

# A MENTÁLIS EGÉSZSÉG MINT EGYETEMES EMBERI JOG

A gyermekek és fiatalok mentális egészségének védelme  
gyermekjogi kontextusból



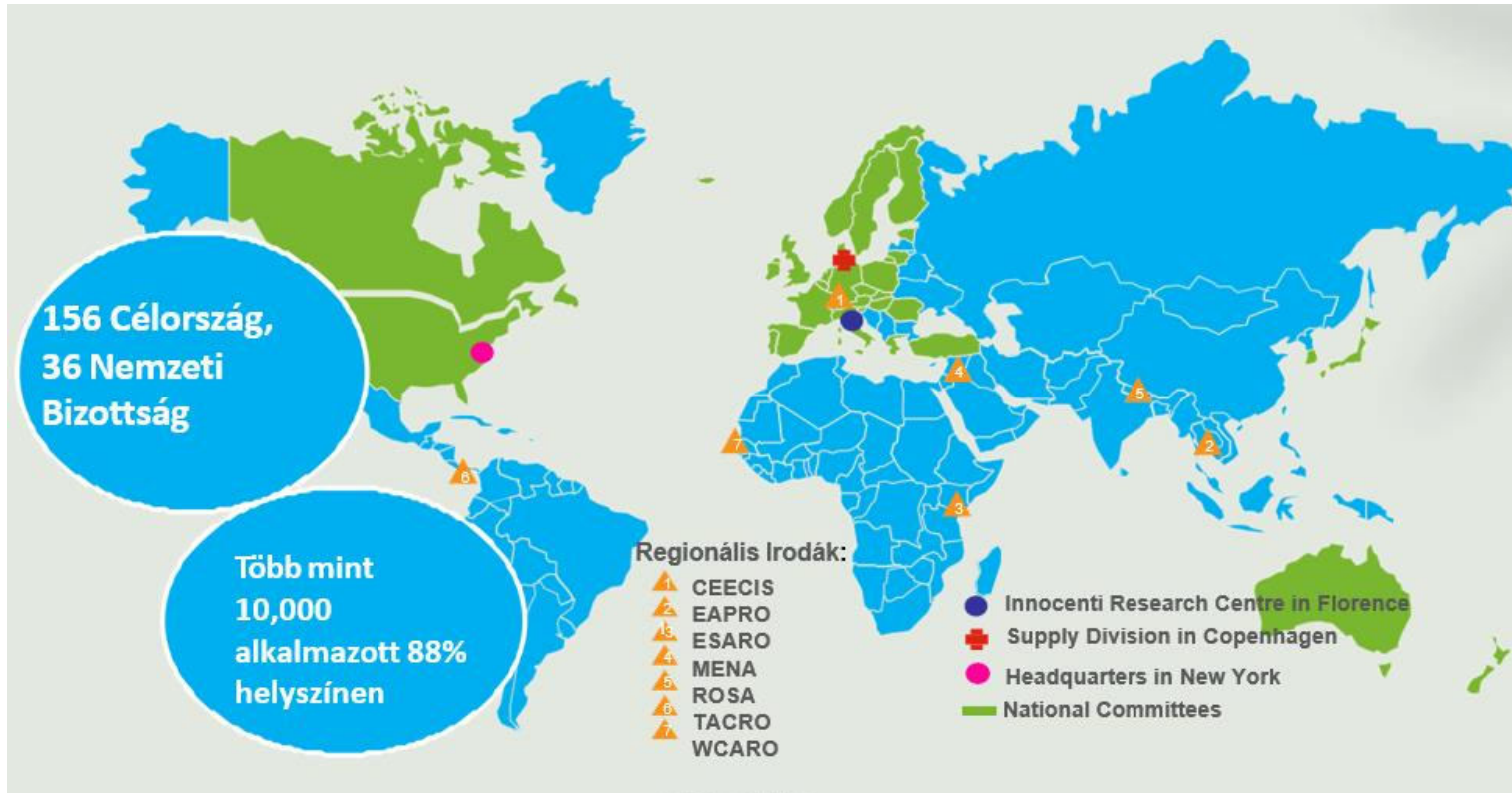
minden gyerekért

# AZ UNICEF MŰKÖDÉSE I.

- Az UNICEF a veszélyben lévő gyerekekért
- Több mint **190 országban** dolgozik a gyermekek jogaiért, testi-lelki jóllétéért, és **hosszú távú humanitárius és fejlesztési programokat** nyújt a fejlődő országokban élő gyermekeknek.
- Minden gyerek megkaphassa a túléléséhez és fejlődéséhez szükséges **élelmiszert, tiszta ivóvizet, oltást, oktatást és védelmet.**
- Célja, hogy minden gyermeknek olyan gyermekkorra legyen, ahol kibontakozhatja képességeit és a benne rejlő tehetséget.
- Az UNICEF fontos **érdekvédelmi munkát is végez.** A kormányokkal, helyi civil szervezetekkel **együttműködve** küzd a társadalmi kirekesztés ellen és a káros hagyományok átalakulásáért,
- Hosszú távú programok, amelyek segítik a gyerekeket a túlélésben és fejlődésben.



# AZ UNICEF MŰKÖDÉSE I.



## Programiroda

- 156 országban humanitárius fejlesztési munkát lát el /country office/.
- Helyzetelemzésen alapuló 5 éves terv alapján dolgozik, együttműködve a regionális irodákkal.

## Nemzeti Bizottság

- 36 országban az adománygyűjtés és a szervezet képviselője a legfőbb feladata, illetve érdekérvényesítő munkát végez

# AZ UNICEF MŰKÖDÉSE II. - 2022-2025. STRATÉGIA

5 fókuszterület, összhangban a Globális Advocacy Prioritásokkal:

1. **A gyermekek egészsége**
  - a) Megfelelő egészségügyi ellátás
  - b) Immunizáció
  - c) HIV/AIDS kezelése
  - d) Fejlődés biztosítása a kora gyermekkorban és fiatalkorban
  - e) **Mentális egészség**
  - f) Megfelelő táplálás gyermeknek és anyának
  - g) Alultápláltság korai megelőzése
  
2. **A gyermekek oktatása**
  - a) Lehetőségekhez való hozzáférés biztosítása
  - b) Tanulás, részvétel, fejlődés az oktatásban



# AZ UNICEF MŰKÖDÉSE II. - 2022-2025. STRATÉGIA

## 3. A gyermekek védelme

- a) Védelem az erőszak minden formájától
- b) Gondoskodás, **mentális egészség, pszichoszociális jólét népszerűsítése**
- c) Rossz gyakorlatok megelőzése

## 4. A gyermekek környezete

- a) Vízhez és higiénias termékekhez való hozzáférés lehetősége
- b) Víz, fertőtlenítés és higiénia a közösségekben
- c) Klímaváltozás

## 5. Gyermekszegénység

- a) Gyermekszegénység csökkentése
- b) Szociális biztonsághoz való hozzáférés



# GYERMEKJOGI EGYEZMÉNY

- A gyermekek jogairól szóló egyezmény egy nemzetközi egyezmény, amit 1989. november 20-án fogadott el az ENSZ Közgyűlése.
- Az egyezmény 54 cikkben foglalja össze azoknak a jogoknak a minimumát, amelyeket minden államnak biztosítania kell a gyermekek számára, így a gyermekek életben maradását, fejlődését, védelmét és a társadalomban való részvételét biztosító jogokat.
- Az aláíró országoknak – így Magyarországnak is – az ENSZ Gyermejjogi Bizottsága előtt rendszeresen (5 évente) be kell számolnia az egyezményben foglaltak betartásáról.



# GYERMEKJOGI EGYEZMÉNY

## Alapelve a “3P modell”:

- Protection: A **védelem** nemcsak a szülők dolga, hanem mindenki másé is, aki a gyerekekkel kapcsolatba kerül, így a családnak, a kisközösségnek, az intézményeknek és szakembereknek, de a törvényeket alkotóknak is figyelnie és védenie kell a gyerekeket.
- Provision: A gyerekek **ellátása**, táplálása, tanítása, testi-lelki védelme minden társadalom kiemelt feladata. A gondozás és ellátás azt is jelenti, hogy a gyerekek is hozzáférhetnek különféle erőforrásokhoz, de olyanokat is megkaphatnak általa, mint a szeretet, az önbecsülés, a tudás, és a bennük rejlő képességek kibontakoztatása.
- Participation: A **részvétel** aktív cselekvésen (pl.: A gyermekek részt vegyenek az őket érintő döntések meghozatalában) túl azt is jelenti, hogy a gyerekek megnyilvánulhatnak, egyénenként és csoportban is, elmondhatják véleményüket, kifejezhetik érzéseiket.



# MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JOGOK



VÉLEMÉNYNYILVÁNÍTÁS  
SZABADSÁGA



MEGFELELŐ  
TÁJÉKOZTATÁSHOZ  
VALÓ JOG



EGÉSZSÉGHEZ,  
EGÉSZSÉGÜGYI  
ELLÁTÁSHOZ VALÓ JOG



MEGFELELŐ  
ÉLETSZÍNVONALHOZ  
VALÓ JOG



OKTATÁSHOZ VALÓ JOG



# 24. CIKK: A GYERMEK JOGA AZ EGÉSZSÉGHEZ ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOKHOZ

## Alapvető egészség és jólét

### Egészség és egészségügyi ellátás

**Az Egyezményben részes államok elismerik a gyermeknek a lehető legjobb egészségi állapothoz való jogát, valamint, hogy orvosi ellátásban és gyógyító-nevelésben részesülhessen.** Erőfeszítéseket tesznek annak biztosítására, hogy egyetlen gyermek se legyen megfosztva az ezeknek a szolgáltatásoknak az igénybe vételére irányuló jogától.

Az előző ciklusban megfogalmazott javaslataira (CRC/C/HUN/CO/3-5, 47. bekezdés), a Bizottság javasolja a Részes Államnak:

Biztosítsa, hogy az egészségügyi létesítmények és szakemberek a Részes Állam egész területén, beleértve a vidéki területeket is, elérhetőek legyenek.



# 24. CIKK: A GYERMEK JOGA AZ EGÉSZSÉGHEZ ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOKHOZ

## Serdülőkorúak egészsége

A Bizottság súlyos aggodalmának ad hangot az alábbiakkal kapcsolatban:

A serdülőknek szülői engedélyre van szükségük, hogy hozzáférhessenek a reprodukatív és szexuális egészségügyi szolgáltatásokhoz és a **pszichológiai gondozáshoz**;

Nagyon elterjedtek a serdülők körében a **mentális egészségügyi problémák, nevezetesen a szorongás és a depresszió, és nem áll rendelkezésükre elégséges hozzáférés a támogató szolgáltatásokhoz**;



# 24. CIKK: A GYERMEK JOGA AZ EGÉSZSÉGHEZ ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOKHOZ

33. Az Egyezmény kontextusában a serdülők egészségéről és fejlődéséről szóló 4 (2003) számú és a serdülőkor alatt a gyermek jogainak végrehajtásáról szóló 20 (2016) számú általános kommentárjára hivatkozva, valamint figyelembe véve a Fenntartható Fejlődési Célok 3.4-es célkitűzését, a **Bizottság sürgeti a Részes Államot, hogy:**

- (a) Biztosítsa a serdülők számára a **bizalmas és gyermekérzékeny orvosi tanácsadáshoz és szolgáltatásokhoz való hozzáférést;**
- (b) Szüntesse meg a szülői engedély szükségességét, és tegye lehetővé a serdülők számára a reprodukatív és szexuális egészségügyi szolgáltatásokhoz, valamint **pszichológiai ellátáshoz történő önálló hozzáférést;**
- (e) Fektessen be a gyermekek és serdülők körében a rossz mentális egészség mögöttes okainak felszámolásába, és hívja fel a figyelmüket a **pszichológiai támogató szolgáltatásokhoz való hozzáférésre;**
- (f) Növelje az online mentális egészségügyi szolgáltatások és a webalapú tanácsadás elérhetőségét, miközben gyermekbarátabbá, és a gyermekek számára – beleértve a 14 év alatti gyermekeket is – tegye hozzáférhetőbbé a személyes mentális egészségügyi szolgáltatásokat a Részes Állam teljes területén.





unicef 

# UNICEF KUTATÁSI EREDMÉNYEI

## *ON MY MIND* – A GYERMEKEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK JAVÍTÁSA, VÉDELME ÉS GONDOZÁSA

- A világon 7 serdülőből 1 mentális betegségben szenved.
- Az öngyilkosság globálisan a negyedik vezető halálozási ok a 15-19 évesek körében, Kelet- és Nyugat-Európában, Közép-Ázsiában és Észak-Amerikában pedig a második.
- A diagnosztizált mentális zavarok mintegy 40%-a szorongáshoz és depresszióhoz köthető globálisan, Európában az arány 55%-os.
- A 0-19 éves korosztály mentális egészségi állapotából eredő éves humántőke-veszteség közel 390 milliárd USD.
- 4-ből 1 gyermek olyan szülővel él, akinek valamilyen mentális zavara van.
- Az OECD egészségügyi adatbázisa szerint 2022-ben az európai fiatalok 52%-a számolt be kielégítetlen mentálhigiénés ellátási szükségletéről.



# UNICEF MAGYARORSZÁG KUTATÁSI EREDMÉNYEI: JÁRVÁNYHELYZET HATÁSA A GYERMEKEKRE

- Országos kutatás két részben, 1000 fő bevonásával – Publicus Intézet
- Milyen hatással volt a járvány és az ezzel kapcsolatos lezárások a gyerekek mentális egészségére?
- A kutatás első felében 3-18 éves gyerekeket nevelő szülőket kérdeztünk, reprezentatív mintán - kérdőív
- A kutatás második részében pedagógusok, pszichológusok, pszichiáterek vettek részt – kvalitatív vizsgálat – mélyinterjúk



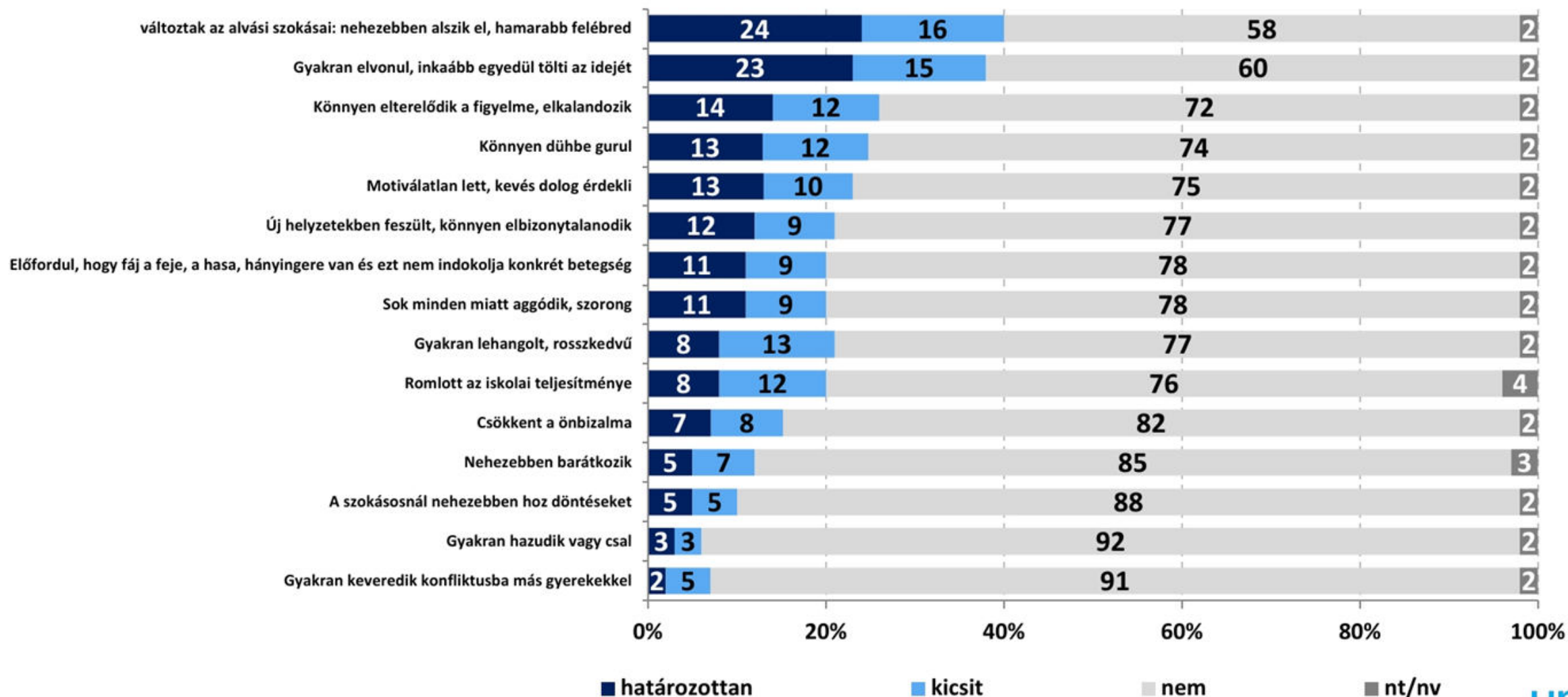
# UNICEF MAGYARORSZÁG KUTATÁSI EREDMÉNYEI

## JÁRVÁNYHELYZET HATÁSA A GYERMEKEKRE (SZÜLŐK)

- A magyar szülők fele (54%) szerint jelentősen romlott gyermekének lelki egészsége a járvány alatt
- Jellemző tünetek: nyugtalanság, figyelem problémák, szorongásos tünetek, motivátlanság, apátia
- Leginkább a 11-18 éves korosztály sínylette meg a pandémia legnehezebb, otthon töltött hónapjait: alvászavarokról, befele fordulásról és motivátlanságról számoltak be a legtöbben
- 55% → alvászavar
- 26% → figyelemzavar
- 25% → indulati kontroll problémák
- 23% → motivátlanság
- Kisebbség körében a szeparációs szorongás tüneteit, a túlzott mozgékonyt és az engedetlenséget figyelték meg leginkább.

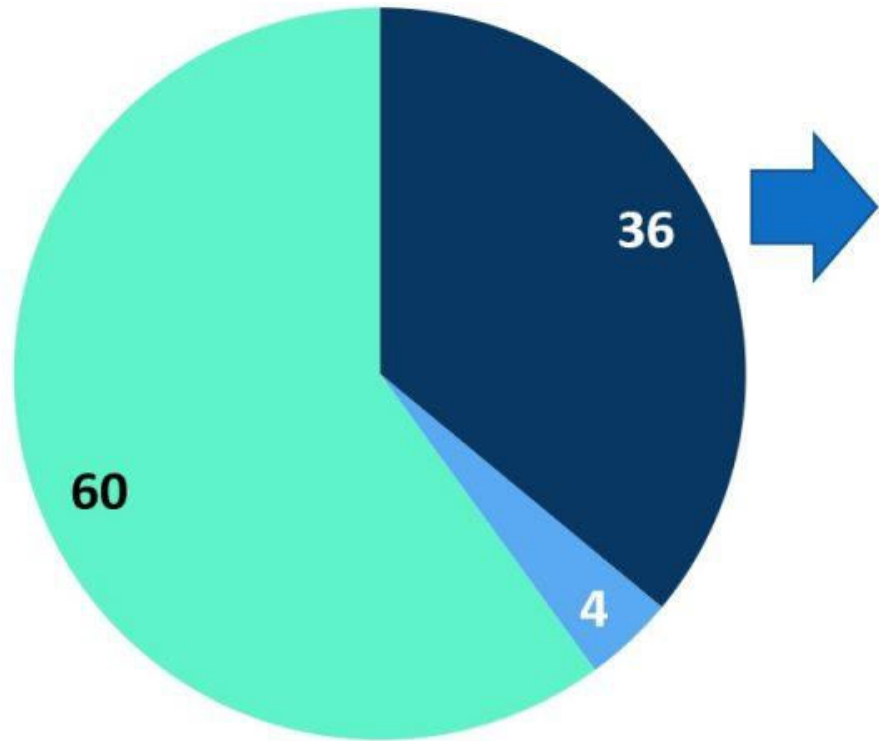


## Tapasztalata a járvány hatására a kövezők valamelyikét 11-18 éves gyermekén? (11-18 éves gyermeket nevelők, %)





## Kapott bármiféle segítséget/támogatást abban, hogy a gyereke jobban legyen? (3-7 éves gyermeket nevelők, akik legalább két tünetet tapasztaltak a gyermeküknél (N=50), %)



- igen
- nem, pedig próbált segítséget kérni
- nem, de nem is próbált segítséget kérni

### Milyen segítséget kapott?

"külső szakember"  
"logopédus"  
"nagy szülők"  
"nevelési tanácsadó"  
"nevelő pedagógus"  
„óvodák által"  
„óvónők küldtek feladatokat"  
"pszichológus"

# A JÁRVÁNY HATÁSA KÜLÖNBÖZŐ TÁRSADALMI RÉTEGEKBEN



- Minél **alacsonyabb jövedelemből** él a család, annál jobban ki volt téve a mentális kockázatoknak. Szintén kockázati tényező a **sérült családi háttér, illetve az egyszülőség.**
- Aránytalanul rosszabb a helyzet a **szakiskolákban, szakközépiskolákban, mint a gimnáziumokban**
- Hátrányos helyzetű családokban jóval magasabb – 35%-os – arányban számoltak be a szülők arról, hogy a kamasz gyermekük szorongásos tüneteket mutat – míg ez az arány a közepes vagy magasabb jövedelmű családok esetén 15%.

# KUTATÁSI EREDMÉNYEK II.

## JÁRVÁNYHELYZET HATÁSA A GYERMEKEKRE (PEDAGÓGUSOK, PSZICHOLÓGUSOK)

- 30 interjú, széleskörű rétegződés (intézmény helye, fenntartási státusza, tanított korosztály, gazdasági státusz)
- A szociális elszigeteltség miatt leginkább a szorongásos, depresszív és pániktünetek erősödtek fel.
- Kényszeres tünetek, játékfüggőség, valamint az evészavar több formája is szintén felerősödött.
- A napirend felborulása, játékfüggőség alvási nehézségeket okozott, a diákoknál előfordult, hogy óra közben vagy ahelyett is játszottak, így a tanulásban lemaradtak. Kisebb gyermekeknél gyakoribbak voltak a kényszeres tünetek (pl. túlzott kézmosás), megjelent a halálfélelem
- Mind az állami és a magánszektor teljesen túlterhelődött, sokszor csak a súlyos esetek kaptak szakmai segítséget.





# KUTATÁSI EREDMÉNYEK II.

## HOGYAN VISELTÉK A BEZÁRTSÁGOT ÉS AZ ONLINE OKTATÁST A SZAKEMBEREK?

- Mind a pszichológus, mind pedig a pedagógus szakmát erősen megterhelte a járványhelyzet
- A szakembereket nagy mértékben megviselte a bezártság, a stressz és a plusz munka.
- A tv. szerint 500 gyerek jut egy iskolapszichológusra, a kutatás eredménye szerint ez akár 2000 gyermek/szakember is lehet Magyarország bizonyos régióiban.
- Egyes esetekben a tanárok a kiégés jeleit mutatják, emiatt pedig megnőhet a pályaelhagyók száma, amely tovább fokozhatja a már így is súlyos pedagógushiányt.
- Tízből kilenc pedagógus számolt be arról, hogy nem kapott a gyerekek mentális egészségére irányuló korszerű képzést, az idő és pénzhiány is akadályozza ezirányú fejlődésüket.

# -LÉLEKEMELŐ-

program

A gyerekek és fiatalok  
mentális egészségéért



AZ UNICEF MAGYARORSZÁG VÁLASZA A KIHÍVÁSOKRA

# LELKI EGÉSZSÉGÓRA (LEÓ)

- Fókuszában: a gyermekek pszichés jólléthez való joga, a lelki egészség megőrzésének fontossága, a nehézségek korai felismerése és egyes stresszlevezető technikák elsajátítása
- 90 perces interaktív foglalkozás
- UNICEF Magyarország által kiképzett iskolapszichológusok, pedagógusok és iskolai szociális segítők tartják
- 12-18 éves gyermekek számára
- Eddig 2357 gyermek elérése 94 foglalkozás alkalmával



# INGYENES SZUPERVÍZIÓ

- Ingyenes mentálhigiénés beszélgetés
- Pedagógusok, gyermekvédelmi alapellátásban dolgozók, gyermekvédelmi szakellátásban dolgozók
- Egyéni, csoportos, team
- 60-90 perc
- 1-5 alkalom
- Online
- 427 gyermekkel foglalkozó szakember
- 572 egyéni, csoportos szupervízió

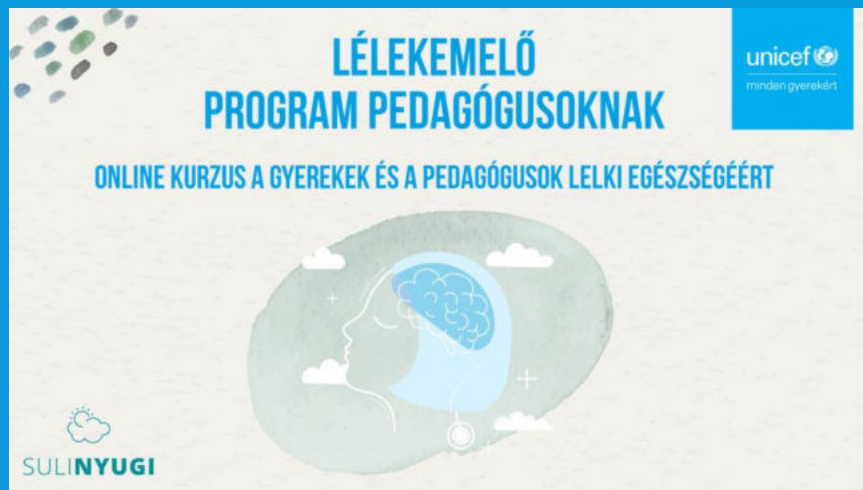


# E-LEARNING KURZUS PEDAGÓGUSOKNAK ÉS SZÜLŐKNEK

- 5 részből álló ingyenes, online kurzus
- Segít a szülőknek és pedagógusoknak felismerni és megelőzni a gyermekek mentális problémáit
- Segít megőrizni és megelőzni a saját lelki egészségüket
- Fejezetekhez a témához tartozó videók, kvízek, kérdőívek, ajánlók is találhatóak







- 1. fejezet:** Mi a lelki egészség?
- 2. fejezet:** „Rendben vagyok?” - Hogyan ismerjük fel a lelki egészségromlás jeleit magunkon?
- 3. fejezet:** „Normális ez a gyerek?” - Kapaszkodók a gyerekek mentális állapotának megítéléséhez
- 4. fejezet:** Hogyan segítsen a gyerekek mentális egészségét? Mit tehetek prevencióként?
- 5. fejezet:** Továbbküldési kisokos



- 1. fejezet:** Mi a lelki egészség?
- 2. fejezet:** „Rendben vagyok én, mint szülő?” – Hogyan vegyük észre a romló mentális egészség jeleit magunkon és miként tegyünk ellene?
- 3. fejezet:** „Rendben van a gyermekem?” – Hogyan vegyük észre a romló mentális egészség jeleit a gyermekünkön és miként segítsünk?
- 4. fejezet:** „Hogyan neveljem?” – Mik a főbb sarokkövek a mentálisan kiegyensúlyozott gyermekek nevelésében?
- 5. fejezet:** Tabutémák a gyereknevelésben – Szex, drogok, "kütyüzés" és videójáték -avagy amiről nem illik beszélni, de szülőként fejtörést okoz

# SZÜLŐTÁMOGATÓ CSOPORT (LEZÁRULT PROGRAM)

- A Vadaskert Alapítvánnyal és a Kapcsolódó Nevelés Egyesülettel együttműködésben dolgoztuk ki
- 6 alkalmas csoportos tréning
- Célja:
  - az általános szülői kompetencia fejlesztése
  - a szülők támogatása (kiemelten az alacsony szocio-ökonómiai státuszú szülők)
  - a szülők problémamegoldó készségeinek javítása
  - a pozitív megerősítésre és elfogadásra épülő viselkedésterápiás eszköztár alapjainak megismertetése
  - a pszichoedukáció
- 10 csoport: 5 fővárosi és 5 vidéki (Érd, Felsőörs, Solymár, Szeged, Veszprém)
- Közel 100 család elérése



# AZ UNICEF MAGYARORSZÁG AJÁNLÁSAI A DÖNTÉSHOZÓK FELÉ

## Szupervízió, mint jógyakorlat

1. A szupervízió fogalmának, módszerének népszerűsítése
2. Államilag támogatott, rendszeres és ingyenes szupervízió bevezetése
3. Szupervízió, mint kötelező továbbképzési lehetőség
4. Kötelező szupervízió munkavállalóknak

## Szülőtámogató csoport, mint jógyakorlat

1. A szülőtámogató csoport, mint jógyakorlat módszerének népszerűsítése
2. Államilag támogatott szülőtámogató foglalkozás bevezetése
3. Alacsony társadalmi-gazdasági státuszban lévő családok támogatása szülőtámogató csoporttal
4. Pszichológiai szolgáltatások rendszerének javítása
5. A kormány szenzitív és konstruktív kommunikációja a lelki egészség témával kapcsolatban
6. Mentális Egészségügyi Program kidolgozás

# MAGYARORSZÁG MENTÁLIS EGÉSZSÉG AKCIÓTERVE (2021)

## Elsődleges cél: prevenció

- Kiemelten fontos a lakosság mentális egészséggel kapcsolatos ismereteinek növelése, szülői készségek tanítása, valamint a családközpontú szemlélet előtérbe helyezése.
- A pedagógusképzés, valamint a házi-gyermekorvos, családorvos, iskolaorvos képzések képzési anyagba mentális egészséget veszélyeztető kockázati tényezőkkel kapcsolatos tanácsadó-egészségfejlesztő, valamint gyermek- és ifjúságpszichiátriai ismeretek beépítése szükséges.
- A közoktatásban a 13-15 éves korosztály körében célszerű lenne bevezetni és alkalmazni a hazánkban adaptált, validált, 5 alkalmas mentális egészségfejlesztő *Youth Awareness Mental Health Program (YAM)* programot, mely iskolai környezetben megvalósuló, univerzális, serdülők mentális egészségét fejlesztő program.

# MAGYARORSZÁG MENTÁLIS EGÉSZSÉG AKCIÓTERVE (2021)

## A Nemzeti Mentális Egészségügyi Program az alábbi intézkedési terveket javasolja:

- Iskolai mentálhigiénés programoknak folyamatos, korcsoportokra kiépített működésének elősegítése
- Kortárs-segítők rendszerének kialakítása, iskolákban megjelenő kortárs-segítő hálózat kiépítése
- Lelki egészség támogatását járási szinten koordináló EFI-LEK hálózat országos létrehozása
- Háziiorvosi alapellátásban mentális egészségügyi képzés
- A háziiorvosi praxisokhoz kapcsolódó alacsonyküszöbű, preventív jellegű pszichológiai ellátás, és a pszichoterápia hozzáférhetőségének javítása
- Gyermek- és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés hálózat kiépítése

# AZ UNICEF MAGYARORSZÁG MENTÁLIS EGÉSZSÉG AKCIÓTERVE (2021)

## Kiinduló pont:

Fizikai- és mentális egészséghez való jog alapvető emberi jog

## Javaslat:

- Készüljön átfogó felmérés a Magyarországon igénybe vehető pszichológiai- és mentálhigiénés szolgáltatásokról, valamint az iskolapszichológusi hálózat jelenlegi állapotáról.
- Közérdekű kampány, mely tudatosítja a mentális egészség fontosságát, illetve a mentális segítségnyújtás lehetőségeit. Ezzel együtt kell járjon a tünetek ellátását biztosító, megfelelő szakember kapacitás biztosítása.
- Módszertani képzés biztosítása a mentálhigiénés problémák felismerése, kezelése, az érintettek esetleges továbbirányítása érdekében.
- Iskolapszichológusok számának növelése.



unicef 

MAGYARORSZÁG



**5 WAYS UNICEF  
SUPPORTS  
CHILDREN'S  
MENTAL HEALTH**

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

