

ARTICLE



EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time

A vállalkozók következő generációjának megerősítése a stresszkezelés fiatalkori oktatásán keresztül

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

3. CIKK – 10.2025
Október 2025

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

A Mentális Egészség Világnapja: A fiatalok hangjának felerősítése az EMERGE Youth Projekt segítségével

Minden év október 10-én a világ összefog, hogy megünnepelje a mentális egészség világnapját. Ez alkalmat ad arra, hogy elgondolkodjunk a mentális egészség fontosságáról, és lebontsuk a mentális egészségügyi problémákkal kapcsolatos előítéleteket. A 2025-ös kampány középpontjában a „Mentális egészség humanitárius vészhelyzetekben” áll. Rávilágít arra, hogy mindenkinek elérhető támogatásra, nyílt párbeszédre és biztonságos térre van szükség – különösen fontos ez a gyorsan változó világban élő fiatalok számára.

Miért fontos ez a nap

A mentális egészségügyi problémák minden korosztályt érintik, de a fiatalok gyakran különleges nyomással szembesülnek. Sok fiatal csendben küzd az iskolai stresszel, a család elvárásaival, a közösségi médiában tapasztalt összehasonlításokkal és a jövőjükkel kapcsolatos bizonytalansággal. Megfelelő támogató struktúrák hiányában ezek a nehézségek hatással lehetnek önbecsülésükre, kapcsolataikra és hosszú távú jóllétükre.

A Mentális Egészség Világnapja nem csupán a tudatosság növeléséről szól, hanem a cselekvésről is. Arról, hogy a fiatalok megértsék: nincsenek egyedül, és hogy rendelkezésre állnak olyan források és segítség, amelyek elősegítik sikerüket.

Az EMERGE Youth Projekt

Itt játszanak döntő szerepet az Erasmus+ által finanszírozott **„EMERGE Youth: A vállalkozók következő generációjának megerősítése a stresszkezelés fiatalkori oktatásán keresztül”** című projekthez hasonló kezdeményezések. Az EMERGE Youth célja, hogy biztonságos teret biztosítson a fiataloknak, ahol kifejezhetik magukat, erősíthetik rezilienciájukat és kapcsolatba léphetnek másokkal, akik megértik a küzdelmeiket. Speciális stresszkezelési technikákat fejleszt ki a fiatalok számára egész Európában. Ezek javítják a fiatalok stresszkezelési képességeit, ami alapvető fontosságú lesz mentális egészségük, szakmai karrierjük és általános jóllétük szempontjából.

Az olyan globális tudatosságot növelő napok, mint a Mentális Egészség Világnapja, és olyan helyi kezdeményezések, mint az EMERGE Youth összekapcsolásával áthidalhatjuk a tudatosság és a valódi változás közötti szakadékot.

Az EMERGE Youth Projekt termékei

A projekt legfontosabb feladatai munkacsomagokban valósulnak meg. Ezek mindegyikében a stresszkezeléssel kapcsolatos erőforrások fejlesztésére irányuló tevékenység zajlik. Három munkacsomag (Work Package) létezik, mindegyiknek megkülönböztetett célja van:

WP 1 Projekt menedzsment

WP 2 Stresszkezelési oktatócsomag

WP 3 EMERGE Web App és oktatók útmutatója

Ezek a munkacsomagok együttesen járulnak hozzá a projekt céljához, hogy a fiataloknak átfogó stresszkezelési támogatást és oktatást biztosítson.

A WP3 jelenleg folyamatban van. A WebApp fejlesztése annak érdekében zajlik, hogy a fiatalok számára gyakorlati eszközöket biztosítson a stressz kezeléséhez és mentális jóllétük erősítéséhez.

A platform:

- **Irányított tevékenységeket** kínál, hogy a fiatalok egészségesen, gyakorlatiasan tudják kezelni a stresszt.
- **Interaktív gyakorlatokat** is tartalmaz, például légzési technikákat, naplórírási feladatokat és kreatív kihívásokat.
- **Esettanulmányokat** közöl, amelyek valós példákat mutatnak be a stresszkezelésről különböző szakmai területeken dolgozó vállalkozóktól, többek között az élelmiszeripar, a technológia, a fitness és az oktatás területéről. Ezekből megtudható, hogyan sikerült leküzdeniük a stresszt szakmai pályafutásuk során.
- Ösztönzi a **reflexiót és a fejlődés nyomon követését**, hogy a fiatalok láthassák az idővel bekövetkező fejlődésüket.

A WebApp-nak az a célja, hogy a technológia és a közösségi támogatás ötvözésével hozzáférhető, vonzó és megbélyegzésmentes forrás legyen azoknak a fiataloknak, akik egyébként nehezen mernek segítséget kérni.

Felhívás cselekvésre

A Mentális Egészség Világnapján ne csak a tudatosságot növeljük, hanem a fiatalok hangját is erősítsük. Csatlakozz hozzánk, és támogasd az EMERGE Youth-hoz hasonló projekteket, amelyek a fiatalok mentális egészségét fejlesztik, biztonságos teret teremtenek a párbeszédhez, és innovatív eszközöket, például WebApp-ot fejlesztenek,



hogy a következő generációt egész életen át tartó rezilienciával vétezzék fel. Ha a fiatalok megkapják azokat az eszközöket, amelyekkel erősebbé, ellenállóbbá és összetartóbbá válhatnak, az egész közösség profitál belőle

Forrás:

World Health Organization. (2025). *World Mental Health Day 2025*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from [<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025>]