



## UNICEF Magyarország

### Lelki egészségóra

#### 1. Az UNICEF és az UNICEF Magyarország munkája

Az United Nations Children's Fund (Egyesült Nemzetek Gyermekalapja, az UNICEF) 1946. évi alapítása óta az ENSZ Közgyűlésének megbízásából a gyermekek védelmében tevékenykedik. Az UNICEF célkitűzése a gyermekek és az ifjúság helyzetének javítása az egészségügy, a táplálkozás, a szociális gondoskodás, az oktatás és a szakképzés területén. A világ egyik legnagyobb gyermekjogi szervezetének hazai képviselőjeként az UNICEF Magyarország adományokat gyűjt, hogy segítse a súlyos alultápláltságban szenvedő, tiszta ivóvizet nélkülöző, konfliktus közepette vagy természeti katasztrófa sújtotta területen élő gyerekeket.<sup>1</sup>

A szervezet Magyarországon is működtet gyermekvédő programokat, amivel küzd a gyerekek jogainak érvényesüléséért, a hátrányos helyzetű gyerekek kiteljesedéséért, a gyermekbántalmazás ellen, a gyerekek véleményének hangsúlyozásáért, a gyerekek jóllétéért, a gyermekjogi jogtudatosításért, valamint a gyermekek és fiatalok mentális egészségének megőrzéséért.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <https://unicef.hu/igy-segitunk/gyermeknek-az-unicef-nemzetkozi-szervezetrol/szervezetunk>

<sup>2</sup> <https://unicef.hu/unicef-magyarorszagon>

Az UNICEF Magyarország a hazai programjai kidolgozása során az ENSZ Gyermekjogi Bizottságának ajánlásait veszi alapul, így a hazánkra vonatkozó, hatodik időszakos jelentés (CRC/C/HUN/CO/6: Committee on the Rights of the Child: Concluding observations on the sixth periodic report of Hungary)<sup>3</sup> alapján helyezte fókuszba többek között a gyermekek mentális egészségének védelmét is. Az ajánlás hangsúlyozza, hogy Magyarország investáljon a mentális problémák mögöttes okainak feltárásába és kezelésébe is, valamint növelje az online mentális egészségügyi szolgáltatások és a webalapú tanácsadás elérhetőségét, miközben gyermekbarátabbá és a gyermekek számára tegye hozzáférhetőbbé a személyes mentális egészségügyi szolgáltatásokat Magyarország egész területén.

Ezen ajánlások mentén dolgozta ki az UNICEF Magyarország a mentális egészséggel kapcsolatos komplex programját<sup>4</sup>, melynek aktivitásai reflektálnak az állam felé megfogalmazott ajánlásokra és a releváns társadalmi igényekre is. Ennek keretében valósultak meg különböző mentális egészség tematikájú kutatások, valamint szakmai anyagaink is. A Vadaskert Alapítvánnyal együttműködésben ingyenes, kiscsoportos, szülő támogató csoportot<sup>5</sup> indítottunk, hogy a jelentkező szülők szakmai segítséghez jussanak akkor is, ha anyagi lehetőségeik egyébként nem engedték volna, hogy szakemberhez forduljanak. A gyerekeket, fiatalokat interaktív iskolai foglalkozásokon<sup>6</sup> segítjük abban, hogy az elmúlt időszak mentális kihívásait feldolgozzák. A gyermekvédelmi szakemberek és pedagógusok számára pedig folyamatosan elérhető a szupervíziós szolgáltatás<sup>7</sup>, amely mentálhigiénés támogatást nyújt pszichés jóllétük fenntartásához, szakmai kihívásaik kezeléséhez. Emellett ingyenes, online kurzussal segíti a szervezet a pedagógusok<sup>8</sup> és a szülők<sup>9</sup> mentális egészségének támogatását is.

## 2. A Lélekemelő Program

2021-ben az UNICEF Magyarország a koronavírus járvány negatív hatásaira reagálva a gyermekek és fiatalok mentális egészségének támogatását helyezte középpontba. Az ENSZ Gyermekjogi Egyezmény 24. cikke<sup>10</sup> értelmében minden gyermeknek joga van az egészséghez és az egészségügyi szolgáltatásokhoz, amely magába foglalja a mentális egészséghez való jogot is.

Az UNICEF ajánlásai mellett a Nemzeti Alaptanterv (NAT) tizenkét fejlesztési területe/nevelési célja<sup>11</sup> közül egyik a testi és lelki egészségre nevelés. Az iskola közösségének feladata olyan nevelési

<sup>3</sup> <https://unicef.hu/wp-content/uploads/2014/10/ENSZ-egyezm%C3%A9ny-a-gyermekek-jogair%C3%B3l.pdf>

<sup>4</sup> [A gyerekek és fiatalok mentális egészségéért - UNICEF](#)

<sup>5</sup> [Szülő támogató csoportok - Lezárt program - UNICEF](#)

<sup>6</sup> [Lelki egészségóra - UNICEF](#)

<sup>7</sup> [Ingyenes szupervízió - UNICEF](#)

<sup>8</sup> [Mentális egészségről pedagógusoknak - UNICEF](#)

<sup>9</sup> [Mentális egészségről szülőknek - UNICEF](#)

<sup>10</sup> <https://unicef.hu/wp-content/uploads/2014/10/ENSZ-egyezm%C3%A9ny-a-gyermekek-jogair%C3%B3l.pdf>

<sup>11</sup> [https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/article\\_attachments/upsz\\_2012\\_1-2-3\\_04.pdf](https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/article_attachments/upsz_2012_1-2-3_04.pdf)

feltételrendszer megteremtése, amely lehetővé teszi, hogy a tanuló megismerje és iskolai keretek között gyakorolni kezdje azokat az életvezetési szokásokat, amelyek a testi-lelki egészség hosszú távú megőrzésének alapját képezik. A NAT szerint a tanuló támogatást kap abban, hogy a lelki egészség területén olyan életre szóló szokásokat alakítson ki, amelyek elősegítik, hogy vállalni és kommunikálni tudja szükségleteit. Cél, hogy a tanuló a konfliktushelyzetekben különféle megoldásokat tudjon mérlegelni, elsajátítsa a konfliktusok asszertív megoldási módjait és a krízishelyzetekre adható konstruktív válaszokat. A tanulóknak az egyes nevelési-oktatási szakaszokban olyan készségeket kell elsajátítaniuk, amelyek segítséget jelentenek számukra a nehéz élethelyzetekkel való megküzdés során.<sup>12</sup>

Az oktatási intézmények bizonyos tantárgyaiban (testnevelés, biológia, etika, osztályfőnöki) és tanórán kívüli szakköri tevékenységeiben (egészséges életmód, vöröskeresztes szakkör, pszichológia szakkör stb.) megtalálhatók az egészséggel, az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek. Míg a testi egészséggel kapcsolatos ismeretfejlesztésre az iskolai tanterv ad lehetőséget, addig a lelki egészségvédelem sem a pedagógusképzésben, sem az iskolai ismeretközvetítésben nem kap helyet.

Hazánkban kevés, a fiatalok számára elérhető mentális egészséget támogató prevenció foglalkozás található és kevés az ezzel foglalkozó civil szervezetek száma is. Pedig az iskola a prevenció programok fontos színtere gyermek-, és serdülőkorban, hiszen ez a korosztály sok időt tölt itt kötelezően, így egyszerre sok gyermek/serdülő és pedagógus könnyen elérhető.<sup>13</sup>

### 3. Kutatások a gyermekek mentális egészségével kapcsolatban

A gyermekek mentális egészségének fejlesztésére szükség van, hiszen a nemzetközi UNICEF-jelentés<sup>14</sup> szerint 7-ből 1 gyermek mentális betegségben szenved. 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. A diagnosztizált mentális zavarok mintegy 40 százaléka szorongáshoz és depresszióhoz köthető globálisan, Európában ez az arány 55%-os. Az OECD egészségügyi adatbázisa<sup>15</sup> szerint 2022-ben az európai fiatalok mintegy 50%-a számolt be kielégítetlen mentálhigiénés ellátási szükségletéről.

Egészségügyi kimutatásokból tudható, hogy a koronavírus-járvány előtt a magyar fiatalok közel egynegyede küszködött mentális problémákkal. Az UNICEF Magyarország egy reprezentatív hazai kutatása<sup>16</sup> alapján a COVID időszak alatt a szülők több mint fele (54%) egyértelmű és jelentős romlást érzékelt gyermeke mentális helyzetében. A Vadaskert Gyermek- és Ifjúságpszichiátria

<sup>12</sup> [https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2018/08/a-nemzeti-alaptanterv-tervezete\\_2018.08.31.pdf](https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2018/08/a-nemzeti-alaptanterv-tervezete_2018.08.31.pdf)

<sup>13</sup> [https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2020/04/BJ\\_Balazs\\_Educatio\\_2019.pdf](https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2020/04/BJ_Balazs_Educatio_2019.pdf)

<sup>14</sup> <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

<sup>15</sup> <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/0043b976-en.pdf?expires=1679402863&id=id&accname=guest&checksum=EB6BE4BBFFB6D7034355888FF3B5105E>

<sup>16</sup> [Járványhelyzet hatása a gyerekekre – Kutatás - UNICEF](#)

Kórház és Szakambulancián kezelt esetek száma és típusai szintén azt mutatják, hogy nagyon rossz mentális állapotban vannak a gyermekek, fiatalok itthon. A Vadaskert szakemberei szerint<sup>17</sup> a világjárvány alatt a szorongásos és depressziós esetek száma az ötszörösére nőtt, a sürgősségi esetszám pedig 40%-kal emelkedett.

Bár a koronavírus helyzet mérséklődött, a gyermekeknek, fiataloknak újabb problémákkal kell szembenéznük: a szomszédban háború dúl, a nemzetközi gazdasági nehézségek itthon gondot okoznak. Mindez nagymértékben fokozza a gyermekek és az őket körülvevő felnőttek stressz szintjét.

#### **4. Lelki egészségóra program (LEÓ)**

Az UNICEF Magyarország a Lélekemelő Program keretén belül az iskoláskorú gyermekek számára olyan óratermatikát hozott létre, mely foglalkozik a gyermekek mentális egészségével, így a lelki egészség megőrzésének fontosságával, a pszichés jólléthez való joggal, a nehézségek korai felismerésével és egyes stresszlevezető technikák elsajátításával. Az ingyenes, interaktív Lelki egészségóra (későbbiekben LEÓ) foglalkozást iskolapszichológusok, pedagógusok és egészségfejlesztő szakemberek tartják 5-12. osztályos gyermekek számára.

A LEÓ trénerok képzését az UNICEF Magyarország biztosítja. 2022-ben 85 önkéntes tréner képeztünk ki a fővárosban és vidéken (Debrecen, Veszprém), 2023-ban pedig további vidéki helyszíneken (Győr, Miskolc, Szeged) biztosítjuk a trénerok képzését. A Gyermekjogi Bizottság korábban ismertetett ajánlásaira visszautalva; a mentális problémák mögöttes okainak feltárásának és kezelésének egy formája lehet a mentális egészség témaköre feldolgozásának már az iskolai környezetben történő megkezdése.

#### **5. Megvalósult lelki egészségóra foglalkozások**

2022 óta országszerte közel 170 LEÓ foglalkozás valósult meg, melynek köszönhetően több, mint 5000 gyermek mentális egészségének javulásához járultunk hozzá.

---

<sup>17</sup> [Tovább romlik a magyar gyermekek mentális állapota | EgészségKalauz \(egeszsegkalauz.hu\)](#)

