

## Ajánlás a gyermekek és fiatalok mentális egészségének fejlesztésére

**Az UNICEF MAGYARORSZÁG által szervezett szülőtámogató csoport, mint jó gyakorlat bemutatása**

### I. Bevezetés

#### 1. A mentális egészség

2021-ben az UNICEF Magyarország a gyermekek és fiatalok mentális egészségének támogatását helyezte középpontba. A mentális/lelki egészség a pszichológiai jóllét állapota, amelyben a személy képes kibontakoztatni képességeit, megbirkózni a különféle stresszhelyzetekkel, elfogadni önmagát és hozzájárulni a közösség működéséhez. A lelki egészség az élet minden szakaszában kiemelten fontos és bár globális jelentőségű kérdés -, mégis sok helyen tabutéma, kezelése pedig szinte valamennyi országban alulfinanszírozott, tekintet nélkül a gazdasági helyzetre.

A téma relevanciáját a különböző nemzetközi, valamint hazai kutatások is igazolták:

- A WHO adatai szerint már a járványhelyzetet megelőző évtizedben jelentős romlás mutatkozott a mentális egészséget illetően. 13%-kal nőtt a mentális zavarok és a szerhasználati zavarok gyakorisága világszerte.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)

- A ROAMER vizsgálat<sup>2</sup> kimutatása szerint a mentális betegségek róják Európára a legnagyobb terhet. A kutatásból kiderül, hogy az egészségcsökkenések legalább 12%-áért a mentális viselkedészavarok felelnek. A több mint 1000 európai kutató, páciens, családtag és szakmai szervezet bevonásával készült tanulmány szerint célzott kutatási befektetéssel már legalább 10 éven belül a mentális betegségek okozta terhek jelentős csökkenését lehetne elérni, ennek ellenére nem biztosított elegendő anyagi forrás.
- Dr. Bitter István klinikai professzor kutatásából<sup>3</sup> kiderül, hogy már 2015-ben a magyar lakosság 38%-át érintette valamilyen mentális betegség, amely amellet, hogy megrövidíti az emberek életét, több mint 1500 milliárd forint terhet jelent az országnak.
- A London School of Economics – az UNICEF tanulmány háttérkutatásaként készített – elemzése szerint a 0-19 éves korosztály mentális egészségi állapotából eredő éves humántőke-veszteség 387,2 milliárd USD<sup>4</sup>.
- A felgyorsult életritmus -, és az élet számos területén való megfelelés okozta stressz hatásait az elmúlt időszak váratlan nehézségei csak tovább fokozták. A világvjárvány negatív hatásainak, a gazdasági nehézségeknek és a társadalmi változásoknak köszönhetően minden 3. ember szenved a stressz, szorongás és depresszió tüneteitől.<sup>5</sup>
- Az *On my Mind – A gyermekek mentális egészségének javítása, védelme és gondozása*<sup>6</sup> című UNICEF-jelentés szerint a gyermekek és fiatalok közül már a COVID–19 járvány előtt aggasztóan sokan cipelték a mentális betegségek súlyos terhét. A nemzetközi kutatásból kiderül, hogy hétből több mint egy, 10 és 19 év közötti fiatalot diagnosztizáltak már valamilyen mentális zavarral. Az öngyilkosság globálisan a negyedik vezető halálozási ok a 15-19 évesek körében, Kelet-Európában, Közép-Ázsiában; Észak-Amerikában és Nyugat-Európában pedig a második. Öngyilkosságot kevesebb, mint 11 percenként követ el valaki a korcsoportból, vagyis évente közel 45 800 kamasz hal meg így.

---

<sup>2</sup> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/mpr.1406>

<sup>3</sup> [http://real.mtak.hu/25280/1/mpt2015\\_absztrakt\\_kotet\\_20150126.pdf](http://real.mtak.hu/25280/1/mpt2015_absztrakt_kotet_20150126.pdf)

<sup>4</sup> <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

<sup>5</sup> Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R. et al. (2020) Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* 16, 57 (2020).  
<https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

- Az UNICEF Magyarország 2021 nyarán több körös kutatást<sup>6</sup> végzett szülők, gyerekekkel foglalkozó szakemberek és az érintettek körében arról, hogy a járványhelyzet pontosan hogyan hat a gyerekek és fiatalok mentális egészségére Magyarországon. A szülők körében végzett reprezentatív (1000 fős) felmérésből kiderül, hogy a magyar szülők fele szerint jelentősen romlott a gyerekek mentális egészsége a járvány alatt: szorongást, depressziót, alvászavart okozott a gyermekek körében a pandémiás időszak. Jellemző volt a kényszeresség, mint például az evészavar, a túlzásba vitt kézmosás, a túlzott játékhasználat. Ezzel együtt több gyermeknél jelent meg a halálfélelem.
- A több körös kutatás szomorú konklúziója, hogy a hátrányos és halmozottan hátrányos, rosszabb családi háttérrel rendelkező gyermekeket komolyabban megviselték a lezárások és maga a vírushelyzet is. Az interjúk arról árulkodnak, hogy aránytalanul rosszabb lehet a helyzet a szakiskolákban, szakközépiskolákban, mint a gimnáziumokban – mind a gyermekek mentális egészsége, mind pedig digitális képességeik terén is. Emellett óriásiak lehetnek a különbségek egyes körzetek között: sokkal elkésőbb képzet festettek le az elmaradottabb régiókban, kistelepüléseken dolgozó pszichológusok, mint fővárosi magánrendelésben praktizáló kollégáik, illetve az elmaradottabb környékeken gyakoribbak voltak a halálesetek is. Az alacsony szocio-ökonómiai státuszú családok kevésbé férnek hozzá a lelki egészséget támogató szolgáltatásokhoz, az állami ellátórendszerben nagyon hosszú a várakozási idő, a magánszféra pedig gyakran megfizethetetlen a hátrányos helyzetű családok számára.

**A nemzetközi és a hazai vizsgálatok lesújtó eredményeiből kiderül tehát, hogy a gyermekek és a fiatalok pszichés jólléte már a 2020. előtti időszakban sem volt megfelelő. Ezt az állapotot tovább súlyosbította a világjárvány, valamint az azóta fokozódó gazdasági és társadalmi nehézségek. A változások felgyorsulása pedig további jelentőst stresszt okoz a gyermekeknek, családoknak, akiknek segítségükre van szükségük.**

## **2. A Lélekemelő Program célkitűzése**

Az UNICEF Magyarország 2021-ben olyan támogató programot indított, amely egyaránt segít a családoknak, szülőknek és gyerekeknek a mentális egészségük megőrzésében. Szükség van a

---

<sup>6</sup> <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/kutatas>

támogatásra, hiszen a 2021-es kutatás szerint a magyar szülők kétharmada úgy érzi, nem kapott érdemi segítséget, amikor a gyermek mentális állapota azt megkívánta volna. A 3-7 évesek szüleinek 64%-a, a 7-11 évesek szüleinek 71%-a, a 11-18 évesek 79%-a maradt segítség nélkül a járvány idején. Kiemelten igaz ez az alacsony szocio-ökonómiai státuszú családokra, hiszen ők kevésbé férnek hozzá a lelki egészséget támogató szolgáltatásokhoz.

Az UNICEF Magyarország a Lélekemelő Program keretében a gyerekeket és fiatalokat segíti interaktív foglalkozásokon<sup>7</sup>, hogy az elmúlt időszak mentális kihívásait feldolgozzák. A gyermekvédelmi szakemberek és pedagógusok számára folyamatosan elérhető a szupervíziós szolgáltatás<sup>8</sup>, amely mentálhigiénés támogatást nyújt pszichés jóllétük fenntartásához, szakmai kihívásaik kezeléséhez. A szülők ingyenes, kiscsoportos foglalkozásokon<sup>9</sup> vehettek részt, hogy szakmai segítséghez jussanak akkor is, ha anyagi lehetőségeik egyébként nem engednék, hogy szakemberhez forduljanak. Ezen felül pedig ingyenes, 5 részes online kurzussal segítjük a szülőket<sup>10</sup> és a pedagógusokat<sup>11</sup>, hogy képesek legyenek felismerni és megelőzni saját, illetve a gyermekeik mentális problémáit.

## II. Szülőtámogató csoport

Az ingyenes szülőtámogató csoport foglalkozást az UNICEF Magyarország a Kapcsolódó Nevelés Egyesülettel és a Vadaskert Alapítvánnyal együttműködésben dolgozta ki és tette elérhetővé. A jelentkező szülők 5-7 alkalmas szülőtámogató tréningen vehettek részt, csoportos formában, tapasztalt szakemberek vezetésével. A szülőtámogató csoportok célja az általános szülői kompetenciák fejlesztése, a szülők támogatása, hiszen a XXI. században számos nehézséggel kell szembenéznük gyermekük nevelését, gondozását illetően. Sok esetben nem kapnak megfelelő segítséget, így saját háttértudásuk alapján kell kiszűrniük a valóságban is helyesen alkalmazható elveket, módszereket. További cél az volt, hogy szakmai támogatást kapjanak a szülők – különösen az alacsony jövedelműek – akkor is, ha anyagi lehetőségeik egyébként nem engednék, hogy szakemberhez forduljanak.

---

<sup>7</sup> <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/egeszseg-ora>

<sup>8</sup> <https://unicef.hu/szupervizio-gyermekvedelemben-dolgozoknak>

<sup>9</sup> <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/szulotamogato-csoportok>

<sup>10</sup> <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/e-learning-szuloknak>

<sup>11</sup> <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg/e-learning-pedagogusoknak>

A Kapcsolódó Nevelés Egyesülettel 2021-ben 3 helyszínen (Érd, Solymár, Szeged) szerveztek foglalkozást, 2022-ben pedig újabb 5 helyszínen (Veszprém, Felsőörs, Budapest II., VIII. és IX. kerülete) valósultak meg a foglalkozások. A Vadaskert Alapítvánnyal való együttműködésnek köszönhetően két szülőtámogató csoport indul: 12 éven aluli gyermekeket nevelő szülők csoportja és 12 éven felüli gyermekeket nevelő szülők csoportja.

A trénerek mindegyik csoportnál arra törekedtek, hogy a szülők a problémamegoldó készségük javításával, szülői hatékonyságérzésük megtapasztalásával, növelésével csökkentsék gyermekeik nehézségeit. A csoporttagok megismerték a pozitív megerősítésre és elfogadásra épülő viselkedésterápiás eszköztár alapjait. A program a gyakorlati eszközök elsajátítása mellett az elméleti tudás átadását, a pszichoedukációt is előtérbe helyezte.

Bár a koronavírus helyzet mérséklődött, a szülőknek újabb problémákkal kell szembenéznük: a társadalmi és gazdasági nehézségek eszkalálódnak (gazdasági válság, ukrajnai krízis, egzisztenciális bizonytalanság), amely nagymértékben fokozza a gyermekek és a szülők stressz szintjét. Nagyon fontos, hogy a szülők jólléte, szülői hatékonyságuk megélése, megtapasztalása szervesen összekapcsolódik a gyermekek és az egész család mentális állapotával. Csak a gyermekek nehézségeit kezelve kevésbé lenne hatékony a megsegítés. Rendszerszemléletű megfontolásokra van szükség, azaz figyelembe kell venni a szülők párhuzamos krízisének kérdését is. A kamaszkorú gyermekek szülei többnyire középkorúak, így hasonló krízisen mennek keresztül egyidőben, mert mindkét korosztály számára a lényeges változások ideje ez. Míg a szülők a serdülők problémáira összpontosítanak, saját szülői, házastársi kapcsolataikat és identitásukat érintő nehéz kérdések megválaszolásával akadhatnak el, amely természetesen a serdülő és a szülő kapcsolatára is hatással lesz, kölcsönösen visszahatva, cirkuláris okságba kerülve egymással.

**A szülőket támogató csoportok tehát közvetlenül és közvetve is hatással vannak a gyermekek mentális egészségére. Közvetlenül a terápiás eszközök elsajátításával, közvetve pedig a szülői hatékonyság, problémamegoldó készség fejlesztésével. Vagyis szülőcsoportok szervezésével rövid idő alatt több család, gyermek életére is pozitív befolyással lehetünk. A programnak köszönhetően közel 100 család életében tapasztalhattunk pár hét alatt rövidtávú és hosszútávú állapotjavulást.**

**Igazán sokatmondó, hogy a szülők szinte azonnal jelentkeztek a szülőtámogató csoportokra, bízva abban, hogy ezzel segíthetik saját és gyermekük pszichés jóllétének megtartását, fejlődését. Azonban több ilyen ingyenes szolgáltatásra lenne szükség.**

### III. Ajánlás

Az UNICEF Magyarországnak – mint nemzeti bizottságnak – nem célja az állami feladatok átvállalása, ugyanakkor legfontosabb célkitűzésünk, hogy ajánlásokat fogalmazzunk meg, hogy hogyan lehet változtatni a pszichológiai szolgáltatások rendszerén.

Ennek tükrében a következő ajánlásokat tesszük:

#### **1. A szülőtámogató csoport, mint jógyakorlat módszerének népszerűsítése**

Az UNICEF Magyarország 2021-ben és 2022 tavaszán közel 100 családhoz juttatta el a szülőtámogató csoport foglalkozásokat, hogy elősegítse a szülői kompetenciák fejlesztését. Az UNICEF Magyarország és a Vadaskert Alapítvány legújabb kutatásából<sup>12</sup> kirajzolódik, hogy mindegyik résztvevő számára pozitív hatással voltak a foglalkozások, tehát belátható, hogy ilyen kezdeményezésekkel rövid idő alatt több család, gyermek életére is pozitív befolyással lehetünk.

Az után követés során felvett kérdőívek tanúsága alapján a depresszív tünetek számottevően csökkentek. Még látványosabb eredmény, hogy a tesztet kitöltőinek jelentősen mérséklődtek a szorongásos tünetei. A szülők érzelemszabályozó stratégiái is egyértelműen javultak, azaz adaptívabban kezelték az érzelmi nehézségeket. Az életminőségre vonatkozó kérdőívek alapján is javulás figyelhető meg: a támogatócsoport indulását megelőző időszakra vonatkozóan a gyermekek nehézségei 88%-ban 'legalább erősen megterhelő' mértékben voltak jelen, a csoport zárását követően a szülők ezt csekélyebb mértékűnek értékelték.

#### **2. Államilag támogatott szülőtámogató foglalkozás bevezetése**

A mentálhigiénés kiadások világszinten a kormányok egészségügyi költségvetésének jelenleg átlagosan kevesebb, mint 2%-át teszik ki. A globális egészségügyi fejlesztési támogatás még ennél is kevesebb, a kormányok egészségügyi költségvetésének 1%-a.<sup>13</sup> Szükség van államilag támogatott vagy önkormányzati szervezésű, ingyenes szülőtámogató csoportok bevezetésére. Ha a szülők tudnak arról,

---

<sup>12</sup> <https://mipszi.hu/cikk/unicef-lelekemelo-program--szulotamogato-csoportok-a-vadaskert-korhazban>

<sup>13</sup> Moeti, M., Gao, G. F., & Herrman, H. (2022). Global pandemic perspectives: public health, mental health, and lessons for the future. The Lancet. Elérhető: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01328-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01328-9/fulltext)

hogyan a szolgáltatás elérhető, akkor szinte azonnal jelentkeznek rá, segítve ezzel pszichés jóllétük megtartását, fejlődését, ami végső soron a gyermekek mentális jóllétének javításához vezet.

### 3. Alacsony társadalmi-gazdasági státuszban lévő családok támogatása szülőtámogató csoporttal

Különösen fontos, hogy szakmai segítséget kapjanak a szülők akkor is, ha anyagi lehetőségeik egyébként nem engednék, hogy szakemberhez forduljanak. Olyan szülők számára létfontosságú az ingyenes szülőtámogató csoport biztosítása, akiknek tényleges nehézséget jelent, hogy önerőből megfelelően támogassák gyermekük mentális egészségét.

Az UNICEF Magyarország 2021-ben megjelent reprezentatív kutatási eredményeiben markánsan kirajzolódott, hogy az egyszülős háztartásokat határozottan nehezebben érintették a járvány mentális vonatkozásai: 77% volt azon gyerekek aránya, akiknél legalább két negatív tünet megjelenését tapasztalták, szemben a kétszülős háztartásokkal, ahol ez az arány 46%. A tünetek közül az elkalandozó figyelem (77%), a nyughatatlanság (69%), a dühkitörések (61%), a szorongás (31%) jellemezte leginkább a 7-11 éveseket.

A 11-18 éves korosztály esetében például az alacsony jövedelmű családokban jóval magasabb – 35%-os – arányban számoltak be a szülők arról, hogy a kamasz gyermekük szorong – míg ez az arány a közepes vagy magasabb jövedelmű családok esetén 15%. Hasonló különbség mutatkozott meg, amikor az elbizonytalanodásra, a barátkozásra, a lehangoltságra kérdeztek rá. A számok azt is megmutatják, hogy azon háztartások érezték leginkább nehéznek az otthon töltött hónapokat, ahol a havi jövedelem 150 000 forint alatt marad. Az adatok alapján egyértelműen elmondható, hogy minél alacsonyabb jövedelemből él a család, annál jobban ki van téve a mentális kockázatoknak.

### 4. Pszichológiai szolgáltatások rendszerének javítása

Magyarországon a pszichológiai szolgáltatások kevésbé elérhetőek az alacsony társadalmi státuszban lévő családok számára. Egyes térségekben hatalmas pszichológushiány van, így az ott élőknek esélyük sincs ilyen jellegű ellátást igénybe venni.<sup>14</sup> Habár hazánkban egy 2013-as kormányrendelet<sup>15</sup> alapján az 500 főnél nagyobb intézményekben kötelező egy főállású iskolapszichológus alkalmazása, nem mondhatjuk, hogy ez elég. Az intézmény szó sok esetben négy-öt összevont tagintézményt jelent, így

<sup>14</sup> [https://kancellaria.palyazatok.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/modszertan\\_1-4\\_interjuelemzesek.pdf](https://kancellaria.palyazatok.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/modszertan_1-4_interjuelemzesek.pdf)

<sup>15</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1300326.kor>

egy iskolapszichológusra akár több ezer gyermek is juthat, mindemellett a szülők és a pedagógusok is a klientúra közé tartoznak. Látható tehát, hogy az állami szolgáltatásban működő ellátásba nagyon nehéz bekerülni, a magánellátó rendszer pedig csak egy szűk réteg kiváltsága. Központi feladattá kell tenni a pszichológiai szolgáltatások rendszerének javítását, hiszen szükséges, hogy az állami ellátás kiszolgálja az alacsonyabb jövedelemmel rendelkezők szükségleteit is.

#### **5. A kormány szenzitív és konstruktív kommunikációja a lelki egészség témával kapcsolatban**

A mentális egészségről való szenzitív és konstruktív diskurzus fontos feladat. Bár sok esetben még tabu téma a pszichés problémákról való nyílt kommunikáció, elengedhetetlen teendő a kormány részéről, hogy segítsen eloszlatni a mentális nehézségekhez kapcsolódó megbélyegzést, ezáltal társadalmi szinten hozzájárulva a mentális egészség javításához. Ahhoz, hogy a mentális egészséget az egészségügy és szociálpolitika központi elemévé lehessen tenni, a mentális egészség területén dolgozó szakembereknek, kutatóknak és politikai döntéshozóknak együtt kell működniük az érintett emberekkel és családjaikkal.

#### **6. Mentális Egészségügyi Program kidolgozása**

Az UNICEF Magyarország küldetésének fontos része a hazai családok lelki, mentális egészségének megóvása. A Mentális Egészségügyi Program kidolgozásához szükség van a jelenségek alapos megismerésére, társadalmi diskurzusra, megoldások keresésére és arra is, hogy a döntéshozók megfelelő erőforrásokat biztosítsanak a fiatalok mentális egészségének problémakörére.

Az UNICEF Magyarország feladata mindebben az, hogy figyelmet irányítson a mindannyiunkat érintő témára, valamint tudást és szakmai támogatást biztosítson a közös társadalmi célkitűzésekhez.