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

4. CIKK – 04.2026

Április 2026

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 fiatalok, a NEET (sem oktatásban, sem munkavégzésben nem résztvevők) mentális egészsége és jólléte Európában

2026-ban az európai fiatalok továbbra is súlyos mentális egészségügyi kihívásokkal szembesülnek, melyeket a társadalmi-gazdasági változások, a munkaerőpiac zavarai, a globális válságok és az egészségügyi ellátáshoz való egyenlőtlen hozzáférés alakítanak ki. Noha egyre nagyobb a prioritása a mentális jóllétnek a politikában és a civil társadalomban, továbbra is fennállnak tartós hiányosságok, különösen azok számára, akik nem tanulnak, nem dolgoznak és nem vesznek részt képzésben (NEET-ek), akik a leginkább ki vannak téve a pszichológiai stressznek, a társadalmi kirekesztésnek és a tartósan hátrányos helyzetnek.

A fiatalok mentális egészségének helyzete Európában

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) legfrissebb adatai aggasztó tendenciára hívják fel a figyelmet. A WHO európai régiójában ma már minden hetedik gyermek és serdülő mentális egészségügyi problémával él, és ez a szám az elmúlt évtizedben meredeken emelkedett (WHO, 2025). A serdülőkor közepén járó fiatal nők aránytalanul érintettek: a 15–19 éves lányok körülbelül egynegyede szenved mentális egészségügyi rendellenességben. Az öngyilkosság továbbra is vezető halálok a 15–29 évesek körében, ami aláhúzza a fiatalokra szabott átfogó mentális egészségügyi stratégiák sürgős szükségességét.
Annak ellenére, hogy számos európai kormány törekszik a mentálhigiénés szolgáltatások bővítésére, azok elérhetősége és minősége nagy eltéréseket mutat. A vidéki fiatalok, a gazdasági szempontból hátrányos helyzetű csoportok, a fiatal migránsok és a NEET-fiatalok szembesülnek a legjelentősebb akadályokkal a megfelelő időben nyújtott támogatáshoz való hozzáférés terén. A szolgáltatások korlátozott elérhetősége, a pénzügyi nehézségek, a megbélyegzés és a gyenge internetkapcsolat gyakran tovább súlyosbítják az egyenlőtlenségeket.

Miért vannak nagyobb veszélyben a NEET-ek?

A NEET-ek olyan fiatalok, akik nem tanulnak, nem dolgoznak és nem vesznek részt képzésben. Nekik a szokásos fejlődési kihívásokon túl egyedi nyomásokkal is szembe kell nézniük. Számos tanulmány és regionális adat rámutat arra a tényre, hogy:

- A NEET-ek körében jóval magasabb a depresszió és a szorongás előfordulási aránya, mint a munkát vállaló vagy tanuló társaik körében. Egy regionális elemzés kimutatta, hogy a NEET-ek több mint fele depresszió veszélyének van kitéve, és

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.

a szorongás és a magányosság is lényegesen gyakrabban fordul elő náluk, mint a nem NEET-eknél (OECD, 2024).

- A nem NEET-fiatalokhoz képest a NEET-fiataloknál a stressz és a társadalmi elszigeteltség érzése is sokkal erősebb, ami miatt nagyobb a kockázata a hosszú távú mentális egészségügyi problémáknak és az alacsonyabb életelégedettségnek.

Ezeket a tendenciákat az a bizonytalanság, identitásvesztés, a szokásos életvitel hiánya és a társadalmi elszigeteltség táplálja, amelyek gyakran kísérik az oktatásból és a munkaerőpiacról való hosszabb ideig tartó kirekesztődést. 2026-ban a NEET-fiatalok mentális egészségének kezelését egyre inkább mind közegészségügyi prioritásként, mind gazdasági szükségszerűségként ismerik el, tekintettel Európa demográfiai változásaira és a munkaerőpiaci kihívásokra.

Miért fontos a stresszkezelés 2026-ban?

A mai fiatalok a következőkkel szembesülnek:

- Gazdasági bizonytalanság
- Erős teljesítménykényszer
- A közösségi médiában uralkodó összehasonlító kultúra
- Klímaszorongás
- Bizonytalan karrierlehetőségek

Ha nem kezelik őket, ezek a stresszfaktorok súlyosabb mentális egészségügyi problémákhoz vezethetnek. A megbirkózási képességek korai elsajátítása ezért nem csupán előnyös – hanem megelőző jellegű is.
Az olyan kezdeményezések, mint az EMERGE Youth, felismerik, hogy a mentális jólléthez kapcsolódó készségeket ugyanúgy kell tanítani és gyakorolni, mint az iskolai vagy szakmai készségeket: szisztematikusan, nyíltan és megbélyegzés nélkül.

Az EMERGE Youth Projekt: Innováció a stresszkezelés támogatásában

Az EMERGE Youth projekt jelentős szerepet játszik az ifjúság mentális jóllétének erősítésében Európa-szerte, elsősorban olyan könnyen hozzáférhető eszközök kidolgozásával, amelyek segítenek a fiataloknak a stressz hatékony kezelésében. Főbb eredményei között ezek szerepelnek:

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.

1 EMERGE Stresszkezelési Oktatócsomag

Olyan strukturált oktatási segédanyag, amelynek célja a stresszel kapcsolatos tudatosság, a stresszkezelési stratégiák és a reziliencia-fejlesztő készségek elősegítése. Az Oktatócsomag az ifjúsági munkában, képzési környezetben és közösségi kezdeményezésekben egyaránt alkalmazható, így a stresszkezeléssel kapcsolatos oktatás szélesebb körben elérhetővé válik.

2 EMERGE Web App és oktatók útmutatója

Az EMERGE webalkalmazás jelentős előrelépést jelent a fiatalok mentális egészségének digitális támogatásában. A fiataloknak – különösen azoknak, akik vonakodnak a hivatalos szolgáltatások igénybevételétől – praktikus, megbélyegzésmentes platformot biztosít mentális jóllétük feltárásához és erősítéséhez.

A WebApp így készült:

- Olyan irányított tevékenységeket kínál, amelyek segítenek a fiataloknak egészséges és gyakorlati módon kezelni a stresszt
- Tartalmaz interaktív gyakorlatokat, például légzési technikákat, naplóírási ötleteket és kreatív feladatokat
- Valós esettanulmányokat tartalmaz különböző ágazatokban – például az élelmiszeriparban, a technológiai szektorban, a fitnesz területén és az oktatásban – tevékenykedő vállalkozókról. Bemutatja, hogyan sikerült leküzdeniük a stresszt szakmai pályafutásuk során
- Ösztönzi az önreflexiót és a fejlődés nyomon követését. Lehetővé teszi a fiatal felhasználók számára, hogy figyelemmel kísérjék fejlődésüket és haladásukat az idő múlásával

Az EMERGE webalkalmazás a technológia és a közösségközpontú elvek ötvözésével arra törekszik, hogy támogató kiindulóponttá váljon a fiatalok számára, különösen azok számára, akik esetleg vonakodnak a hagyományos mentálhigiénés szolgáltatások igénybevételétől.

A NEET-fiatalok előtt álló akadályok csökkentése

Különösen a NEET-ek esetében az olyan digitális eszközök, mint az EMERGE WebApp, csökkenthetik a támogatással szembeni legmakacsabb akadályok egy részét, többek közt ezeket:

- Megbélyegzés vagy az ítélkezéstől való félelem
- Korlátozott pénzügyi források
- Földrajzi elszigeteltség
- A hivatalos szolgáltatások igénybevételéhez szükséges önbizalom vagy hajlandóság hiánya

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.

Ha ezeket az eszközöket szélesebb körű ifjúsági programokba integráljuk, azok fokozhatják a fiatalok bevonását, kiegészíthetik a meglévő szolgáltatásokat, és elősegíthetik a korai beavatkozást – ami elengedhetetlen lépés az Európában leginkább veszélyeztetett fiatalok jövőbeli esélyeinek javításához.

Hivatkozások:

World Health Organization (WHO). (2025). *One in 7 children and adolescents in the WHO European Region lives with a mental health condition, finds new WHO/Europe report*. Available at https://www.who.int/europe/news/item/13-11-2025-one-in-7-children-and-adolescents-in-the-who-european-region-lives-with-a-mental-health-condition--finds-new-who-europe-report

World Health Organization. Regional Office for Europe (2025). Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care. World Health Organization. Regional Office for Europe. Available at https://iris.who.int/handle/10665/383353.

OECD (2024), Investing in Youth: North Denmark Region, Investing in Youth, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/0856ce12-en.