépések célja, hogy támogató, tiszteletteljes és nem tolakodó segítséget nyújtsanak azoknak a fiataloknak, akik érzelmi túlterheltséggel, kulturális sokkal, honvággyal, személyközi feszültségekkel vagy traumatikus reakciókat kiváltó helyzetekkel szembesülnek.
e, respectful, and non-intrusive for young people who may face emotional overwhelm, culture shock, homesickness, interpersonal tension, or trauma triggers.

1. Felkészülés
Ismerjük saját szerepünket és határainkat
- *Nem vagyunk terapeuták. Feladatunk, hogy nyugodt és támogató felnőttként segítsünk a fiatalnak kezelni az aktuális lelki megterhelést, és szükség esetén megfelelő szakmai segítséghez kapcsoljuk.*

Ismerjük a rendelkezésünkre álló erőforrásokat
- *A csereprogram előtt állítsunk össze egy listát a szükség esetén elérhető kapcsolattartókról, például: mentális egészségügyi szakemberek; helyi szolgáltatások; sürgősségi segítsé. Biztosítsuk azt is, hogy a csapat tagjai ismerjék az alapvető támogatási technikákat.*

Teremtsünk biztonságos környezetet
- *A program tervezésekor gondoskodjunk: nyugodt, elvonulásra alkalmas helyekről; rugalmasságról; és megbízható felnőttek elérhetőségéről.*

2. Figyeljünk – mérjük fel a helyzetet
Legyünk megfigyelők
- *Figyeljünk a lelki megterhelés lehetséges jeleire: sírás; elnémulás; visszahúzódás; nyugtalanság; pánik; ingerlékenység; zavartság; hirtelen elkülönülés a többiektől.*

Mérjük fel a biztonságot
- *Tegyük fel a kérdést: Veszélyben van-e a fiatal vagy bárki más? Ha igen, mindenekelőtt a fizikai biztonságot kell biztosítani.*

Közelítsünk finoman
- *Tartsuk tiszteletben a személyes teret, és ne siessük el a helyzetet. Testbeszédünk nyugalmat és törődést közvetítsen – például nyitott testtartással és halk, nyugodt hanggal.*

3. Hallgassuk meg – legyünk jelen és támogassunk

Jelenlétet kínáljunk, ne nyomást

- *Ne kényszerítsük a fiatalt arra, hogy beszéljen. Elég lehet például ennyit mondani: „Látom, hogy most nehéz neked. Itt vagyok, ha szeretnél beszélni, vagy ha szükséged van valamire."*

Hallgassunk aktívan és empatikusan

- *Figyeljünk rá.*

Tükrözzük vissza, amit elmond, és ismerjük el az érzéseit: „Teljesen érthető, hogy most túlterheltnek érzed magad."

Kerüljük a kikérdezést és a részletes feldolgoztatást

- *Ne kérjük arra, hogy részletesen mesélje el vagy elemezze a történteket. A hangsúly a jelen pillanaton és az aktuális szükségleteken legyen.*

Igazítsuk kommunikációnkat az életkorhoz

- *Kommunikációnkat mindig a fiatal életkorához és aktuális érzelmi állapotához igazítsuk.*

4. Összekötés – biztosítsunk gyakorlati támogatást és kapcsolódást

Segítsünk az alapvető szükségletekben

- *Kínálhatunk például: vizet; harapnivalót; takarót; csendes helyet; vagy időt egy megbízható személlyel.*

Kössük össze a megfelelő erőforrással

- *Előfordulhat, hogy a fiatal: szeretné felhívni az otthoniakat; szeretne beszélni a csoportvezetőjével; vagy olyan személlyel szeretne kommunikálni, aki beszéli az anyanyelvét. Finoman támogassuk ebben.*

Mutassunk irányt, de ne vegyük át az irányítást

- *Vonjuk be őt a döntésekbe: "Segítene, ha sétálnánk egyet, vagy inkább tartanál egy kis szünetet egy csendesebb helyen?"*

Szükség esetén irányítsuk szakemberhez

- *Ha a lelki megterhelés: nagyon intenzív; hosszabb ideig fennáll; vagy nem vagyunk biztosak abban, hogyan tudnánk megfelelően támogatni, kössük össze a fiatalt egy szakemberel, illetve használjuk az előzetesen összegyűjtött sürgősségi elérhetőségeket.*

5. Utógondozás – biztosítsuk a támogatás folytonosságát és a reflexiót

Jelentkezzünk be rendszeresen

- *Ne feltételezzük, hogy egyetlen beszélgetés elegendő. Később is kérdezzünk rá, hogyan érzi magát, és kínáljunk további támogatást.*

Támogassuk az önszabályozást segítő eszközök használatát

- *Tanítsunk vagy ismételjünk át földelő és légzőgyakorlatokat, például: az 5-4-3-2-1 technikát; vagy a dobozlégzést. Ezeket a fejezet későbbi része részletesebben is bemutatja.*

Támogassuk a kortárs kapcsolódást

- *Amikor a fiatal készen áll rá, segítsük abban, hogy ismét kapcsolódjon a kortársaihoz. A társas valahová tartozás érzése jelentős támogató és gyógyító erővel bírhat.*

Beszéljük át a helyzetet a csapattal

A helyzet lezárása után – nem közben – reflektáljunk közösen arra: mi működött; mit csinálnánk legközelebb másképp; és hogyan gondoskodhatunk saját magunkról is

A gyakorlati PFA-lépések összefoglalása

1. **Biztonságérzet megteremtése**
2. **Felkészülés → ismerjük saját szerepünket, és teremtsünk biztonságos környezetet**
3. **Figyelés → ismerjük fel a lelki megterhelés jeleit**
4. **Meghallgatás → biztosítsunk nyugodt, együttérző jelenlétet**
5. **Összekötés → nyújtsunk gyakorlati segítséget, támogatást és kössük össze megfelelő segítséggel**
6. **Utógondozás → kövessük nyomon a helyzetet, és támogassuk a megküzdési stratégiák kialakítását**



Önreflexiós kérdések ifjúsági szakemberek számára

- Hogyan reagálok, amikor egy fiatal erős érzelmi megterhelést él át?
- Milyen a saját viszonyom a stresszhez és a traumához?
- Magabiztosan tudok-e érzelmi támogatást nyújtani anélkül, hogy úgy érezném, nekem kell „megjavítanom" vagy megoldanom a helyzetet?
- Tisztában vagyok-e saját kompetenciahatáraimmal, és tudom-e, mikor kell szakemberhez fordulni?
- Van-e olyan támogatói hálóm, amelyre érzelmileg megterhelő helyzetek után támaszkodhatok?

Fontos szempontok

- A jelenlét gyakran többet jelent, mint a probléma megoldása.
- A fiatalok reakciói különbözőek lehetnek – ne feltételezzük, hogy mindenki akar vagy igényel segítséget.
- Saját jóllétünk is alapvető fontosságú. A kortárs szakmai támogatás és a szupervízió számít.
- A bizalmasság kulcsfontosságú – ugyanakkor mindig tartsuk szem előtt résztvevővédelmi kötelezettségeinket.

Tippek, jó gyakorlatok és példák

- **Igazítsuk a nyelvezetet és a hangnemet:** használjunk egyszerű, életkornak megfelelő nyelvet. Maradjunk nyugodtak és kedvesek.
- **Építsünk támogató csapatot:** tudjuk előre, kit hívhatunk vagy kivel konzultálhatunk szükség esetén.
- **Készüljünk fel előre:** még a krízis kialakulása előtt térképezzük fel az elérhető erőforrásokat és kapcsolattartókat.
- **Gyakoroljuk rendszeresen a földelő technikákat:** az olyan módszereket, mint az 5–4–3–2–1 technika, hétköznapi, nyugodt helyzetekben is tanítsuk meg, hogy szükséghelyzetben már ismerősek és könnyen hozzáférhetők legyenek.
- **Jó gyakorlat – példa:** Egy ifjúsági tábor során az egyik résztvevő szemtanúja volt annak, hogy egy társa megsérült. Az ifjúsági szakember pszichológiai elsősegélyt alkalmazott: csendben leült a résztvevő közelében, italt kínált neki, majd nyugodtan elmagyarázta, mi fog történni ezután. A résztvevő később azt mondta, hogy az olyan apró gesztusok segítettek neki a legtöbbet, mint egy meleg ital felajánlása és a másik ember nyugodt jelenléte.

További technikák

Földelési technikák:
A földelés segít az embernek újra kapcsolódni a jelen pillanathoz. Különösen hasznos lehet, amikor valaki: túlterhelt; szorong; vagy úgy érzi, mintha elszakadna a jelen valóságától

1. Az 5-4-3-2-1 technika – érzékszervi tudatosítás
Kérjük meg a személyt, hogy nevezzen meg:

- *5 dolgot, amit lát;*
- *4 dolgot, amit meg tud érinteni;*
- *3 dolgot, amit hall;*
- *2 dolgot, amit érez szaglással;*
- *1 dolgot, amelynek az ízét érzi.*

2.Földelés tárgy segítségével – taktilis földelés
Adjunk a személy kezébe egy kisebb tárgyat – például követ vagy stresszlabdát –, és kérjük meg, hogy figyeljen arra, milyen érzés megfogni.

.3.Testpásztázás mozgással
Vezessük végig a személyt azon, hogy a lábujjaktól a fej felé haladva egymás után feszítse meg, majd lazítsa el egyes testrészeit.

4.Írd le a környezetedet
Kérjük meg a személyt, hogy írja le, mit lát a szobában vagy maga körül.

5.Földelés mozgással
Ösztönözzünk egyszerű mozgásokat, például: dobbantást a lábbal; tapsolást; sétálást.

Miért működik?

Az öt érzékszerv segítségével a figyelmet a környezetre és a jelen pillanatra irányítja vissza.

A tapintás bevonása segít a figyelmet a jelen pillanatban rögzíteni.

Erősíti a testi érzetek tudatosítását, és segíthet oldani a feszültséget.

A figyelmet a belső feszültségről a külső környezet felé irányítja.

A test aktiválása segít a figyelmet a jelen pillanatban lehorgonyozni.

Légzőgyakorlatok:
A légzőgyakorlatok segíthetnek megnyugtatni az idegrendszert és szabályozni az érzelmeket.

	Miért működik?
1. 1. Dobozlégzés – négyzetlégzés *Lélegezzünk be 4 másodpercig. Tartsuk bent a levegőt 4 másodpercig. Lélegezzünk ki 4 másodpercig. Tartsuk kint 4 másodpercig. Ismételjük meg.*	*A strukturált légzés segíthet csökkenteni a stresszt.*
2. „Szagold meg a virágot, fújd el a gyertyát" *Lélegezzünk be az orrunkon keresztül, mintha megszagolnánk egy virágot, majd lélegezzünk ki a szánkon keresztül, mintha elfújnánk egy gyertyát.*	*Egyszerű, játékos gyakorlat, amelyet szinte bárki könnyen tud követni.*
3. 4-7-8 légzés *Belégzés 4 másodpercig. Légzésvisszatartás 7 másodpercig. Kilégzés 8 másodpercig.*	*Segíthet megnyugtatni az elmét és csökkenteni a szorongást.*
4. Meghosszabbított kilégzés *Lélegezzünk be 3–4 másodpercig. Lélegezzünk ki 6–8 másodpercig.*	*A hosszabb kilégzés aktiválhatja a szervezet megnyugvást támogató válaszreakcióját.*
5. Légzés és mozgás – horgony légzés *Helyezzük egyik kezünket a mellkasunkra, a másikat a hasunkra. Figyeljünk a lassú, mély, hasi légzésre.*	*Segíti a testi tudatosság kialakítását.*

Források és további olvasmányok

- WHO Field Guide for PFA: link
- American Psychological Association PFA Guide: link
- Podcast: Rescuer MBS – Laura McGladrey Interview with Tod Schimelfpenig, Spotify Episode
- NOLS Guide https://blog.nols.edu/2017/05/22/5-components-psychological-first-aid

Pszichológiai elsősegély (PFA) ifjúsági munkások számára

A pszichológiai elsősegély (PFA) az általános elsősegélynyújtás része. Ez egy empirikus módszer, amelynek célja a szorongás enyhítése és az alkalmazkodóképesség támogatása akut stressz vagy trauma után. Nem terápia és nem diagnózis – azonnali, együttérző és gyakorlati segítséget nyújt, miközben tiszteletben tartja a fiatal méltóságát és önállóságát.

A PFA ALAPELVEI

Teremts biztonságot
Segíts a fiatalnak, hogy újra biztonságban érezze magát. Beszélj nyugodt hangon, kerüld a hirtelen mozdulatokat, és biztosíts neki egy csendes helyet.

Teremts nyugalmat
Szabályozd a saját energiádat! Beszélj gyengéden, javasolj földelő vagy légzőgyakorlatokat!

Támogasd az önhatékonyságot
Kínálj választási lehetőségeket! Még a kis döntések is helyreállítják az irányítás érzését.

Teremts kapcsolatot
Légy jelen! Szólítsd a nevén, teremts szemkontaktust, és biztosítsd arról, hogy nincs egyedül! Kösd össze azokkal az emberekkel, akik számára a legfontosabbak! Kínálj fel telefonálást, csevegést stb.

Adj reményt
Ismerd el a nehézségeket, miközben finoman hangsúlyozd, hogy a helyzet javulhat. Adj konkrét, pontos és pozitív információkat a helyzetről.

HASZNOS TECHNIKÁK

LÉGZÉSI TECHNIKÁK

Hasi légzés
Kezeket a mellkasra és a hasra helyezve, mély légzés a hasba

Dobozlégzés
4-belégzés, 4-visszatartás, 4-kilégzés, 4-visszatartás

Elnyújtott kilégzés
Hosszabb kilégzés az idegrendszer megnyugtatására.

FÖLDELŐ TECHNIKÁK

Tapintható tárgy
Koncentrálj egy kis tárgy megfogására.

Mozgás és testre figyelés
Feszítsd meg, majd engedd el az izmokat.

5-4-3-2-1
Nevezz meg 5 dolgot, amit látsz, 4-et, amit megérinthetsz, stb.

Mozgás
Séta vagy dobbantás a testtel való kapcsolat helyreállításához.

PFA A GYAKORLATBAN LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE IFJÚSÁGI MUNKÁSOKNAK



1 FELKÉSZÜLÉS

Ismerd a határaidat – nem vagy terapeuta. Keresd meg előre a vészhelyzeti kapcsolattartókat és szolgáltatásokat, és elérhető biztonságos helyeket.

2 FIGYELJ

Figyeld a szorongás jeleit (pl. visszahúzódás, pánik). Ha kell, helyezd előtérbe a fizikai biztonságot.

3 HALLGASS

Hallgasd meg és légy ott mellette. Erősítsd meg az érzéseit anélkül, hogy részleteket várnál tőle. Használj a korosztálynak megfelelő nyelvet.

4 KAPCSOLÓDÁS

Kínálj megnyugtató tárgyakat (vizet, takarót), és kapcsolódási lehetőséget otthoniakkal, barátokkal. Vond be a döntésekbe; szükség esetén irányítsd szakemberekhez.

5 UTÁNKÖVETÉS

Kínálj későbbi támogatást, ösztönözd az önszabályozási eszközök használatát, segíts neki újra kapcsolódni a társaihoz. Beszéld át a teammel, és gondoskodj magadról is.



FŐBB TANULSÁGOK IFJÚSÁGI MUNKÁSOK SZÁMÁRA



- **A jelenlét fontosabb,** mint a probléma megoldása.
- **A reakciók eltérőek –** ne feltételezd, hogy mindenkinek ugyanolyan támogatásra van szüksége.
- **Tartsd tiszteletben a titoktartást,** de a biztonságot helyezd előtérbe.
- **Gondoskodj a saját jóllétedről**, és vedd igénybe a társaid támogatását.

FÜGGELÉK

1. függelék
Eligazodás a szürke zónákban a nemzetközi ifjúsági mobilitási programok során

A nemzetközi ifjúsági mobilitási programokban a szerepek és kapcsolatok határai időnként elmosódhatnak. Az ifjúsági szakemberek egyszerre tölthetnek be facilitátori, mentori, felügyeleti és kísérői szerepet. A résztvevők között lehetnek kiskorúak, jogilag felnőttnek számító fiatalok (18+), valamint kortárs vezetők is – mindannyian ugyanazon csoport részeként.
A szerepek ilyen összetett hálója szürke zónákat teremthet a személyes és szakmai határok, a hatalmi viszonyok és az elfogadható viselkedés terén.

Miért alakulnak ki szürke zónák?

- Életkor és jogi státusz: Egy 18 éves fiatal jogilag már felnőttnek számíthat, miközben érzelmi és társas fejlődése még folyamatban van. Eközben egy 17 éves fiatal érettségét tekintve szinte megkülönböztethetetlen lehet tőle, jogilag mégis kiskorú. A jogi határvonal tehát nem mindig tükrözi a kapcsolati dinamikákat.
- Elmosódó szerepek: Az ifjúsági szakemberek együtt étkezhetnek, alhatnak egy szálláshelyen és utazhatnak a csoporttal, ami könnyen elmoshatja a szakmai és személyes kapcsolódás közötti határt.
- Az ifjúsági munka informális jellege: A nemformális tanulási környezet természetéből fakadóan ösztönzi a közvetlenséget és a bizalom kialakulását, ez azonban akaratlanul is a határok elmosódásához vezethet.

Példák szürke zónás helyzetekre

- Egy ifjúsági szakember szoros barátságot alakít ki egy 18 éves résztvevővel, vagy romantikus érdeklődést kezd érezni iránta.
- Egy 18–22 éves fiatal kortárs vezetőként működik, de nem kapott megfelelő felkészítést a személyes és szakmai határokról vagy a résztvevővédelemről.
- Egy résztvevő rendszeresen egy csoportvezetőnek mesél személyes problémáiról, ami aránytalan érzelmi felelősséget helyezhet a csoportvezetőre.
- Egy ifjúsági szakember olyan személyes történeteket oszt meg vagy olyan módon viccelődik, amely a kapcsolatot a szakmai keretektől egy túlzottan személyes vagy nem megfelelő irányba mozdítja el.

Mire érdemes különösen figyelni?

- **Hatalmi egyenlőtlenség:** Még akkor is, ha mindkét fél felnőtt, az ifjúsági szakember intézményi és szerepéből fakadó hatalommal rendelkezik. Ez hatással lehet a beleegyezés valódi szabadságára és az önrendelkezésre.
- **Érzelmi összefonódás:** Az, ha egy szakember úgy érzi, hogy „különleges" szerepet tölt be egy résztvevő életében, vagy a résztvevő elsődleges érzelmi támaszává válik, támogatónak tűnhet, de kockázatokat hordozhat.
- **Ellentmondásos szerepjelzések:** Ha a csoportvezetők egyik pillanatban barátként, a következőben pedig fegyelmező szerepben viselkednek, az összezavarhatja a résztvevők elvárásait és a kapcsolati határokat.

Stratégiák a szürke zónák kezelésére

- Tisztázzuk a szerepeket már a kezdetektől, és később is rendszeresen térjünk vissza rájuk, mind a munkatársak, mind a résztvevők számára. Legyen világos, mi a csoportvezetők feladata – és mi nem az.
- Tartsuk meg a határokat a 18 év feletti résztvevőkkel is. Attól, hogy valaki jogilag felnőtt, még nem szűnik meg a vele szembeni gondoskodási és szakmai felelősségünk, sem a köztünk fennálló hatalmi különbség.
- Kerüljük, hogy fiatalokkal kettesben, másoktól elszigetelten maradjunk, különösen személyes vagy érzelmileg érzékeny beszélgetések során. Használjunk közösen használt tereket, vagy vonjunk be egy másik vezetőt is.
- Ha egy résztvevővel kialakuló kapcsolat túl intenzívnek, személyesnek vagy bonyolultnak kezd érződni, beszéljük át a helyzetet kollégáinkkal.
- Mutassunk példát szakmai közvetlenségből: lehetünk kedvesek, támogatóak és felszabadultak anélkül, hogy kortárssá, terapeutává vagy baráttá válnánk.
- A kortárs vezetők és az olyan fiatal felnőttek, akik egyszerre többféle szerepet töltenek be, kapjanak megfelelő útmutatást, képzést és támogatást ahhoz, hogy tisztában legyenek felelősségükkel és saját határaikkal.

Ha bizonytalanok vagyunk

Ha egy helyzet valamiért „nem stimmel", vagy túl személyesnek érződik, álljunk meg egy pillanatra, és tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

- Van-e befolyásom vagy hatalmam e fiatal felett?
- Komfortosan érezném-e magam, ha a csapat egy másik tagja ugyanígy viselkedne?
- Átlátható-e ez a kapcsolati dinamika, és tiszteletben tartja-e minden érintett biztonságát és méltóságát?

Az ifjúsági szakembereknek különösen ébernek kell lenniük ezekben a nehezen meghatározható, nem egyértelmű köztes helyzetekben, hiszen a jó szándék önmagában nem mindig elegendő a biztonságos szakmai működéshez.

2. függelék
Mit tegyünk az elsősegélycsomagba?

Egészségügyi elsősegély

Az elsősegély olyan egészségügyi beavatkozás, amelyet bárki – akár laikus, akár bizonyos egészségügyi ismeretekkel rendelkező személy – elvégezhet a sürgősségi ellátás megkezdése előtt annak érdekében, hogy csökkentse egy baleset vagy hirtelen egészségromlás következményeit.

A helyzet gyors felismerése, a hatékony segélyhívás és a megfelelő beavatkozás kiemelten fontos. Az elsősegélynyújtó felelőssége azonban túlmutat a fizikai segítségnyújtáson: a megfelelő kommunikáció és a pszichológiai támogatás ugyanolyan fontos feladat. Egy nyugodt szó vagy megnyugtató érintés csökkentheti az érintett szorongását, és támogathatja felépülését.

Betegség vagy sérülés esetén a helyszínen jelen lévő, illetve a problémát elsőként észlelő személy gyakran alapvetően meghatározza, mi történik a segítségre szoruló emberrel.
Az elsősegélynyújtónak ezért fontos szerepe van: fel kell ismernie a helyzetet, a lehető leggyorsabban és legpontosabban segítséget kell hívnia, majd képességeinek megfelelően be kell avatkoznia. Emellett feladata a megfelelő kommunikáció és a beteg vagy sérült személy pszichológiai támogatása is.

Egyszerűen megfogalmazva az elsősegélynyújtás három fő részből áll:

1. Felismerés – gyorsan azonosítsuk a problémát és a lehetséges veszélyforrásokat.
2. Segélyhívás – azonnal adjunk pontos információt a sürgősségi szolgálatoknak.
3. Segítségnyújtás – végezzük el a sérült vagy beteg állapotának stabilizálásához szükséges beavatkozásokat.

Mielőtt bármilyen beavatkozást megkezdenénk, tartsuk szem előtt a következő alapelveket:

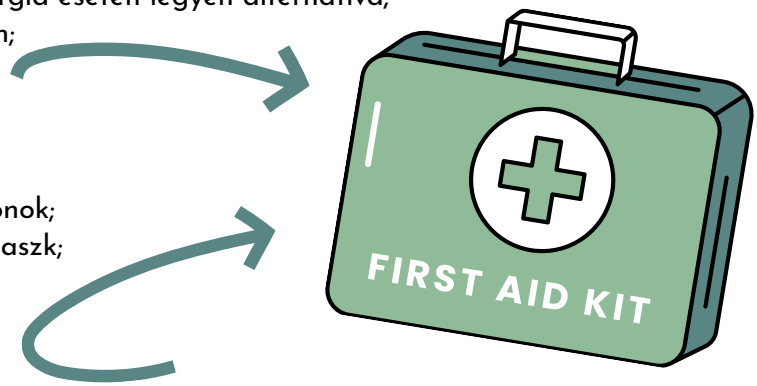
1. Biztonság: először mindig saját magunk és a környezet biztonságáról győződjünk meg. Csak akkor kezdjünk segítséget nyújtani, ha a helyszín biztonságos, és sem minket, sem a sérültet nem fenyegeti további veszély.
2. Állapotfelmérés: gyorsan mérjük fel a sérült állapotát és a helyzet súlyosságát.
3. Segítséghívás: amint felmértük a helyzetet, hívjunk segítséget a megfelelő segélyhívó számon. Fogalmazzunk pontosan és tömören.
4. Beavatkozás: kezdjük meg a sérült vagy beteg állapotának stabilizálásához szükséges elsősegélynyújtást.
5. Folyamatos megfigyelés: ne hagyjuk magára a sérült vagy beteg személyt. A szaksegítség megérkezéséig folyamatosan figyeljük állapotát, és reagáljunk annak változásaira.

Számos olyan helyzet adódhat, amikor nincs szükség mentő vagy orvos hívására. Az alábbiakban néhány javaslatot találunk arra, mit érdemes az elsősegélycsomagban tartani annak érdekében, hogy fájdalom vagy kisebb egészségügyi probléma esetén gyorsan tudjunk reagálni, és ne legyen azonnal szükség gyógyszertár vagy orvos felkeresésére.

Alapvető felszerelések

Gyógyszerek

- antihisztamin;
- hasmenés elleni készítmény – dioszmektit, például Smecta;
- aszpirin, ibuprofen, acetaminofen/paracetamol – láz és fájdalom ellen; három különböző hatóanyag, hogy esetleges allergia esetén legyen alternatíva;
- placebo – B-, C- vagy D-vitamin;
- Daedalon – hányinger ellen;
- hashajtó.



Egyéb eszközök

- egészségügyi betétek és tamponok;
- CPR-maszk / újraélesztő zsebmaszk;
- Octenisept – sebfertőtlenítő;
- glükóz;
- sebtapasz;
- rugalmas pólya;
- csipesz – szálkák és kullancsok eltávolításához;
- egyszer használatos kesztyű.

Belgyógyászati rosszullétek: hasi fájdalom, mellkasi fájdalom, légzési nehézség

Az ellátás alapelvei

1. Csökkentsük a beteg szorongását és fizikai aktivitását.
2. Helyezzük kényelmes testhelyzetbe.
3. Ha a betegnek korábban nitroglicerint vagy aszpirint írtak fel, mellkasi fájdalom esetén tegyük lehetővé, illetve bátorítsuk arra, hogy az előírt módon használja.
4. Ha a betegnek inhalátort írtak fel, légszomj esetén tegyük lehetővé, illetve bátorítsuk annak használatát.
5. Megváltozott tudatállapot és feltételezett cukorbetegség esetén adjunk cukrot.
6. Ellenőrizzük a beteg reakciókészségét: figyeljük meg kiindulási állapotát, hogy milyen inger szükséges a reakció kiváltásához, illetve hogyan reagál. Jegyezzük meg, milyen ingerre és milyen módon válaszolt, például: „A beteg összerezzent a csípésre.” vagy „A beteg hangos megszólításra kinyitotta a szemét.”

É + T x 4	*Éber, és tájékozott saját személyére, helyére, az időre és a történésekre vonatkozóan.*
É + T x 3	*Éber, és tájékozott saját személyére, helyére és az időre vonatkozóan.*
É + T x 2	*Éber, és tájékozott saját személyére és helyére vonatkozóan.*
É + T x 1	*Éber, és saját személyére vonatkozóan tájékozott.*
É + T x 0	*Éber, de nem megfelelően tájékozott, és nem reagál megfelelően.*
V- Verbális	*Nem éber, de verbális ingerre reagál.*
F- Fájdamom	*Nem éber, csak fájdalomingerre reagál.*
N-Nem reagál	*Semmilyen ingerre nem reagál.*

Mikor kérjünk orvosi segítséget?
Kérjünk orvosi segítséget, ha a beteg: olyan mellkasi fájdalmat tapasztal, amely egyértelműen nem mozgásszervi eredetű; egyre gyakoribb vagy súlyosabb légszomjjal küzd; megváltozott tudatállapotot mutat; több mint 12 órája fennálló hasi fájdalmat tapasztal; lokalizált hasi fájdalma van; védekező testtartást vesz fel; hasa nyomásérzékeny, kitágult vagy merev; illetve a hasi fájdalom mozgásra, rázkódásra vagy a láb mozgatására fokozódik.

Égési sérülések

A napégést leszámítva az egyik leggyakoribb égési sérülést a forró víz okozta leforrázás jelenti.

Kezelési alapelvek
Biztonság

- *Győződjünk meg a helyszín biztonságáról.*
- *Távolítsuk el a sérültet a veszélyforrástól, és szakítsuk meg az égést okozó folyamatot – akadályozzuk meg, hogy tovább érintkezzen a forró vagy égő tárggyal.*
- *A hideg folyó vízzel történő hűtés csökkentheti a fájdalmat és a sérülés mértékét. Ügyeljünk azonban a kihűlés elkerülésére. Ne használjunk jeget az égési sérülés hűtésére.*
- *Távolítsuk el a szorító ruhadarabokat és tárgyakat, például ékszereket, órát vagy övet.*
- *A légutak és légzés szempontjából különös figyelmet igényel az arc vagy nyak égése, a szájban vagy orrban található korom, a megperzselődött haj, illetve a száraz köhögés.*
- *Az ép hólyagokat ne szúrjuk ki.*
- *Szükség esetén alkalmazzunk fájdalomcsillapítást az előírásoknak megfelelően.*
- *Gondoskodjunk megfelelő folyadékbevitelről.*
- *Folyamatosan figyeljük a sérült állapotát*

Sebellátás

A kisebb sérülések gyakoriak. Fontos készség a fertőzések megelőzése és a sebgyógyulás támogatása.

Rövid távú ellátás: a vérzés csillapítása
Életveszélyes vérzésre utalhat, ha a vér: spriccel; átitatja a ruházatot; tócsát képez a talajon; testrész elvesztésével jár; vagy a sérült tudatállapotának megváltozásával társul.
Vérzéscsillapítási technikák

- Közvetlen kézi nyomás és megemelés: legtöbbször hatékony módszer. Ujjakkal vagy gézzel közvetlenül a vérzés forrására gyakoroljunk nyomást. A sérült testrész megemelése segíthet a vérzés csökkentésében.
- Sebtamponálás: töltsük ki, illetve nyomjuk össze a sebet vérzéscsillapító anyaggal, egyszerű gézzel vagy tiszta ruhával, majd gyakoroljunk rá közvetlen nyomást.
- Nyomókötés: alkalmazása lehetővé teszi, hogy a segélynyújtó kezei felszabaduljanak más feladatokra, illetve a vérzés csillapítása után biztonsági kötésként is használható.

Allergiás reakció és anafilaxia

Az allergiás reakciót a hisztamin és más anyagok túlzott felszabadulása okozza, amikor az immunrendszer idegen allergén jelenlétére reagál.
Ilyen allergének lehetnek például: pollenek; állati szőr; élelmiszerek; növényi olajok; rovarok; gyógyszerek.
Az allergiás reakció enyhe – például szénanátha – és súlyos, például anafilaxiás reakció között változhat. A súlyos allergiás reakció kezelésében epinefrint alkalmazhatnak, amely vényköteles gyógyszer.

Enyhe vagy közepesen súlyos allergiás reakció
A lenyeléssel, injekcióval, belégzéssel vagy felszívódással a szervezetbe jutó allergén az egész testben szétterjedhet, fokozott hisztamintermelést és allergiás reakciót okozva.
Lehetséges jelek és tünetek

- *duzzanat az allergén bejutásának helyén, például rovarcsípésnél;*
- *szénanátha tünetei, például pollenreakció;*
- *kipirult és viszkető bőr;*
- *csalánkiütés vagy egyéb duzzadt bőrelváltozások;*
- *nincs légzési nehézség.*

Az enyhe vagy közepesen súlyos allergiás reakció ellátásának alapelvei

1. Távolítsuk el az allergént, illetve vigyük el az érintettet az allergént tartalmazó környezetből.
2. Adjunk szájon át alkalmazható antihisztamint az előírásoknak megfelelően.
3. Figyeljük szorosan, jelentkezik-e arcduzzanat vagy légzési nehézség.

Anafilaxia
Az anafilaxia életveszélyes allergiás reakció, amely során a hisztamin és más mediátorok felszabadulása hörgőgörcsöt – súlyos légzési nehézséget –, az erek áteresztőképességének fokozódását és nagymértékű értágulatot, ezáltal sokkos állapotot okozhat.
Halál fulladás, sokk vagy ezek együttes következményeként is bekövetkezhet.
Az anafilaxia jelei és tünetei

- enyhe vagy közepesen súlyos allergiás tünetek, például kipirult, viszkető bőr és csalánkiütés;
- nagyobb testfelületek duzzanata, jellemzően az arcon, ajkakon, esetleg a kézen és lábon;
- nyelési nehézség;
- légzési nehézség, illetve az érintett egyszerre csak egy-két szót képes kimondani;
- emésztőrendszeri tünetek, például görcsös hasi fájdalom;
- sokk jelei és tünetei.

Az anafilaxia ellátásának alapelvei

1. *Adjunk epinefrin-injekciót (felnőtt adag = 0,3 ml / 1:1000, intramuszkulárisan) minden olyan betegnek, akinél súlyos allergiás reakció / anafilaxia jelentkezik:*
   - *bármilyen légúti duzzanat (ajkak, nyelv, nyelvcsap, megváltozott hang);*
   - *nagy kiterjedésű duzzanat;*
   - *légzési elégtelenség vagy sokk.*
2. *Az orvosra várakozás közben továbbra is adjunk szájon át antihisztamint az ajánlott adagban.*
3. *A reakció kiújulása esetén folytassuk az epinefrin alkalmazását.*
4. *Hívjunk orvost.*

Jogi szabályozás – Az epinefrin alkalmazására vonatkozó szabályok országonként eltérőek.

Hogyan hívjunk mentőt?



A pontos és tömör információadás alapvető fontosságú.
A segélyhívó szám tárcsázásakor – Magyarországon például a 112 – próbáljunk nyugodtak maradni, és adjuk meg az alábbi információkat, hogy a mentőegység a lehető legfelkészültebben érkezhessen a helyszínre

1. Hol történt az eset? *Ha a cím nem egyértelmű, próbáljuk pontosan elmagyarázni, hogyan lehet eljutni a helyszínre, és lehetőség szerint szervezzük meg, hogy valaki eléjük menjen és odavezesse őket.*

2. Adjuk meg a nevünket és egy telefonszámot, amelyen elérhetők vagyunk

Ha megszakad a kapcsolat vagy további információra van szükség, a segélyszolgálat vissza tud hívni. Ne feledjük: ha a cím pontatlan, a segítségünk nélkül előfordulhat, hogy a mentők nem találják meg a helyszínt.

3. Milyen vészhelyzetről van szó? Mi történt?

Ragaszkodjunk a tényekhez. Minél rövidebben és pontosabban tudjuk leírni a problémát, annál gyorsabban érkezhet megfelelő segítség.
Fontos elmondani, milyen panaszok vagy tünetek figyelhetők meg a segítségre szoruló személyen. Lehet például láb- vagy hasfájdalma, lehet sápadt, vagy akár eszméletlen is.
Minden tünet fontos lehet.

4. Adjunk meg minden további lényeges információt

P*éldául:*

- *több sérült van;*
- *tűzoltók segítségére is szükség lehet;*
- *vagy más körülmény nehezíti a mentést.*

5. A mentő megérkezéséig folytassuk az elsősegélynyújtást

Ne bontsuk a vonalat, mert a segélyhívó központ munkatársának telefonos utasításait akkor is követni tudjuk, ha nincs elsősegélynyújtó képzettségünk.

3. függelék
Egészségtelen kapcsolatok

Minden kapcsolat más, de az egészségtelen és bántalmazó kapcsolatokban mindig szerepet játszik a hatalommal való visszaélés és a másik fél feletti kontroll. Az erőszakos partnerek az erőszakos szavakat és cselekedeteket eszközként használják arra, hogy fenntartsák a partnerük feletti hatalmat és ellenőrzést.
Bármely fiatal kerülhet egészségtelen kapcsolatba, és megtapasztalhat erőszakot hozzá közel álló személyektől, nemtől, szexuális orientációtól, társadalmi osztálytól, vallástól, kultúrától vagy etnikai hovatartozástól függetlenül.
A kapcsolatokban előforduló erőszak gyakoribb, mint gondolnánk. Soha nem szabad elfelejteni, hogy az erőszak soha nem az áldozat hibája, és az áldozatnak soha nem kell szégyellnie, ha segítséget kér.
Az egészséges, egészségtelen és erőszakos kapcsolatok felismerése néha sokkal nehezebb lehet, mint gondolnánk.

Nincs két egyforma kapcsolat – amit az egyik kapcsolatban egészségtelennek érzékelünk, azt egy másikban már erőszakosnak tekinthetjük.
Az ifjúsági mobilitási programok mindkét irányban hathatnak: biztonságos teret biztosíthatnak, ahol a fiatal távolabbról, új nézőpontból tekinthet saját kapcsolataira, és más lehetőségeket ismerhet meg; ugyanakkor az egészségtelen kapcsolati dinamikák kialakulásának táptalajává is válhatnak, ha a fiatalok közötti párkapcsolati helyzetek felügyelet nélkül maradnak a mobilitás során.

Figyelmeztető jelek, amelyek arra utalhatnak, hogy egy kapcsolat egészségtelen vagy erőszakos

- *a másik telefonjának, e-mailjeinek vagy közösségimédia-fiókjainak ellenőrzése a tulajdonos beleegyezése nélkül;*
- *szélsőséges féltékenység vagy bizonytalanság;*
- *folyamatos megalázás;*
- *„lobbanékony" természet;*
- *valakinek az elszigetelése a családjától és barátaitól;*
- *hamis vádak;*
- *folyamatos hangulatingadozás a partnerrel szemben;*
- *fizikai fájdalom okozása és valaki fizikai bántalmazása;*
- *a másik személy birtoklásának érzése;*
- *annak meghatározása, hogy a partner mit tehet és mit nem;*
- *valakit szexre kényszeríteni.*



Hogyan segíthetek valakinek, aki egészségtelen kapcsolatban él?

Fontos felismerni, hogy egy egészségtelen kapcsolatban élő ember segítése nem feltétlenül könnyű.
Lehetséges, hogy már korábban is próbáltál beszélni vele, de még nem állt készen arra, hogy meghallgasson, vagy lépéseket tegyen a változás érdekében.
Amikor valaki egészségtelen kapcsolatban él, előfordulhat, hogy maga sem képes felismerni vagy észrevenni a figyelmeztető jeleket. Sőt, még ha felismeri is ezeket, gyakran fél a partnerétől, vagy annyira fenyegetettnek, szégyenteljesnek vagy reménytelennek érzi saját helyzetét, hogy a kapcsolat elhagyása nehézzé, sőt veszélyessé válhat.

Tippek ahhoz, hogyan segítsünk

1

Kezdeményezz beszélgetést
Mondd el neki, hogy észrevettél bizonyos dolgokat, amelyek aggodalommal töltenek el. Kérdezd meg, hogy ő is észrevette-e ugyanezeket, és hogyan érzi magát ezek miatt a viselkedések miatt. Segíts a barátodnak felismerni ezeket a viselkedésformákat azzal, hogy megfelelő forrásokhoz irányítod, vagy információkat osztasz meg vele az egészséges kapcsolatok jeleiről.

2

Légy támogató
Ne feledd, hogy az illető lehet, hogy nem ismeri fel a bántalmazást, vagy még nem akar kilépni a kapcsolatból, illetve véget vetni annak. Ez nehéz lehet akkor, amikor te egyértelműen látod a figyelmeztető jeleket. Amikor beszélsz vele, vagy amikor ő fordul hozzád az aggodalmaival, légy támogató. Ne ítélkezz felette, maradj nyitott, és segíts neki hozzájutni azokhoz az erőforrásokhoz, amelyekre szüksége van, például egy biztonsági terv elkészítéséhez.

3

Tartsd nyitva a kommunikáció lehetőségét
Arra van szüksége, hogy meghallgasd és támogasd. Amit látsz vagy hallasz, frusztrálttá vagy zaklatottá tehet. Ha ez megtörténik, próbálj nyugodt maradni.
Ha ultimátumot adsz neki, például: „Ha nem hagyod el, többé nem beszélek veled."
azzal bezárod a kommunikáció lehetőségét. A bántalmazó kapcsolatban élő emberek leggyakrabban először egy barátnak beszélnek a helyzetükről, és előfordulhat, hogy senki másnak nem mondják el. Ha bezárod előtte az ajtót, és azt mondod, hogy többé nem beszélsz vele, lehet, hogy az egyetlen olyan kapcsolatát vagy segítségforrását zárod el, amelyen keresztül támogatáshoz juthatna. Ehelyett tudasd vele, hogy szeretnél segíteni, és amikor készen áll rá, segíthetsz neki megfelelő támogatási lehetőségekhez kapcsolódni.

4

Ha szükséges, kérj segítséget
Ha úgy érzed, hogy az illető közvetlen veszélyben van, az élete veszélyben forog, vagy megfenyegették, érdemes sürgősségi segítséget kérni a 112-es segélyhívó számon. Lehet, hogy nem ez lenne az első választásod segítségkéréskor, de ha a helyzet súlyos, fontos szakemberek segítségét kérni. Ha nincs közvetlen veszély, megfontolhatod azt is, hogy beszélsz: tanácsadóval; egy megbízható személlyel; vagy jogi segítséget kérsz. Ne feledd: amikor valaki bántalmazó kapcsolatban él, a határok, a figyelmeztető jelek és az egészséges kapcsolatok jellemzői már nem feltétlenül látszanak olyan egyértelműen. Ezért fontos, hogy a közösséget tájékoztassuk a párkapcsolati bántalmazásról és arról, hogyan lehet egészséges kapcsolatot kialakítani.