



A Lelki Egészség Központok által végezhető lehetséges tevékenységek bemutatása és értékelése – Ifjúsági és Családvédelmi munkacsoport ajánlásai

Készítették:

Danis Ildikó, Cs. Ferenczi Szilvia, Hardy Júlia, Tóth Róbert, Turjányi Katalin, Várfalvi Marianna

1. Bevezetés

1.1. A dokumentum célja

A projekt, és ezen belül a munkánk egyik fő célja az volt, hogy a létrehozandó Lelki Egészség Központok (LEK) számára munkaterületeket jelöljünk ki az ifjúság és a családvédelem témakörében, valamint jó és ígéretes gyakorlatokat gyűjtsünk ezeken a területeken. A szakirodalomból és a területen működő szervezetektől összegyűjtött gyakorlatok egybeszerkesztve rendelkezésre állnak.

A LEK-ek munkáját megkönnyítendő, ebben a dokumentumban a tématerületeinkről csak olyan gyakorlatokat gyűjtöttünk egybe, melyek univerzálisak (azaz bármely településen, járásban megvalósíthatók), nem jelentenek nagy forrás- és eszköz igényt, a szakemberek alapvégzettsége és a programok kivitelezéséhez szükséges ismeretek megszerzése elegendőek a megvalósításhoz.

Témáinkban rendkívül kevés a hazai kutatásokkal bizonyított jó gyakorlat, ezért igyekeztünk olyan gyakorlatokat ajánlani, melyek itthon, vagy külföldön már kipróbáltak és működőképeseknek bizonyultak.

1.2. Az ajánlott tevékenységek által lefedett beavatkozási célterületek

A tématerületek melyeket vizsgáltunk:

1. A reziliencia erősítése - horizontális téma (CS. FERENCZI SZILVIA)
2. Színes családi struktúrák és lelki egészség (CS. FERENCZI SZILVIA, HARDY JÚLIA)
3. A koragyermekkorai lelki egészség támogatása 1. (VÁRFALVI MARIANNA)
A családtervezés, fogamzás, várandósság, szülés és korai gyermekágy (reproduktív időszak)
4. A koragyermekkorai lelki egészség támogatása 2. (DANIS ILDIKÓ)
A szülővé válás, a kompetens szülőiség és a harmonikus szülő-csecsemő/kisgyermek kapcsolat kialakulásának támogatása
5. A serdülőkor és a fiatal felnőttkor mentális egészsége (TURJÁNYI KATALIN, TÓTH RÓBERT)
 - A serdülők mentális állapotára ható tényezők



- Felnőtté válás, férfiminta nélküli felnövekedés, férfi és női identitás, párválasztás, családdá válás
- A középiskolai kortárssegítés és az iskolán kívüli közösségi programok lehetőségei
- Viselkedési és kémiai addikciók fiatalokban

1.3. A tevékenységek megvalósításának általános szempontjai

A LEK-ek egyik hiánypótló feladata, hogy a családtervezéssel, a várandóssággal, szüléssel, a korai és későbbi szülő-gyermek kapcsolattal, a serdülőkorral, valamint a családok lelki egészségével összefüggő szolgáltatásokat, szűrési- és terápiás lehetőségeket összegyűjtse, információs rendszerében kezelje, ajánlja, ilyen programokat szervezzen, ezen programoknak szükség szerint helyet adjon, és az ezekkel a témákkal foglalkozó szakembereket képzésekkel, szakmai találkozók, szervezéssel segítse.

A helyi alapellátási és szakellátási szolgáltatások, civil szervezetek szakemberei (pl.: védőnők, házi orvosok, házi gyermekorvosok, szakorvosok, szülésznők, gyógytornászok, gyógypedagógusok, konduktorok, pedagógusok, dietetikusok, pszichológusok, pszichiáterek, szociális és gyermekjóléti, gyermekvédelmi szakemberek, gyermekek napközbeni ellátásának szakemberei, stb.) számos ilyen programot végeznek, vagy tudnának végezni a LEK koordinációjával, illetve az e témakörökben továbbképzett szakemberek (pszichoterapeuták, mentálhigiénés szakemberek, stb.) bevonásával.

A már működő ellátások, szolgáltatások, programok feltérképezésével, a lehetséges szolgáltatások ajánlásával, szervezésével a helyi ismert és felmért szükségletek kielégítése, új programok ösztönzése, a meglévők fejlesztése biztosítja a lelki egészség szempontjából rendkívül érzékeny életszakaszoknak és színtérnek eredményes és egészséges irányba terelhetőségét, az emberi életciklusok minél kiegyensúlyozottabb és örömtelibb megélését.

A LEK-ek számára ajánlott, hogy mindenképpen vegyék fel a kapcsolatot a helyi alapellátási és szakellátási szolgáltatásokkal, amelyek gyermeket tervező és várandós párokkal, kis- és nagyobb gyermekeket nevelő szülőkkel, serdülőkkel, fiatal felnőttekkel, valamint párokkal és családokkal foglalkoznak. Település/járás szinten az állami segítő hálózatban a legfontosabbak és legkönnyebben elérhetőek pl.: a Védőnői Szolgálatok, a Házi gyermekorvosi hálózatok, a Pedagógiai Szakszolgálatok, a Család- és gyermekjóléti Szolgálatok, továbbá egyéb szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi intézmények (pl. Gyermekek Átmeneti Otthonai, Családok Átmeneti Otthonai), a gyermekek napközbeni ellátásának intézményei és szolgáltatói (pl. Bölcsődék, Mini bölcsődék, Családi bölcsődék) köznevelési intézmények (pl. Óvodák, Iskolák), valamint egyéb mentálhigiénés szakmákat (pl.



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



pszichológusokat, pszichiáterekeket, pszichoterapeutákat, szülő-csecsemő konzulenseket) foglalkoztató intézmények.

Az állami és egyházi fenntartású szolgáltatások mellett a civil szervezetek bevonása is eredményes együttműködésekhez vezethet. A LEK-ek tervezési folyamatában fontos felmérni a már folyó programokat, kezdeményezéseket a redundanciák elkerülése végett. Az adekvát, célorientált programok szervezése a helyi lakosság szükségleteire, igényeire kell, reagáljon, így ezek előzetes feltérképezése elengedhetetlen. A LEK kiemelt feladata kell, hogy legyen az információ átadás, vagyis a településen, a járásban és a régióban elérhető szolgáltatások, programok, szakemberek elérhetőségeinek biztosítása, e szolgáltatásokban való részvétel ösztönzése.



2. A munkacsoport által a LEK számára ajánlott tevékenységek

REZILIENCIA ÉS SZÍNES CSALÁDI STRUKTÚRÁK

A LEK-nek a következő fő feladatok ajánlottak:

- A területükön a családtámogató programok, szervezetek, intézmények, családokkal foglalkozó szakemberek (pl: családterapeuták, családkonzulensek) feltérképezése, adott probléma esetén információnyújtás a szakemberekről, elérhetőségeik rendelkezésre bocsátása
- családoknak szóló, családok támogatását, erősítését célzó programok, csoportok szervezése, helyszín biztosítása
- munkájuk során az egyéni, családi, közösségi védőfaktorokra fókuszáló, erősség alapú szemlélet és családközpontú gyakorlat megvalósítása, nyitottság, valamint a sokszínűség és kulturális különbségek tisztelete, elfogadása

2.1. Gyakorlat

Családok erősítése – Védőfaktor Keretprogram (Strengthening Families – a Protective Factors Framework) – (Reziliencia 1. számú gyakorlat)

A gyakorlat a munkacsoport által feldolgozott témák közül a következőkhöz kapcsolódik:

- Reziliencia
- Színes családi struktúrák
- Koragyermekkor

A gyakorlat rövid bemutatása

A Családok erősítése egy megközelítés, mely a meglévő rendszerekbe, gyakorlatokba beépíthető, és alkalmazható. A megközelítés minden olyan szakembernek szól, akik kisgyermekes családokkal foglalkoznak. Kialakítását az Amerikai Egyesült Államokban nagymérvű kutatás alapozta meg, fejlesztése folyamatos. Eredetileg a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi rendszerben dolgozók (szociális szakemberek, kisgyermeknevelők) számára lett kidolgozva, az Egyesült Államokban jelenleg zajlik bevezetése az egészségügyben. Az USA tagállamok többsége adaptálta a megközelítést, Európában 3 országban történt meg az adaptáció. Magyarország 2015-ben adaptálta a Családok erősítését, körülbelül 10 szakember kapta meg a jogot arra, hogy az adaptált megközelítés oktatására képzőket képezzen. A magyar adaptáció az eredeti célcsoportnak szól, ugyanakkor könnyen átalakítható az egészségügy és a köznevelés számára. A magyar projekt keretében egy képzők képzése, valamint két szakember képzés készült a megközelítés átadására, valamint ingyenesen elérhető



tananyagok (és kérésre tréninganyagok) a témában. Nagyjából 40 képző, és kb. 1400 szakember képződött országszerte. A köznevelésben való adaptáció elkezdődött, valamint megjelent a megközelítés oktatása egyes egyetemi alapképzésekben is.

A "Családok erősítése" egy kutatások alapján kialakított megközelítés, célja a családok erősítése, a gyermekek optimális fejlődésének támogatása. A megközelítés nem hagyja figyelmen kívül a kockázati tényezőket, de aktívan elsősorban a védőfaktorok erősítésével kívánja az esetleges negatív hatásokat, problémákat megelőzni és kezelni. Kulcsfogalma a reziliencia, és az ezen keresztüli fejlődés, fő célja a családi jóllét növelése. A megközelítés alapján végzett munka egyik alapvetése a kulturális alázat, azaz figyelembe veszi a szülői szereppel, gyerekneveléssel kapcsolatos vélekedések, képességek kulturális beágyazottságát, és törekszik azok tudatosítására, önkritikára és mások értékeinek elismerésére. A családok erősítése az alábbi öt védőfaktor mentén történik: (i) szülői reziliencia, (ii) társas kapcsolatok, (iii) szülői neveléssel és a gyermeki fejlődéssel kapcsolatos ismeretek, (iv) konkrét segítségnyújtás szükséghelyzetben, (v) gyermekek társas és érzelmi kompetenciái (Harper Brown, 2014, Kas et al., 2015a, Kas et al., 2015b).

A gyakorlat célcsoportja

Kisgyermekes családokkal foglalkozó szakemberek

A gyakorlat időtartama

A megközelítés a családokkal foglalkozó szakemberek mindennapi gyakorlatába illeszthető, nem igényel újabb szolgáltatásokat, programokat, így megvalósítása folyamatos.

A gyakorlat színtere

Bármely olyan szakmai munka színtere, mely kisgyermekes családokkal, kisgyermekkel zajlik.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A sérülékeny családokkal való munkában (legyen az a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi, az egészségügyi vagy a köznevelési ágazatban) hazánkban kevésbé elterjedt a családközpontú gyakorlat, a pozitív megközelítés, a reziliencia erősítése, a családok erősségeire építés, a családok körül dolgozó szakemberek aktív és proaktív együttműködése. Mindemelllett ugyanakkor a kutatások alapján mára már egyértelmű, hogy a rizikófaktorokra, sérülékenységre, problémákra fókuszálás nem elég hatékony megközelítés sem a prevenció, sem az intervenció terén, ahhoz, hogy sikereket érjünk el, a rendszerszemlélet alkalmazása, és a védőfaktorok erősítése is szükséges.



A gyakorlat várható hatása

A megközelítés alkalmazásával a kisgyermekes családokkal való munka mérhetően hatékonyabbá válik, több ellátórendszerben való alkalmazásával szinergikus hatások érhetőek el. A Családok erősítése megközelítés alapján való munka növeli a családok jóllétét, valamint csökken a gyermekekkel való rossz bánásmód valószínűsége.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

A Családok erősítéséhez kapcsolódó szakemberképzések tananyagai ingyenesen letölthetőek (<http://tamop526.hu/Kepzesek>). Ugyanakkor a hatékony munkához a képzést is érdemes elvégezni, ennek ára a szociális továbbképzési jegyzék szerint 65000 Ft/fő. További erőforrás a gyakorlat megvalósításához nem szükséges.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A LEK munkatársainak ajánlott elvégezni a Családok erősítéséhez kapcsolódó szakemberképzést, amennyiben ez nem lehetséges, akkor a tananyagokat képzés nélkül is érdemes elsajátítani, mivel

- A LEK munkatársai a munkájuk során számos családdal találkoznak, dolgoznak, akár információnyújtói, akár tanácsadói szerepben. Munkájukat eredményesebben tudják végezni a Családok erősítése megközelítés alkalmazásával.
- A megközelítés, és a képzés is nagy hangsúlyt fektet az ágazatok, illetve szakemberek közötti együttműködésre, az együttműködés kialakítására, mely segítségül szolgálhat a LEK munkájában, az intézményekkel, szolgáltatókkal való közös gondolkodás és munka kialakításában.
- A képzés tartalmaz elemeket a kliens családok védőfaktorai mellett a szakemberek saját védőfaktorainak erősítésére is, így alkalmazható a szakemberek lelki egészségének megőrzésében, a kiégés megelőzésében is.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

A gyakorlat megvalósításához nem szükséges további szervezeteket bevonni, ugyanakkor amennyiben a LEK-nek lehetősége van rá, érdemes a képzés elvégzését javasolni a területen működő szervezeteknek, intézményeknek, szakembereknek, valamint velük együttműködve, közösen erősíteni a családokat, mivel így érhetőek el jelentős eredmények.



2.2. Gyakorlat

A szülők esélye a gyermekek esélye (Elternchance ist Kinderchance) Szülőképzés (Elternbegleitung) – (Színes családok 4. számú gyakorlat)

A gyakorlat a munkacsoport által feldolgozott témák közül a következőkhöz kapcsolódik:

- Színes családi struktúrák
- Koragyermekkor

A gyakorlat rövid bemutatása

Ez a jó gyakorlat nem egy program, hanem egy megközelítés, mely a meglévő rendszerekbe, gyakorlatokba beépíthető, és alkalmazható. A célcsoportja a sérülékeny kisgyermekes családok, elsősorban a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű családok. A „Szülők esélye a gyermekek esélye” egy országos program, része annak a stratégiának, melynek célja a gyerekek tanulási sikereinek növelése. A célt gyermekeknek és családoknak nyújtott szolgáltatásokon keresztül, valamint a gyermekek elsődleges tanulási színterének, a családnak aktív bevonásával éri el.

A „Szülők esélye a gyermekek esélye” program keretében nyújtott „szülőképzés” (Elternbegleiter) továbbképzés a kisgyermekes családokkal foglalkozó szakemberekre irányul. A szakmai továbbképzésen végzett szakemberek a szülőket időben és célcsoport-specifikusan tudják érzékenyíteni a gyermekek tanulási, ismeretszerzési folyamataira és a nevelési-oktatási rendszerbe való átmenetre. A szülőképzés a képzésen keresztül meglévő ismereteikhez kiegészítő tudást és további kompetenciákat szereznek a szülők sikeres támogatásához a gyermekek tanulási-oktatási folyamataival kapcsolatban. A szülőképzés tevékenység alapja az előítélet-tudatos tisztelet.

A program első részében 6000 szakembert képeztek ki Németországszerte (valamint a program másik részeként 100 modellközpontot hoztak létre). Népszerűsége és hatékonysága (Müller et al., 2015) miatt a programot először meghosszabbították, jelenleg pedig a második szakaszánál tart (Elternchance ist Kinderchance II.). Magyarország a program első szakaszában adaptálta a szemléletet. A magyar adaptáció a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban kisgyermekes családokkal foglalkozó szakembereknek szól (Csapó et al., 2015), ugyanakkor könnyen átalakítható az egészségügy és a köznevelés számára. A magyar projekt keretében egy képzők képzése, valamint egy szakember képzés készült a megközelítés átadására, valamint ingyenesen elérhető tananyag (és kérésre tréninganyagok) a témában, nagyjából 25 képző, és kb. 700 szakember képződött országszerte.



A gyakorlat célcsoportja

Hátrányos helyzetű, sérülékeny kisgyermekes családokkal foglalkozó szakemberek

A gyakorlat időtartama

A megközelítés a családokkal foglalkozó szakemberek mindennapi gyakorlatába illeszthető, nem igényel újabb szolgáltatásokat, programokat, így megvalósítása folyamatos.

A gyakorlat színtere

Bármely olyan szakmai munka színtere, mely hátrányos helyzetű, sérülékeny kisgyermekes családokkal, kisgyermekkel zajlik, elsősorban a szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi, valamint a köznevelési ágazatban.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A gyerekek esélyei szorosan összefüggenek az otthoni korai ismeretszerzéssel. Számos családdal foglalkozó, valamint a tanulási folyamatok és sikeresség háttérét feltáró kutatás eredményei alapján tudjuk, hogy a tanulásban, valamint az életben való sikerek döntő előfeltételeit a család teremti meg. Ebből következően a tanulási kompetenciák fejlesztése a családon keresztül (is) kiemelten fontos. A hátrányos helyzetű családokban élő gyermekek esetében a szülői kompetencia és felelősség sok esetben erőteljes támogatásra szorul e téren. A tanulás, és az oktatás sokszor negatív fogalmak, az oktatási intézményekkel, pedagógusokkal a szülők igyekeznek elkerülni a kapcsolatot, nem tudják érvényesíteni gyermekük érdekeit, mely negatívan befolyásolja a gyermekek tanulással, tanulási intézményekkel való kapcsolatát, ezen keresztül pedig jövőbeni esélyeiket a munkaerő-piacon.

A gyakorlat várható hatása

A szülőképzők olyan szakemberek, akik speciális ismeretekkel és kompetenciákkal rendelkeznek a szülők koragyermekkorai tanulási- és nevelési folyamatban betöltött szerepének erősítése, valamint az ezzel kapcsolatos nehézségeik megoldásában való támogatás, segítségnyújtás terén. A gyakorlat megvalósításának eredményeképpen várhatóan a szülőknek több ismeretük lesz a gyerekek oktatásával-nevelésével kapcsolatban, kevésbé tartanak gyermekük bölcsődébe, óvodába, iskolába lépésétől, és magától az intézménytől, a nevelőktől, pedagógusoktól, a velük való kommunikációtól. Fel tudnak lépni gyermekeik érdekében, amikor szükség van rá. A családok mindennapjaikba integrálják a tanulást, és magát a tanulást nem csak az intézményes oktatással, hanem az informális, implicit tanulóssal is azonosítják.



A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

A Szülőkíséréshez kapcsolódó szakemberképzés tananyaga ingyenesen letölthető (<http://tamop526.hu/Kepzesek>). Ugyanakkor a hatékony munkához a képzést is érdemes elvégezni, ennek ára a szociális továbbképzési jegyzék szerint 65000 Ft/fő. További erőforrás a gyakorlat megvalósításához nem szükséges.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A LEK munkatársainak ajánlott elvégezni a Szülőkíséréshez kapcsolódó szakemberképzést, amennyiben ez nem lehetséges, akkor a tananyagot képzés nélkül is érdemes elsajátítani, mivel

- A LEK munkatársai a munkájuk során számos családdal találkoznak, dolgoznak, akár információnyújtói, akár tanácsadói szerepben. Munkájukba beépíthetik a szülőkísérés elemeit, ezáltal támogatva a gyermekek tanulási és hátrányos helyzetből kikerülési esélyeit.
- A képzés számos érzékenyítő elemet tartalmaz a hátrányos helyzetű, sérülékeny családokkal kapcsolatosan, mely erősíti a LEK munkatársainak kompetenciáját e téren, és hatékonyabbá teszi munkájukat a családokkal.
- A megközelítés, és a képzés is nagy hangsúlyt fektet az ágazatok, illetve szakemberek közötti együttműködésre, az együttműködés kialakítására, mely segítségül szolgálhat a LEK munkájában, az intézményekkel, szolgáltatókkal való közös gondolkodás és munka kialakításában.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

A gyakorlat megvalósításához nem szükséges további szervezeteket bevonni, ugyanakkor amennyiben a LEK-nek lehetősége van rá, érdemes a képzés elvégzését javasolni a területen működő szervezeteknek, intézményeknek, szakembereknek, valamint velük közösen dolgozni a szülőkísérés során.



CSALÁDTERVEZÉS, VÁRANDÓSSÁG, SZÜLÉS KÖRÜLI IDŐSZAK

A LEK-nek négy fő feladat ajánlott:

- probléma, szükséglet- és igényfeltáró beszélgetések az érintett célcsoport (gyermektervezés, gyermekvárás, szülés utáni időszak, sikertelen terhesség, vetélés, koraszülés, perinatális gyász, stb.) tagjaival, pszichológiai szűrések elvégzése, további ellátások, preventív- és terápiás programok ajánlása az összegyűjtött helyi jó gyakorlatokból, szolgáltatási adatbázisból, információs térképről;
- a kialakított információs adatbázist folyamatosan naprakészen tartja, a szolgáltatók és a lakosság felé is közérthetően és gyakorlatias módon hozzáférhetővé teszi; a benne számon tartott programok, ellátások, szolgáltatások időszakos eredményesség és elégedettség mérését és értékelését elvégzi, és ajánlásait ennek alapján teszi;
- helyi lakossági és szolgáltatói szükségletfelmérést követően a reprodukciós témával érintett célcsoportoknak, témáknak megfelelően programokat szervez, vagy részt vesz a szervezésben, megvalósításukban a szakmai felkészültségnek, kompetenciának megfelelően bekapcsolódik; **(ilyen célcsoportok különösen: szülésre felkészítő programok, szoptatást támogató anyacsoportok, és rendezvények, baba-papa-mama klubok, hagyományápoló, hagyományteremtő reprodukciót –gyermekáldást népszerűsítő események, új családbarát ellátási formák, kiadványok, kezdeményezések, stb.)**
- helyet biztosít a lakossági, valamint a szakemberek programjainak, képzéseinek.

2.3. Gyakorlat

Módszertani tréning program védőnőknek — hogyan segítsék a dohányzásról leszokást a kismamák körében (születéskörüli 11. adatlap)

A gyakorlat rövid bemutatása

A jó gyakorlat tématerülete: dohányzásról leszokást segítő program fiatal anyáknak a szülés körüli időszakban. Cél: A szenvedélybetegség megelőzése, nemdohányzóvá válás, leszokás segítése a várandós és kisgyermekes anyák, családok körében. A képzési programot mintegy 150 fő végezte el.



A képzés teljes mértékben épít arra, hogy résztvevő szakembereket, valamint az általuk gondozott anyákat (egyéneket/csoportokat) ösztönözze arra, hogy a saját lelki egészségüket érintő, személyes, társadalmi, gazdasági és környezeti tényezőkre nagyobb hatást gyakoroljanak. Alapoz arra, hogy megértsék és elfogadják a dohányzás ivarsejteket, embrió, magzatot és a megszületett gyermeket károsító hatásokat, folyamatokat, összefüggéseket, és saját, valamint környezetük szerepét ennek megváltoztatásában.

A gyakorlat célcsoportja

Elsősorban azon segítő szakmák munkatársai (eddig védőnők végezték el, de a LEK munkatársaknak is ajánlott), akik a családtervezés, családbővülés időszakában foglalkoznak a párokkal. Végző célcsoport maguk a gyermeket váró szülők, akik dohányzással, egyéb káros szenvedéllyel érintettek.

A gyakorlat időtartama

40 órás tréning

A gyakorlat színtere

LEK helyiségei, közösségi programokra alkalmas helyszínek.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A fogamzást, a termékenységet és a sikeres, egészséges gyermekvállalást bizonyítottan befolyásolja a várandósság előtti és alatti dohányzás, valamint a megszületést követően a gyermek egészségét. Az életmódváltás, váltás egyik nagy motivációja és lehetősége az új élet tervezése, fogadása, azonban a kialakult függőség miatt ez nem egyszerű elhatározás kérdése, szükség van egy hatékony módszertanra, és a folyamat támogatására mind egy segítő szakember, mind a környezet által.

A gyakorlat várható hatása

A módszertani jellegéből adódóan a képzésben résztvevők — a kapott visszajelzések alapján — azóta is alkalmazzák a tanult módszert, beépült mindennapi tanácsadási és egészségfejlesztési tevékenységükbe, védőnői területi módszertani programjukba. A módszert alkalmazó védőnők pozitív leszokási eredményekről számoltak be az anyák és több esetben a családtagok részéről.



A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Trénerok képzése. Kidolgozott oktatói és résztvevői tananyag, gyakorlati program. Kipróbált, akkreditált képzéseken kipróbált hatékony módszer. LEK megvalósításhoz kis módosításokkal adaptálható.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A módszer elsajátítása, megvalósítás egyéni, páros, kiscsoportos szinten a LEK-ekben is lehetséges. Területi szakemberek főleg védőnők képzése. Szakanyag frissítés, szervezés, információ adás.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Védőnő, pszichológus, orvos.

Települési, járási, megyei szintű interdiszciplináris kapcsolati rendszer javasolt.

2.4. Gyakorlat

Szülőszerepre, szülésre felkészítő programok (I. Koragyermekkor, születéskörüli 1; 4. sz. adatlapok)

A gyakorlat rövid bemutatása

A jó gyakorlat témája a gyermeket váró párok, anyák támogatása az örömteli gyermekvárásban. A várandósságról, szülésről, szoptatásról szerzett információk megbeszélése. A várandósok nagyon sok ismerettel rendelkeznek. Ez segíti őket a betegségek megelőzésében, de a helytelen ismeretek félreértéseket is okozhatnak. Cél: A várandósok egészségének és jólétének a növelése, biztonságérzetük, önbizalmuk és szülői kompetenciájuk felépítése, erősítése.

A gyermeket váró szülők egyszerre küzdenek információéhséggel és információ túltengéssel. Az interneten sokféle szemléletű és tartalmú információt lehet olvasni, ami egymásnak homlokegyenest ellentmond. Az egyensúlyt meg találni, amelyben segítség a Program.

Program sorozat 11 interaktív előadásból áll, amelyhez intézménybemutató is csatlakozik kiscsoportos formában. A várandósok meglátogatják a szülőszobát, gyermekágyas osztályt és az újszülött osztályt. Megismerkednek a helyi szokásokkal.

Az előadássorozat mellett és azt kiegészítve várandós anyák tornája és pszichológiai foglalkozások is biztosítottak az érdeklődők számára.



A gyakorlat célcsoportja

Gyermeket váró szülők.

A gyakorlat időtartama

11 alkalom, egy-egy alkalom 2 óra; továbbá a torna, valamint a pszichológiai foglalkozások 1,5-1,5 órák.

A gyakorlat színtere

Szülészeti intézmény, de közösségi tér is lehet, amely alkalmas kiscsoportos program (előadás, torna, relaxáció) végzésére. Ha nem szülészeti intézményben van a program, úgy az intézménylátogatást meg kell szervezni. A LEK is helyet adhat, ha alkalmas a programnak.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

Információ hiány és zavar van a reprodukciós időszak során a párokban. Hiányoznak a természetes önsegítő módszerek várandósság és szülés alatt. Magas a szorongás, félelem, amely felszültséget, vegetatív és szomatikus zavarokat okoz az anyai és a magzati szervezetben. Kialakul a félelem — feszülés — fájdalom kör, amely növeli a szülési fájdalmat, és a szülészeti kockázatokat, a műtétes szülésbefejezés esélyét. Az anya és a magzat, valamint az apa és a magzat kapcsolatát, pozitív építését a születéskörüli ellátási körülmények szerepét már bizonyították a kutatások.

A gyakorlat várható hatása

A program a várandósság idején jelentkező szorongást, félelmeket csökkenti. A szülésre felkészítő programban résztvevő várandósok nyugodtabbak, nagyobb biztonságban érzik magukat. A magas szintű szülészeti ellátás mellett érzelmi szükségleteik is kielégítődnek.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Kiscsoportos foglalkozásra alkalmas helyiség, a kidolgozott program helyi viszonyokra való adaptálása, szakemberek team munkája.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

Információ, szervezés, helyszín, tesztek, kérdőívek kitöltése, értékelése, pszichológiai foglalkozásokhoz a témakörben kiképzett szakember biztosítása.



A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Pszichológus, szülész orvos, védőnő, gyógytornász, gyermekorvos, szülésznő, dietetikus, stb.

2.5. Gyakorlat

Coaching támogatású anyacsoport a Perinatális Intenzív Centrum által gondozott koraszülöttek édesanyjainak (születéskörüli 8. sz. adatlap)

A gyakorlat rövid bemutatása

A coaching egy személyes fejlesztő és segítő tevékenység, a coach (edző) szóból ered, ám a life coach nem a testet "edzi", hanem a coachee (az adott személy, kliens) személyes képességeire és erősségeire koncentrálna fejlesztve azokat és elakadások, problémák esetén segíti a továbbjutásban. A coaching nem foglalkozik múltbeli eseményekkel (illetőleg csak annyiban foglalkozik, amennyiben az a megoldások, célok megértéséhez szükséges).

A gyakorlat célcsoportja

Koraszülöttek szülei.

A gyakorlat időtartama

A kórházi (PIC) osztályon folyamatos, napi rendszerességű foglalkozás.

A gyakorlat színtere

A kórházi (PIC) osztály, de LEK keretében is adaptálni lehet.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A koraszüléshez számos ok vezethet, és ezen okok többnyire halmozottan vannak jelen. A szülőket ért trauma, a szülés vagy császármetszés fizikai és lelki terhei, az aggodalom a gyermek egészsége, életben maradása, későbbi károsodások miatt rontják, gyengítik a megküzdési képességet. Ez a probléma hosszú ideig fenn állhat. Szükség van a közvetlen szülés utáni, de a hazaérkezést követő szénitív időszak támogatására is. Sok esetben az anya nem tud a PIC-ben vagy annak közelében ellátást kapni, utaznia kell a gyermekhez, amely nehezíti a szükséges anya-gyermek találkozást, szoptatást, testi kapcsolatot. A kapcsolattartás az apák szempontjából is hasonlóan érzékenyen támogatandó.



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



A gyakorlat várható hatása

A program eredményeként a koraszülöttség okozta váratlan élethelyzetben is stabil személyiséget és ezen keresztül családi összhangot hoz létre az érintett személyeknél és azok családjában. A coaching elsősorban azoknak segít, akik elakadtak életük útján, valamely problémával nem tudnak megbirkózni vagy túllendülni a számukra kedvezőtlen, zavaró élethelyzetben.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Egyéni beszélgetésre, foglalkozásra alkalmas hely.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

Információ adás, módszer elsajátítása, és terjesztése, szervezés.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Pszichológus, speciálisan felkészített coach, szülészeti és PIC osztályok munkatársai.



KORAGYERMEKKOR, HARMONIKUS SZÜLŐ-GYERMEK KAPCSOLAT

A LEK-nek három fő feladat ajánlott:

- meghívott szakemberekkel (fejlődépszichológus, szülő-csecsemő konzulens, védőnő stb.), csoportos formában, preventív jelleggel biztosítson szülő-educációs és szülő-gyermek kapcsolatot támogató programokat,
- a felmerülő komolyabb problémák esetén nyújtson információt az elérhető szolgáltatásokról, szolgáltatókról: lista formájában tegye elérhetővé azoknak a szakemberek az elérhetőségét, akik koragyermekkorai lelki egészség problémák esetén – a problémák súlyosságától függően – hatékonyan tudnak önállóan dolgozni és/vagy team munkában együttműködni.
- mivel a koragyermekkorai lelki egészség problémák kezelése speciális szaktudást igényel, és ez a terület még kifejezetten hiányterület hazánkban, a LEK-eknek feladata lehet a régióban megteremteni e tevékenység prevenció és intervenció bázisát oly módon, hogy helyi szakemberek továbbképződését támogatja, és szükség esetén helyszínt biztosít a szolgáltatásoknak.

2.6. A gyakorlat neve, sorszáma

Szülők Iskolája program (I. Koragyermekkor 15.sz. gyakorlat)

A gyakorlat rövid bemutatása

A program valószínűleg csupán egy a sok közül, amelyet ilyen címen az 1990-es évektől itt-ott indítottak az országban. A gyakorlatok célja, hogy a várandósság, sőt a gyermektervezés időszakától, egészen akár a serdülőkorig tematikus délutánokat, estéket szervezzenek a szülők számára, ahol egy-egy témához értő szakember előadás, majd interaktív beszélgetés, filmillusztrációk, csoportmunka stb. formájában dolgozik a szülőkkel. A témák a fejlődési mérföldkövek, kihívások, szükségletek témaköréhez kapcsolódnak. Akár szakmai szempontból releváns, előre megtervezett, akár igényfelmérést követően a szülők által „irányított” programmal indulhat egy-egy évad.

A gyakorlat célcsoportja:

Ideális esetben ingyenes szolgáltatás a helyi szülők számára.



A gyakorlat időtartama

Egy vagy két szemeszter (10-16 délután/este), minimum 2 óra hosszú csoport találkozások.

A gyakorlat színtere

Egy nagyobb terem, ahol van tér körben ülésre, csoportmunkára stb.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A szülők gyakran nincsenek tisztában a gyermeki fejlődés sokszínűségével, az egyes fejlődési mérföldkövek, illetve életciklusok kihívásaival, a gyermekek természetes fejlődési szükségleteivel. A tudás, ismeret átadás mellett a szemléletformálás és az attitűd alakítás is fontos célkitűzés, amely az érzékeny, válaszkész szülői/gonozói magatartás alapja. Az egészséges fejlődést és a lehetséges problémák korai felismerését és orvoslását célzó foglalkozások a tudatos, hatékony és örömteli szülőiséget szolgálják, és ezáltal biztosítják a pozitív szülő-gyermek kapcsolat megalapozását.

A gyakorlat várható hatása

A szülői tudatosság, szerep és lelki egészség megerősödik, a szülői/gonozói szenzitivitás nő.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Infrastrukturális feltétel: megfelelő tér és idő biztosítása a csoportos együttléthez.

Humán erőforrás: a programnak megfelelő szakértők meghívása.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A LEK munkatársainak érdemes felvenni a kapcsolatot a helyi szakemberekkel és velük együtt megtervezni és megszervezni a helyi adottságoknak és igényeknek megfelelő programot.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Helyi szakemberek: pszichológusok, orvosok, védőnők, gyógypedagógusok, szülő-csecsemő konzulensek, stb.



2.7. A gyakorlat neve, sorszáma

Szülői hivatásra felkészítő csoport (I. Koragyermekkor 8. sz. gyakorlat) és szerves folytatásaként a **Csecsemős és kisgyermekes klub** (I. Koragyermekkor 9. sz. gyakorlat)

A gyakorlat rövid bemutatása

A szülői hivatásra felkészítő csoport a várandósságot követi végig, a szülés mellett a korai gyermekágy szülői gondozási feladataira készít fel, ezzel segítve a szülővé válás folyamatának megalapozását. A program interdiszciplináris teammel (védőnővel / pszichopedagógussal, gyógytornásszal, szülésszel, gyermekorvossal, pszichológussal / pszichoterapeutával) működik zárt csoportban. A gyermekszületés után a családok a csecsemős és kisgyermekes klub keretein belül követhetik nyomon a csecsemő- és kisdedkori fejlődés mérföldköveit, gondozási-nevelési kihívásait. A pszichológus / pszichoterapeuta, pszichopedagógus és/vagy védőnő stb. csoportvezetők a találkozások során különböző témákról beszélgetnek a szülőkkel, illetve szülő-gyermek kapcsolat alakulását támogatják, időben felismerik az esetleges problémákat, amelyek orvoslására, kezelésére konkrét javaslatokat is tesznek.

A gyakorlat célcsoportja

Ideális esetben ingyenes szolgáltatás a helyi várandós, majd kisgyermekes szülők számára.

A gyakorlat időtartama

12 alkalom az utolsó trimeszterben, majd rendszeres kéthetente találkozások a gyermek 2 éves koráig.

A gyakorlat színtere

Egy nagyobb terem, ahol van tér körben ülésre, csoportmunkára stb.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A szülők gyakran nincsenek tisztában a gyermeki fejlődés sokszínűségével, az egyes fejlődési mérföldkövek, illetve életciklusok kihívásaival, a gyermekek természetes fejlődési szükségleteivel. A tudás, ismeret átadás mellett a szemléletformálás és az attitűd alakítás is fontos célkitűzés, amely az érzékeny, válaszékész szülői/gondozói magatartás alapja. Az egészséges fejlődést és a lehetséges problémák korai felismerését és orvoslását célzó foglalkozások a tudatos, hatékony és örömteli szülőséget szolgálják, és ezáltal biztosítják a pozitív szülő-gyermek kapcsolat megalapozását.

A gyakorlat várható hatása

A szülői tudatosság és szenzitivitás nő, a biztonságos szülő-gyermek kötődés megalapozódik, hamarabb felismerésre kerülnek a problémák, hatékonyabb lesz a továbbküldés.



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Infrastrukturális feltétel: megfelelő tér és idő biztosítása a csoportos együttléthez (baba- és családbarát helyszínen).

Humán erőforrás: a programnak megfelelő szakértők meghívása.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A LEK munkatársainak érdemes felvenni a kapcsolatot a helyi szakemberekkel és velük együtt megtervezni és megszervezni a helyi adottságoknak és igényeknek megfelelő programot.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Helyi szakemberek: pszichológusok, orvosok, védőnők, gyógypedagógusok, szülő-csecsemő konzulensek, stb.



SERDÜLŐKOR, FIATAL FELNŐTTKOR, FÉRFI MINTA NÉLKÜLI FELNÖVEKEDÉS

A LEK-eknek ajánlott tevékenységek a serdülő és fiatal felnőtt korosztályban:

- A serdülő és fiatal felnőtt korosztály számára sok értékes gyakorlat gyűlt össze a különböző függőségek megelőzése, a kortárs segítség, a bulying témaköreiben. Ezeknek a segítő helyeknek, programoknak az ismerete a LEK-ek számára elengedhetetlen, az ilyen és hasonló gyakorlatok összegyűjtése a terepen ajánlott feladat.
- A serdülők elérése érdekében a LEK-eknek ki kell alakítani kapcsolatukat a településen, a járásban lévő oktatási intézményekkel.
- A fiatal felnőttek vonatkozásában nehezebb elérni a célcsoportot, mert nincs rá intézményes lehetőség.
- Ezért most két olyan gyakorlatot ajánlok a Lelki Egészség Központok számára, mely részben a serdülőkre, fiatal felnőttekre vonatkozik, de a családon belül és kívül a generációk közti kapcsolatot is erősíti.
- Ezek a gyakorlatok minden járásban, mindenféle településformában megvalósíthatók. A LEK irodáknak szervezési, facilitáló és alkalmanként helyszínt biztosító szerepe van.

2.8. Gyakorlat

„72 óra kompromisszumok nélkül” (Serdülő 33. sz. gyakorlat)

A gyakorlat rövid bemutatása

A 72 óra kompromisszum nélkül egy szociális önkéntes akció, amelyet a három történelmi keresztény egyház szervez. Az akció Magyarország fiatalságát hívja közös összefogásra, hogy együtt tegyünk másokért, környezetünkért. Országsszerte fiatalok kisebb-nagyobb csoportjai három napon, azaz 72 órán keresztül teljesítenek közhasznú feladatokat: intézmények, játszóterek felújítása, erdőtakarítás, szociális segítségnyújtás, kulturális műsorok szervezése különböző közösségeknek (fogyatékkal élők, idősek stb.).

A program elsődleges célja, hogy a fiatalok közhasznú tevékenységének széleskörű nyilvánosságot biztosítson, láthatóvá tegye az ifjúsági közösségekben folyó önkéntes munkát, növelje annak elismertségét és népszerűségét, valamint rámutasson, mire képesek a fiatalok, ha összefognak.



„Az önkéntesség olyan tevékenység, amelyet a személy szabad akaratából, egyéni választása és motivációja alapján, a pénzügyi haszonszerzés szándéka nélkül végez más személy, személyek vagy a közösség javát szolgálva.”

A 72 óra célja az, hogy a fiatalokat, elsősorban a középiskolás és az egyetemista korosztályt meghívja, hogy ezen a hétvégén tegyék szabaddá magukat arra, hogy segítsenek ott, ahol szükség van rá.

A gyakorlat célcsoportja

Serdülők, fiatal felnőttek és segítségre szorulóknak (hátrányos helyzetűek, idősek stb.) köre.

A gyakorlat időtartama

72 óra

A gyakorlat színtere

bármely település közösségi színterei, valamint egyéni segítség lakáson.

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

Társadalmi figyelemfelhívás az önkéntes munka fontosságára, szükségességére. Továbbá fel kell hívni a társadalom figyelmét a fiatalok erejére, elkötelezettségére, lelkesedésére, segítőkészségére.

A gyakorlat várható hatása

a résztvevő fiatalok megtapasztalják, hogy együtt nagy dolgokra képesek, és hogy segíteni másoknak szabadon, nagyszerű érzés, és nagy ajándék.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Önkéntes segítők, őket a feladatokra megszervezők

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

A LEK-eknek a folyamatban facilitáló, esetleg szervező szerepe van, a segítők és a segítettek csoportjainak egymásra találásában. A szervezőknek (ha nem azonosak a LEK munkatársakkal) esetlegesen helyszín biztosítása az előkészítő munka megbeszéléseire.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

A programba bevonhatók a település illetve a járás középiskolái, egyházi szervezetek, szociális intézmények.



2.9. Gyakorlat

Apa – Fia Körök *(Serdülő - 34. sz. gyakorlat)*

A gyakorlat rövid bemutatása

Minden Férfi vágyik arra, hogy örökítse értékeit. Arra is vágyunk, hogy legyen az életünkben egy Ügy, ami túlmutat a családon, a mindennapi munkán. A Férfiak Klubja Apa-Fia Körei olyan Férfitársaságok, amelyekben fiainkkal és más férfiakkal közösen, értelmes programok közepette, Nőtársaink elismerését kivívva Férfiként fejlődhetünk és egyben az értékes Férfiminta közösségi ápolását, átadását valósítjuk meg azon fiúk számára is, akiknek nem adatik meg, hogy Férfi-példát kövessenek! Szervezésükben való részvételeddel nemcsak helyi megbecsülést vívsz ki magadnak, hanem érezni fogod, hogy a Férfi-értékek örökítésére fordított munkáddal a jövő generációkat, a jövő családait, baráti köreit, közösségeit építed – velünk együtt! Egy Ügy kerül a Te életbe is!

A Férfiaknak szükségük van arra is, hogy összehasonlítsák magukat, tanuljanak egymástól, megértsék, hogy mindenki ugyanazokkal a problémákkal küszködik, hogy átsegítsék egymást ezeken. Hogy akár versengés, együttműködő csapatmunka vagy egymás példája által gyarapodhassanak. Hogy több generáció együtt tevékenykedjen, és közben beszélgessen, mutasson magából valamit. Régen együtt dolgoztak, minden fizikai munkában egymásnak segítettek, majd az elfogyasztott áldomás során a maguk nyelvén segítették egymás épülését. Férfiak! Újra kell a Férfi társaság! De nem elméletben, tanfolyamon, virtuálisan, interneten, hanem a valóságban, aktivitás közben! Ilyenek a Férfiak! Már önmagában az is gazdagít, ha értelmes foglalkozás közben együtt lehetünk, Férfiként!

Gyermekeinknek lassan mi vagyunk az egyetlen férfi-minta... Ha otthon vagyunk, és ha elég időt tudunk velük tölteni... Azon kívül alig találkoznak Férfival (az iskolában és a szabadidős tevékenységek során is nagyon kevés férfi nevelővel találkoznak). Körülöttünk és a médiában inkább olyan pasi-példák sokkolnak, hogy inkább eltakarnánk gyermekeink szemét.

Férfitársaságban tevékenykedve beszélgetni, fiainkat tanítva, velük együtt tanulva, értékeinket csiszolni és átadni másoknak is – ez fontos része Férfi fejlődésének, útjának! Ma ez teljesen hiányzik, újra meg kell teremtenünk. Adjunk lehetőséget fiainknak, hogy értelmes tevékenységeken keresztül csatlakozhassanak a felnőttek erényeihez! Adjunk ennek ismét teret havonta egyszer a Férfiak Klubja Apa-Fia köreiből!

A gyakorlat célcsoportja

Minden fiú, férfi



ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT



A gyakorlat időtartama

Havonta 1 hétvégi nap

A gyakorlat színtere

Közösségi színterek, természetjárás

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

Ideje, hogy fiainkat olyan Férfitársaságba vigyük, ahol más Férfiakat, több generáció képviselőit láthatják, hallhatják, együtt dolgozhatnak, tanulhatnak, játszhatnak, kirándulhatnak velük. Együtt próbálhatják erejüket, rátermettségüket, fejlődhetnek a Férfiak között. És ahová magunkkal hozhatjuk az apa nélkül felnövő osztálytársakat is, illetve fiaink olyan barátait, akik Apja épp aznap nem ér rá!

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Olyan önkéntes szervezők, akik felvállalják a férfiak mozgósítását az adott településen és gondoskodnak az Apa-Fia programok helyszíneiről. Alkalmanként helyiség biztosítása.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

Közreműködő szerep: figyelemfelhívás a programra az adott településen, járásban, facilitálás, az önkéntesek támogatása, esetleg helyszín biztosítása vagy ajánlása a megbeszélésekhez, találkozókhoz.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Minden fiú és minden férfi az adott településen, függetlenül attól, van-e saját gyermeke. Civil szervezetek, melyek a férfi értékek mentén kívánnak tevékenykedni. Családokkal foglalkozó civil szervezetek.



SERDÜLŐKORI KÉMIAI ÉS VISELKEDÉSI ADDIKCIÓK MEGELŐZÉSE, KORTÁRS SEGÍTÉS

A LEK-ek számára ajánlott feladatok az addikciók vonatkozásában:

- a helyi kábítószer-probléma megelőzése és a korai kezelésbe vétel elősegítése érdekében vegyék fel a kapcsolatot a területen működő KEF-ekkel (Kábítószerügyi Egyeztető Fórum), a lokálisan működő szenvedélybetegséget megelőző és kezelő programok megismerése céljából. A LEK munkatársaknak lehetőség szerint érdemes lenne a helyi KEF tagságba való belépést megfontolni a tagszervezetek szakembereivel történő hatékonyabb együttműködések kialakításához.
- Kiemelten ajánlott, hogy a LEK-ek munkatársai vegyék fel a kapcsolatot a most induló EFOP 1.8.7-16 Célzott prevenció programok a szenvedélybetegségek megelőzése érdekében c. pályázati konstrukciót megvalósító szervezetekkel. A pályázati felhívásban az EFI-k az együttműködések kiemelt szereplőjeként vannak feltüntetve. (Bővebben: <https://www.palyazat.gov.hu/efop-187-16-clzott-prevencis-programok-a-szenvedlybetegsg-megelzse-rdekben-1>)
- A LEK-ek számára továbbá javasolt, hogy tekintsék át a NEFI által ajánlott iskolai egészségfejlesztési programokat a drogprevenció és kortárssegítő képzések pl. iskoláknak történő tovább ajánlása céljából (http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/oldal/ajanlott-programok/)
- A LEK-ek számára ajánlott lenne, hogy kezdeményezzék olyan multidiszciplináris munkacsoportok létrehozását/vagy csatlakozzanak az adott területen már működő programokhoz (különösen az iskolai szintén), amelyek minimális erőforrásból megvalósíthatók, és hozzájárulnak a fiatalok mentális problémáinak korai felismeréséhez, ezáltal az adekvát ellátáshoz történő gyors hozzájutáshoz. Ehhez segítség lehet az ilyen típusú tevékenységet folytató szervezetekkel történő kapcsolatfelvétel:
 - Protektív szolgáltató team (KEF) – (Bővebben: Serdülőkor 15. adatlap)
 - Iskolai mentálhigiénés munkacsoport – (Bővebben: Serdülőkor 19. adatlap)



2.10. Gyakorlat

Ifjúsági Lelki Elsősegély – (Serdülőkor 22. számú gyakorlat)

A gyakorlat rövid bemutatása

A telefonszolgálat célja az öngyilkosság-megelőzés, a krízishelyzetek kezelése és a lelki egészségvédelem. Terápiás kapcsolatot, hosszú távú beszélgetéssorozatot nem tudnak vállalni, de sokszor egyetlen beszélgetés is életmentő lehet. A beszélgetés anonim, a telefonálónak nem kell bemutatkoznia, annyit árul el magáról, amennyit szeretne, így a személyes segítségkéréssel szemben könnyebben felvállalhatók szorongató titkok. Az ügyelő is anonim, nem a beszélgetők kiléte a fontos, hanem az elfogadó, előítélet-mentes, bizalmas légkör, ahol a hívó képes feltárni érzéseit, és a kérdések mentén más szemszögből is rá tud látni a helyzetére. Az ügyelő nem ad tanácsot, nem old meg problémát a hívó helyett, hanem nyitott kérdésekkel támogat, együtt gondolkodik, segít keresni a telefonáló számára legjobb megoldást. A telefonszolgálat munkatársait titoktartás köti, harmadik személynek nem adnak ki információt.

A gyakorlat célcsoportja

Alacsonyküszöbű szolgáltatás, bárki számára ingyenesen elérhető, elsődlegesen krízishelyzetben lévő fiataloknak szól, de bármilyen korosztály hívását fogadják

A gyakorlat időtartama

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély a 137-00 ingyenes hívószámon érhető el hétköznapokon 17-21 óra között vezetékes telefonról és az összes mobilszolgáltatótól.

A gyakorlat színtere

Országosan elérhető krízistelefon

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

A serdülőkor és a fiatal felnőttkor fejlődési krízissel jár, ebben az időszakban lesz a gyermekből felnőtt, iskolásból dolgozó, ez a pályaválasztás, a párválasztás, az identitás, az elvek, nézetek megtalálásának időszaka, mely sok változást, következképpen számos nehézséget, válságot hordoz. Az elkerülhetetlen fejlődési krízis közepette sokszor váratlan válsághelyzetek, szakkifejzéssel akcidentális krízisek is felléphetnek, mint például a szülők válása, egy hozzátartozó halála vagy éppen egy szerelem vagy barátság elvesztése. Ebben a korban még alakulnak a problémamegoldó stratégiák, így a fokozott terhek még nagyobb kihívásokat jelentenek az egyén számára. Az Ifjúsági Lelki Elsősegély munkatársai ennek a korosztálynak a sajátos problémáira kaptak felkészítést, értik a fiatalok nyelvét, problémáit, képesek empatikusan hozzájuk állni. A serdülőkor krízisei fokozottabb öngyilkossági veszélyeztetettséget is jelenthetnek, pont a korosztály fejletlen problémamegoldó eszközei miatt. Hazánkban az utóbbi években csökkent az öngyilkosságok száma, nemzetközi összehasonlításban



mégis a legrosszabb statisztikák egyikével rendelkezünk. Különösen a 25 év alatti korcsoport ad okot aggodalomra, Magyarországon évente kb. 100 fiatal hal meg öngyilkosság következtében, ez a vezető halálokok egyike. Vélhetően harmincszor többen vannak, akik megpróbálnak véget vetni az életüknek, de az öngyilkossági kísérlet szerencsés kimenetelű, és életben maradnak. Még nagyobb a száma azoknak, akik „csak” gondolnak az önkezű halálra, de a cselekvésig nem jutnak el. Az, aki öngyilkosságot tervez, nem meghalni akar, csak az adott élethelyzetét kilátástalannak érzi, éppen akkor nem lát más kiutat. Az öngyilkosságra készülő éppen ezért legtöbbször kapaszkodik az életbe, próbál segítséget kérni, ezt hívja a szakirodalom cry for helpnek. Ez sokszor indirekt formában, a halálra utaló metaforákkal történik, vagy a viselkedésből lehet észrevenni (pl. személyes tárgyak elajándékozása, búcsúlevél). A kapaszkodás egyik formája lehet a telefonszolgálat felhívása, ahol az öngyilkosság nem tabutéma, nyíltan kimondhatók a szuicid gondolatok, mely önmagában feszültségoldó hatású. Az öngyilkossági krízisre jellemző a beszűkült gondolkodás. A szakszerű segítő beszélgetés ezt a beszűkültséget tágíthatja, kérdésekkel új nézőpontokat adhat, mely eloszlatja a kilátástalanságot.

A gyakorlat várható hatása

A segítségkérők körében csökken az öngyilkossági veszélyeztetettség.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély nonprofit szervezetek összefogásával működik, csekély állami támogatással, kevés pályázati forrással, magánszemélyek adományai, adók 1%-ai segítségével. A program fenntarthatóságát a folyamatosan képzett önkéntesek és a tagszervezetek szakemberei biztosítják. A telefonszámlák kifizetésében és a program népszerűsítésében a szervezet szívesen fogadja támogatók jelentkezését. Kapcsolatfelvétel: lelekterifjusag@gmail.com

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

- A LEK munkatársainak érdemes felvenni a kapcsolatot a szolgálattal.
- Az önkéntesek toborzásában és a program népszerűsítésében sokat tudnának segíteni.

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

A LEK-eknek érdemes lehet szakmai együttműködések kialakítani a tagszervezetek munkatársaival.



2.11. Gyakorlat

ASIST – Applied Suicide Intervention Skills Training – (Serdülőkor 29. számú gyakorlat)

A gyakorlat a munkacsoport által feldolgozott témák közül a következőkhöz kapcsolódik:

- Színes családi struktúrák
- Serdülőkor

A gyakorlat rövid bemutatása

A módszer alkalmas az öngyilkossági veszély felismerésére, a folyamat megállítására, a további kezeléshez juttatásra.

A gyakorlat célcsoportja

Kapuőr funkcióban/szerepben lévő, és/vagy segítő foglalkozású személyek

A gyakorlat időtartama

2 napos tréning

A gyakorlat színtere

Közösségi, általános lakossági, a saját kapcsolat-rendszerben működik

A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

Öngyilkosságok/öngyilkossági kísérletek számának csökkenése

A gyakorlat várható hatása

Nagyban hozzájárulhat az öngyilkossági krízisek rendezéséhez.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

minimális induló tőke, egy tréning – maximum 25 résztvevővel – 1,5 mFt.

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában:

- A LEK munkatársainak érdemes felvenni a kapcsolatot a képző szervezettel a későbbi együttműködési lehetőségek feltérképezése céljából.
- A LEK-ek összekötőként működhetnének a képzést iránt érdeklődők és a képzők között

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői



ÉLET Alapítvány – Budapesti Lelki Elsősegély Telefonszolgálat munkatársai

2.12. Gyakorlat

Szabadság, Egyenlőség, Párkapcsolat vándorkiállítás –(*Serdülőkor 12. számú gyakorlat*)

A gyakorlat rövid bemutatása

A Szabadság, Egyenlőség, Párkapcsolat a Drogprevenciós Munkacsoport komplex programja keretén belül létrejött kiállítás. A családon belüli és a párkapcsolati erőszak, illetve a kortársak közötti bántalmazás számos mentálhigiénés probléma, többek között a szenvedélybetegség kialakulásában is meghatározó kockázati tényező. Célunk az erőszakos cselekedetek elutasíthatóságának növelése, a szemléletformálás, a figyelemfelkeltés, és hogy ezek révén az egyének, a családok és a közösségek egészségesebbé váljanak. A művészeti hatás gyakran a szimpátia erős felkeltésével jár együtt. Sőt Buda Béla szerint empátia fogalma is először a művészeti hatás értelmezésében bukkant fel, s ez szoros kapcsolatot valószínűsít a művészetek és a beleélés között. Egy művészeti alkotás kommunikáció, mely komplex üzeneteket hordoz magában. Egy szobor, festmény vagy kép, mint a Szabadság, Egyenlőség, Párkapcsolat kiállítási anyaga is a non-verbális kommunikáció elemeit (mimika, tekintet, gesztus, testtartás, szimbolikus jelek stb.) jeleníti meg, az azonosulás folyamán erős szimpátiás indulatáramlást eredményezve. Ennek során segítheti az empátia kibontakozását és fejlődését, lehetővé teszi, hogy a való életben is megértsük, hogy a másik ember mit érez, mit gondol. Ahogy a műélvező emlékezetében időről-időre felidézi az érzellemmel kapcsolatos eseményt, a személyiség részben fantáziál, részben gondolkodik róla, így az élmény idővel helyet kap a személyiség rendszerében. Ráadásul az élmény nem csak pillanatnyi, hisz egy kiállítást újra meg lehet tekinteni, társaságban lehet róla beszélni, utóbbi által az élmények összeolvadnak, más megvilágításból is láttatják az adott témát. A projekt során, a képekből készített plakátokból, képeslapokból a látogatók haza is vihetnek. (Buda Béla: Empátia 55.-56. o., 273.-277. o., Arisztotelész katarziszelmélete)

A gyakorlat célcsoportja

Univerzális

A gyakorlat időtartama

Kiállítás: általában helyszínenként kb. 1 hónap

A gyakorlat színtere

Közösségi, iskolai, munkahelyi



A gyakorlat megvalósításával befolyásolni kívánt probléma

- párkapcsolati-, családi- illetve kortársak közötti erőszak
- alkoholizmus, társfüggőség és más addikciók
- kirekesztés
- szegénység és egyéb társadalmi problémák
- emberkereskedelem

A gyakorlat várható hatása

A program a feldolgozott témák által és a széles körű elérés biztosításával képes hozzájárulni az egészség-egyenlőtlenségek csökkentéséhez.

Mindemellett a program természetéből fakadóan a nők és férfiak közötti egyenlőtlenségek mérséklését; a harmonikus, egyenrangú párkapcsolati viszonyulások fenntartását célozza.

A gyakorlat megvalósításának feltételei és szükséges erőforrásai

2 garnitúra kiállítási anyag, szokásos kiállító terekben ingyenesen installálható, csak az utóköltés jelent kiadást.

utcai, közterületi kampányok esetében az adott „reklám” felület havi bérleti díja+ nyomtatási költségek

A LEK szerepe a gyakorlat megvalósításában

- A LEK munkatársainak érdemes felvenni a kapcsolatot a kezdeményező szervezettel a későbbi együttműködési lehetőségek feltérképezése céljából.
- A LEK-ek összekötőként működhetnének a kiállítás megvalósításában, vagy kiállítási helyszín biztosításában

A gyakorlat megvalósításának lehetséges szereplői

Drogprevenációs Munkacsoport (drogprev.hu)

Összefoglalás

A LEK-ek számára készített ajánlás elkészítése során néhány olyan program kiemelése történt meg, amelyet a LEK-ek némi humán erőforrás bevonásával könnyűszerrel megvalósíthatnak. Kapcsolt dokumentumként a jó és ígéretes gyakorlatok összefoglalásai, illetve maguk az adatlapok adhatnak további támpontokat a tervezéshez.