



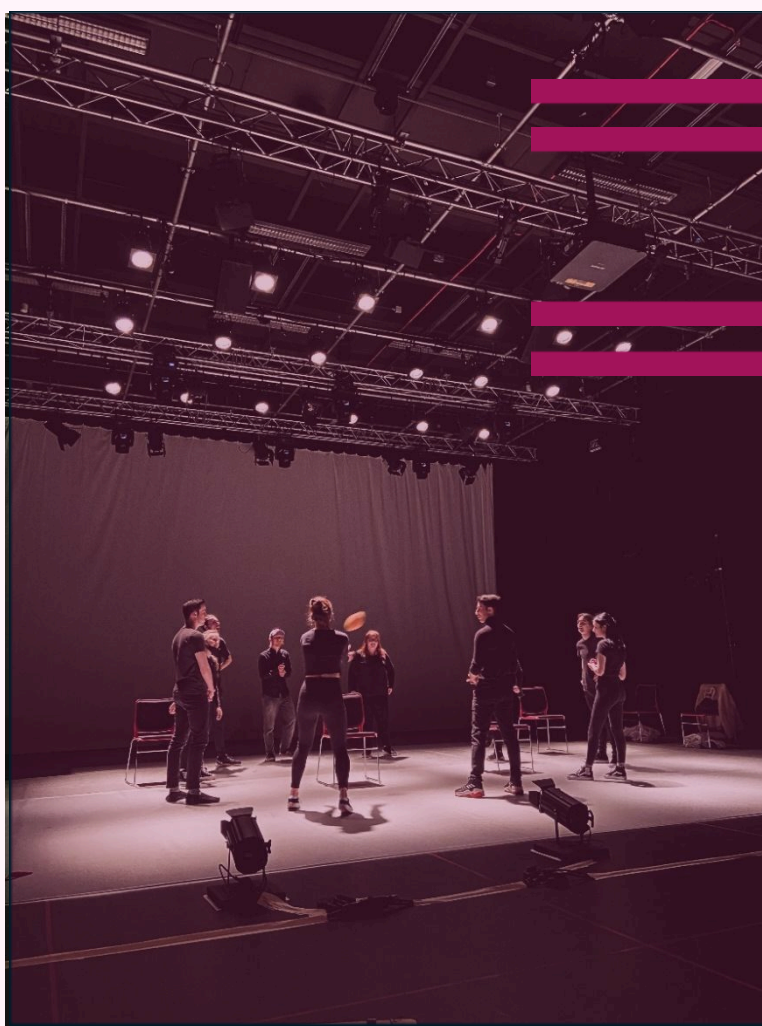
MERCURY

# MERCURY

## MÓDSZERTANI

## ÚTMUTATÓ

Módszertani útmutató ifjúságsegítők számára, amely a tudományos szakirodalom, a vállalkozói és foglalkoztathatósági keretrendszerek, valamint a drámaterápia-kutatásán, továbbá a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljára ható traumatikus események korszerű elemzésén alapul.



Co-funded by  
the European Union

MSK:

ART+INN



## TARTALOM

TARTALOM	2
BEVEZETÉS	3
PARTNERSÉG	5
A MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓRÓL	6
A VÁLLALKOZÓI, FOGLALKOZTATHATÓSÁGI ÉS DRÁMATERÁPIÁS MEGKÖZELÍTÉSEK INTEGRÁCIÓJÁNAK INDOKLÁSA	7
SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	9
A TRAUMA, A VÁLLALKOZÓI SZELLEM ÉS A FOGLALKOZTATHATÓSÁG KÖZÖTTI KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	11
TRAUMA ÉS ANNAK MEGNYILVÁNULÁSAI	13
A TRAUMÁT MEGÉLŐK ESETLEGES AKADÁLYAI ÉS KIHÍVÁSAI A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATÁSI LEHETŐSÉGEK KERESÉSE SORÁN	15
MEGLÉVŐ VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KERETEK	17
A MERCURY KÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KERETRENDSZER	19
A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKÁHOZ SZÜKSÉGES KULCSFONTOSÁGÚ KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK A VÁLLALKOZÓI TEVÉKENYSÉG TERÉN	22
DRÁMATERÁPIA A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKÁBAN A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KÉSZSÉGEK ÉS KÉPESSÉGEK NÖVELÉSE ÉRDEKÉBEN	24
A DRÁMATERÁPIA ALKALMAZÁSÁNAK ELŐNYEI A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKA SORÁN A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE SZEMPONTJÁBÓL	26
KORSZERŰ ELEMZÉS	28
MEGLÉVŐ ESETTANULMÁNYOK A TRAUMA, A VÁLLALKOZÓI SZELLEM, A FOGLALKOZTATHATÓSÁG ÉS A DRÁMATERÁPIA METSZÉSPONTJÁRÓL	30
IFJÚSÁGSEGÍTŐKNEK SZÓLÓ IRÁNYMUTATÁSOK A DRÁMATERÁPIÁRÓL A VÁLLALKOZÓI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE A PTSD-S FIATALOKNÁL	35

## BEVEZETÉS

### A MERCURY projektről

#### Célok

- A fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljával kapcsolatos trauma összefüggéseinek megértése 4 partnerországban.
- Innovatív módszertani útmutató, eszköztár és ajánlások kidolgozása az ifjúságsegítők jobb felkészítése érdekében.
- A fiatalok támogatása, hogy túllépjenek a traumán, és növeljék jólétüket, foglalkoztathatóságukat és vállalkozói készségüket.
- Hozzájárulás az ifjúságsegítők kompetenciáinak fejlesztéséhez a fiatalok támogatása terén.
- Hozzájárulás egy innovatívabb és jobban működő ifjúsági munkarendszer kialakításához az EU-ban.

#### Végrehajtás

A tevékenységek közé tartozik 1) módszertani útmutató készítése, amely tartalmazza a poszttraumás növekedés elméletének elemzését, a legjobb drámagyakorlatokat, a fiatalok traumájának elemzését a vállalkozói és foglalkoztathatósági képességekkel való kapcsolatáról a partnerországokban, valamint a MERCURY vállalkozói készségek készletét 2) 25 drámaterápiás gyakorlatból álló eszköztár, beleértve a digitális eszközöket is 3) ajánlás az ifjúságsegítők számára a fiatalok támogatására a trauma korai szakaszában, valamint vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljuk megőrzésére.

#### Eredmények

A projekt során 220 traumatikus eseményt átélt fiatal, 172 ifjúságsegítő és mintegy 15000 online ember közvetlen bevonására kerül sor. Az érintett fiatalok, ifjúságsegítők és a projektben dolgozók készségeinek fejlesztése mellett a partnerség várhatóan a partnerségen kívüli országok számára is bemutatja a trauma és a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljának összefüggéseit, hogy inspirálja és megismételje az ágazatközi pozitív változást európai szinten.

#### A MERCURY projekthez kapcsolódó fogalmak meghatározása és magyarázata

E projekt keretében fontos tisztázni a "trauma" fogalmát a fiatalok tapasztalataihoz kapcsolódóan. Bár a "trauma" kifejezést általában a pszichológiai traumával és annak klinikai következményeivel hozzák összefüggésbe, e projekt keretein belül fontos, hogy egy külön értelmezést alakítsunk ki.

E projekt céljaira a "trauma" fogalmát olyan kihívást jelentő vagy nehéz tapasztalatokként határozzuk meg, amelyekkel a fiatalok életük során találkozhatnak. Ezek a tapasztalatok közé tartozhatnak többek között személyes kudarcok, társadalmi-gazdasági hátrányok, diszkrimináció, veszteségek vagy jelentős életútváltozások. Fontos megjegyezni, hogy ez a meghatározás nem foglalja magában a trauma klinikai vagy diagnosztikai értelmezését, mivel az a mentális egészségi állapotokhoz kapcsolódik.



E meghatározás elfogadásával az a célunk, hogy elismerjük és kezeljük azokat a különböző akadályokat és nehézségeket, amelyekkel a fiatalok szembesülhetnek, és amelyek hatással lehetnek vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljukra. E kihívást jelentő tapasztalatok lehetséges hatásának felismerése lehetővé teszi számunkra, hogy átfogóbb megközelítést dolgozzunk ki a fiatalok vállalkozói törekvéseinek támogatására és foglalkoztathatósági készségeik fejlesztésére.

Ebben az útmutatóban azt vizsgáljuk, hogy ezek a nehéz tapasztalatok hogyan alakíthatják a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósággal kapcsolatos perspektíváit, motivációit és képességeit. Ezen tapasztalatok hatásának megértésével és az azokra való reagálással az ifjúságsegítők célzott támogatást nyújthatnak, befogadó környezetet teremthetnek, és személyre szabott stratégiákat kínálhatnak, hogy segítsék a fiatalokat az akadályok leküzdésében és lehetőségeik maximális kiaknázásában.

Fontos hangsúlyozni, hogy a projekt traumára való összpontosításának nem célja a mentális egészségi állapotok diagnosztizálása vagy klinikai beavatkozások nyújtása. Ehelyett arra törekszik, hogy tudatosságot, érzékenységet és fogékonyságot teremtsen a fiatalok előtt álló kihívásokkal és azok lehetséges hatásaival szemben a vállalkozói és foglalkoztathatósági útjukra.

A trauma e projektspecifikus meghatározásának elfogadásával egyértelmű és releváns keretet biztosíthatunk a fiatalok által átélt nehéz tapasztalatok megértéséhez és kezeléséhez, a fiatalok ellenálló képességének előmozdításához, valamint vállalkozói és foglalkoztathatósági fejlődésük támogatásához.



## PARTNERSÉG

### **Miejska Strefa Kultury w Łodzi Poland Łódź** (hatósági szerv) - Koordinátor

Az MSK Łódź város önkormányzata által társfinanszírozott közművelődési központ. Az MSK fő célja a helyi közösség művészeti és kulturális igényeinek kielégítése a nem formális és informális oktatás területén. Az MSK küldetése a felnőttek és a fiatalok oktatása, a kultúra terjesztése, valamint a helyi közösség élénkítése és integrálása.

### **Menas ir inovacijos** (NGO) - Partner

Az ART+INN egy nonprofit szervezet, amely lelkes és tapasztalt szakembereket egyesít, akik hisznek a MŰVÉSZET és a TUDOMÁNY együttműködésének nagy jelentőségében. A szervezet küldetése, hogy összehozza a művészet és a tudomány világát annak érdekében, hogy az innováció, a kreativitás és a tömeges vállalkozói tevékenység virágzó és fenntartható szinergiáját hozza létre.

### **Beogradska akademija poslovnih i umetnickih strukovnih studija** (HEI) - partner

A Belgrade Business and Arts Academy of Applied Studies (BAPUSS) az első és vezető akkreditált felsőoktatási intézmény Szerbiában az információs rendszerek és technológiák, a pénzügy, a számvitel, a banki, adó- és vámügyek, a közigazgatás, a menedzsment, a marketing, a művészetek és a design területén.

A BAPUSS 2 tanszékből áll: az Üzleti és Információs Tanulmányok Tanszékből és a Művészeti és Design Tanszékből.

Tulajdonjog: Állami tulajdon, 1956-ban alapították, Alkalmazottak száma: 310, Diákok száma: 8.000.

### **LATERNA MAGICA** (civil szervezet) - Partner

A LATERNA MAGICA azért jött létre, hogy igényes és egyedi kulturális és oktatási projekteket hozzon létre Magyarországon és külföldön is. A szervezet rendelkezik uniós szintű projektmenedzsment tapasztalattal és szoros kapcsolattal a magyar kulturális és oktatási intézményekkel és szervezetekkel. Alapítása: 1998.



## A MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓRÓL

### Cél

A MERCURY módszertani útmutató célja, hogy az ifjúságsegítők számára átfogó módszertani keretet biztosítson a traumatikus események által érintett fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági útjukon történő támogatásához. Célja, hogy integrálja a tudományos szakirodalom, a vállalkozói és foglalkoztathatósági keretrendszerek, a drámaterápia és a traumának a fiatalok potenciáljára gyakorolt hatásának legkorszerűbb elemzését. Ezt az útmutatót követve az ifjúságsegítők mélyebb megértést szerezhetnek a trauma hatásáról, és gyakorlati eszközöket és stratégiákat sajátíthatnak el a trauma által érintett fiatalok hatékony támogatásához és megerősítéséhez a vállalkozói és foglalkoztathatósági törekvésekben.

### Terjedelem

A MERCURY módszertani útmutató multidiszciplináris megközelítést tartalmaz, amely a tudományos szakirodalomban végzett irodalomkutatásból, a bevett vállalkozói és foglalkoztathatósági keretrendszerekből, drámaterápiás elvekből és a legkorszerűbb elemzésből merít. Az útmutató feltárja a trauma, a vállalkozói szellem, a foglalkoztathatóság és a drámaterápia kapcsolódási pontjait, hogy holisztikus perspektívát nyújtson a traumatikus események által érintett fiatalok egyedi szükségleteinek és kihívásainak kezeléséhez. Az útmutató módszertani ajánlásokat kínál az ifjúságsegítők számára, kiemelve a trauma-informált megközelítéseket, a drámaterápiás technikák integrálását, a biztonságos és befogadó terek létrehozását, valamint a releváns szakemberekkel való együttműködést. Hangsúlyozza továbbá a folyamatos értékelés és adaptáció fontosságát a beavatkozások hatékonyságának és hatásának biztosítása érdekében. Kiemeli a trauma kezelésének fontosságát és annak a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljára gyakorolt hatását.



# A VÁLLALKOZÓI, FOGLALKOZTATHATÓSÁGI ÉS DRÁMATERÁPIÁS MEGKÖZELÍTÉSEK INTEGRÁCIÓJÁNAK INDOKLÁSA

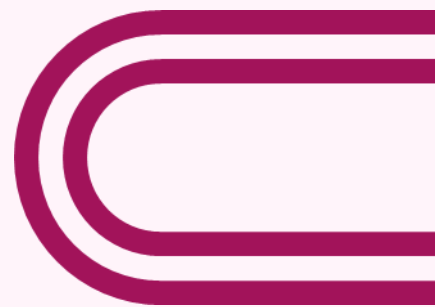
A vállalkozói, foglalkoztathatósági és drámaterápiás megközelítések integrálásának indoka a kombinációjukból eredő potenciális szinergiákban és előnyökben rejlik. Az alábbiakban néhány kulcsfontosságú pont ismerteti az indoklást:

1. **Holisztikus megközelítés:** A vállalkozói készség és a foglalkoztathatóság az üzleti élethez, az innovációhoz és a karrierfelkészültséghez kapcsolódó gyakorlati készségek, ismeretek és kompetenciák fejlesztésére összpontosít. A drámaterápia viszont a kreatív kifejezőmódot, a szerepjátékot és a történetmesélést használja fel az érzelmi, pszichológiai és interperszonális szempontok kezelésére. E megközelítések integrálásával olyan holisztikus támogatási rendszert tudunk biztosítani, amely a fiatal egyének gyakorlati és érzelmi igényeit egyaránt kielégíti.
2. **Kreatív kifejezés és felfedezés:** A drámaterápia egyedülálló lehetőséget kínál a fiatalok számára, hogy biztonságos és támogató környezetben fedezzék fel érzelmeiket, tapasztalataikat és identitásukat. Lehetővé teszi a kreatív kifejezést, a képzeletet és a különböző nézőpontok megtestesítését. A drámaterápia vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba való beépítésével a fiatalok kiaknázhatják kreativitásukat, fejleszthetik önismeretüket, és olyan felismerésekre tehetnek szert, amelyek fokozhatják vállalkozói gondolkodásmódjukat és problémamegoldó képességeiket.
3. **Önbizalom és kommunikációs készségek:** A drámaterápiás technikák, mint például a szerepjáték és az improvizáció, erősíthetik az önbizalmat és a kommunikációs készségeket. Ezek a készségek alapvető fontosságúak a vállalkozói és foglalkoztatási képességek terén, ahol a hatékony kommunikáció, a hálózatépítés és az ötletek bemutatása döntő szerepet játszik. A drámaterápia egyedülálló lehetőséget nyújt a fiataloknak kommunikációs készségeik gyakorlására és finomítására, önbizalomépítésre, valamint a jelenlét és hitelesség érzésének fejlesztésére.
4. **Érzelmi szabályozás és ellenálló képesség:** A traumatikus élmények hatással lehetnek az érzelmi szabályozásra és a rugalmasságra. A drámaterápia eszközöket és technikákat kínál az érzelmek feltárásához és kezeléséhez, a megküzdési stratégiák fejlesztéséhez és az ellenálló képesség kialakításához. A drámaterápia vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba való integrálásával a fiatal egyének fejleszthetik érzelmi intelligenciájukat, javíthatják a kihívásokhoz való alkalmazkodási képességüket, és kiépíthetik a vállalkozói és munkakörnyezet hullámvölgyeinek átvészeléséhez szükséges rugalmasságot.
5. **Empátia és interperszonális készségek:** A drámaterápia elősegíti az empátiát, a megértést, valamint a mások érzelmeinek és perspektíváinak érzékelését és az azokhoz való kapcsolódás képességét. Ezek az interperszonális készségek értékesek a vállalkozói és foglalkoztatási képességek terén, mivel hozzájárulnak a hatékony csapatmunkához, a vezetéshez, az ügyfélkapcsolatokhoz és a tárgyalásokhoz. A drámaterápia beépítésével a fiatal egyének



fejleszthetik empátiás készségeiket, pozitív kapcsolatokat ápolhatnak, és mélyebb megértést alakíthatnak ki a különböző nézőpontok iránt.

6. **Trauma-informált megközelítés:** A drámaterápia trauma-informált megközelítést nyújt a traumával kapcsolatos kihívások kezeléséhez és a gyógyulás támogatásához. A drámaterápia vállalkozói és foglalkoztatási programokba való integrálásával biztonságos és támogató környezetet teremtünk, amely figyelembe veszi a trauma által érintett fiatalok sajátos igényeit és kiváltó okait. Ez a trauma-informált megközelítés biztosítja, hogy az egyének úgy érezzék, hogy tiszteletben tartják, érvényesítik és támogatják őket, miközben felfedezik vállalkozói és foglalkoztathatósági lehetőségeiket.
7. **Személyes növekedés és önreflexió:** A drámaterápia lehetőséget kínál a személyes fejlődésre, az önreflexióra, valamint az egyén erősségeinek, törekvéseinek és értékeinek feltárására. A drámaterápia beépítésével a vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba a fiatalok önvizsgálatot folytathatnak, azonosíthatják érzelmeiket, tisztázhatják céljaikat, és összehangolhatják vállalkozói vagy karrierútjukat személyes értékeikkel és céltudatosságukkal.





## SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

### a) Trauma és annak hatása a fiatalokra

Számos tanulmány rávilágított a trauma káros hatásaira a fiatal egyének pszichológiai jólétére (Briere & Scott, 2015; Copeland et al., 2007). A trauma olyan tünetekhez vezethet, mint a szorongás, a depresszió és a PTSD, amelyek akadályozhatják vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljukat.

A kutatások kimutatták, hogy a trauma az önbecsülés, a bizalom, a kommunikáció és a megküzdési mechanizmusok befolyásolásával akadályokat állíthat a vállalkozói és foglalkoztatási siker elé (Hammen et al., 2012; Mersky & Topitzes, 2010).

A fiataalkori traumatikus élmények hosszú távú hatást gyakorolhatnak a kognitív, érzelmi és viselkedési aspektusokra, befolyásolva a vállalkozói és foglalkoztatási sikerhez szükséges készségek és kompetenciák fejlődését (Pynoos et al., 2015; Waddell et al., 2006).

### b) Ifjúsági vállalkozói készség és foglalkoztathatóság

A vállalkozói és foglalkoztathatósági keretek hangsúlyozzák az olyan készségek és kompetenciák elsajátítását, mint a problémamegoldás, a kreativitás, a kommunikáció és az alkalmazkodóképesség (Európai Bizottság, 2020; Világgazdasági Fórum, 2020). Ezek a készségek kulcsfontosságúak a vállalkozói és foglalkoztatási sikerhez.

Kutatások kimutatták, hogy a vállalkozói és foglalkoztathatósági programok növelhetik az önhatékonyt, a motivációt és a pályára való felkészültséget a fiatalok körében (Lackeus, 2015; Neck et al., 2014).

Kevés figyelmet fordítottak azonban a trauma hatására ezeknek a készségeknek és kompetenciáknak a fejlődésére, ami rávilágít a trauma-informált megközelítések szükségességére a vállalkozói és foglalkoztathatósági programokban.

### c) Drámaterápia és annak előnyei

A drámaterápia, egy kreatív és tapasztalati megközelítés, hatékonyan bizonyult a traumával kapcsolatos kihívások kezelésében és a jólét elősegítésében (Emunah, 2017; Johnson, 2012).

Tanulmányok kimutatták, hogy a drámaterápiás technikák, mint például a szerepjáték, az improvizáció és a történetmesélés, javíthatják az önkifejezést, a kommunikációs készségeket, az érzelmszabályozást és az empátiát (Baim et al., 2015; Landy, 2015).

A drámaterápia biztonságos és támogató környezetet nyújt a fiataloknak, hogy felfedezzék érzelmeiket, erősítsék rugalmasságukat és önbizalmukat, ami értékes eszköz a vállalkozói és foglalkoztathatósági képességek terén.

### d) Trauma-informált megközelítések és drámaterápiás integráció



A trauma-informált megközelítések a biztonságot, a bizalmat, az együttműködést és a felhatalmazást hangsúlyozzák a trauma által érintett személyekkel való munka során (Harris & Fallo, 2001; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

A drámaterápia integrálása a trauma-informált vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba olyan holisztikus támogatási rendszert biztosíthat, amely a trauma által érintett fiatalok érzelmi, pszichológiai és gyakorlati szükségleteire is kiterjed.

A drámaterápia vállalkozói és foglalkoztathatósági kontextusba történő integrációjával kapcsolatban korlátozott számú kutatás létezik. A drámaterápia elvei és előnyei azonban ígéretes megközelítéssé teszik azt e programok trauma-informált jellegének fokozására.



# A TRAUMA, A VÁLLALKOZÓI SZELLEM ÉS A FOGLALKOZTATHATÓSÁG KÖZÖTTI KAPCSOLÓDÁSI PONTOK

A trauma, a vállalkozói készség és a foglalkoztathatóság közötti metszéspont fontos vizsgálati terület, mivel a traumatikus események jelentősen befolyásolhatják a fiatalok lehetőségeit és törekvéseit ezeken a területeken.

A trauma, a vállalkozói szellem és a foglalkoztathatóság közötti metszéspont megértése rávilágít a trauma által érintett fiatalok támogatását célzó, a traumával kapcsolatos megközelítések szükségességére. Hangsúlyozza a mentális egészség és a jólét kezelésének, az ellenálló képesség kiépítésének, valamint a személyre szabott támogatás és erőforrások biztosításának fontosságát, hogy a fiatalok leküzdhessék a traumatikus élmények okozta akadályokat. A trauma-informált gyakorlatoknak a vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba való integrálásával olyan környezetet teremthetünk, amely elősegíti a gyógyulást, a megerősödést és a fiatalok lehetőségeinek megvalósítását ezeken a területeken.

Itt egy elemzés arról, hogy a traumatikus események hogyan befolyásolhatják a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciálját:

## A pszichológiai jólétre gyakorolt hatás

A traumatikus események mélyreható hatással lehetnek a fiatalok pszichológiai jólétére. Az olyan élmények, mint a bántalmazás, az erőszak vagy a veszteség, a szorongás, a depresszió és a poszttraumás stressz zavar (PTSD) tüneteihez vezethetnek. Ezek a mentális egészségügyi kihívások befolyásolhatják az önbecsülést, az önbizalmat és a motivációt, amelyek elengedhetetlenek a vállalkozói törekvések folytatásához és a sikeres foglalkoztatási pályák kialakításához.

## Csökkenő önhatékonyság és kockázatérzékelés

A trauma alááshatja az egyén önhatékonyságát, amely az egyénnek a feladatok elvégzésére és a célok elérésére való képességébe vetett hitét jelenti. A traumát átélt fiatalok kételkedhetnek a kompetenciájukban, haboznak kockázatot vállalni, és fokozottan sebezhetőnek érzik magukat. Ez a csökkent önhatékonyság korlátozhatja a vállalkozói tevékenységekben való részvételre vagy a munkalehetőségek keresésére való hajlandóságukat.

## Bizalom és személyközi kapcsolatok

A traumatikus események megzavarhatják a fiatalok azon képességét, hogy bízzanak másokban és egészséges személyközi kapcsolatokat alakítsanak ki. A vállalkozói tevékenység és a foglalkoztathatóság gyakran együttműködést, hálózatépítést és a mentorokkal, partnerekkel és ügyfelekkel való kapcsolatépítést igényel. A traumát átélt egyének azonban nehezen tudnak bizalmat kialakítani és fenntartani, ami akadályozza őket abban, hogy létfontosságú kapcsolatokat alakítsanak ki az üzleti vagy foglalkoztatási világban.



### **Kommunikációs és szociális készségek**

A hatékony kommunikáció és a szociális készségek elengedhetetlenek a vállalkozói sikerhez és a foglalkoztathatósághoz. A traumatikus események hatással lehetnek a fiatalok kifejezőkészségére, gondolataik megfogalmazására és az értelmes interakciókban való részvételre. A kommunikációs és szociális készségek nehézségei akadályozhatják a kapcsolatépítést, az üzleti ötletek ismertetését vagy az állásinterjúkon való jó szereplést.

### **Megküzdési mechanizmusok és ellenálló képesség**

A trauma megzavarhatja az egészséges megküzdési mechanizmusok és az ellenálló képesség kialakulását. A traumatikus eseményeket átélt fiatalok küzdhetnek az érzelmszabályozással, a stresszkezeléssel és az új kihívásokhoz való alkalmazkodással. Ezek a készségek létfontosságúak a vállalkozói és foglalkoztathatóság szempontjából, mivel mindkét terület magában foglalja a bizonytalanságok, kudarcok és nagy nyomás alatt álló helyzetek kezelését.

### **Az oktatás és a karrier megszakadása**

A traumatikus élmények megzavarhatják a fiatalok oktatási és karrierútját. Ez oktatási hiányosságokhoz, az iskolai tanulmányok megszakításához vagy a vállalkozói vagy foglalkoztatási sikerhez szükséges képesítések és készségek megszerzésének nehézségeihez vezethet. A trauma hosszú távú következményei az iskolai végzettségre és a karrierépítésre korlátozhatják a lehetőségeket és gátolhatják a törekvéseket.



## TRAUMA ÉS ANNAK MEGNYILVÁNULÁSAI

A trauma olyan összetett és mélyen nyomasztó élmény, amely túlterheli az egyén feldolgozási képességét. Előfordulhat egyetlen esemény vagy események sorozata miatt, és mélyreható és tartós hatással lehet az egyén fizikai, érzelmi és pszichológiai jólétére.

**A trauma meghatározása:** A trauma olyan eseményként vagy eseménysorozatként definiálható, amely mélyen felkavaró, nyomasztó vagy életveszélyes. Túllépi az ember normális képességét a helyzet kezelésére, ami a tehetetlenség, a félelem és az irányítás elvesztésének érzését eredményezi. A traumatikus események közé tartozhat a fizikai vagy szexuális bántalmazás, természeti katasztrófák, balesetek, harc, erőszak szemtanúja vagy egy szerettünk hirtelen halála.

**Pszichológiai megnyilvánulások:** A trauma számos pszichológiai megnyilvánuláshoz vezethet, többek között:

- a. Poszt-traumás stressz zavar (PTSD): A PTSD egy olyan specifikus pszichológiai rendellenesség, amely traumatikus esemény átélése után alakulhat ki. Olyan tünetek jellemzik, mint a tolakodó gondolatok, flashbackek, rémálmok, túlságos éberség, a kiváltó okok elkerülése és érzelmi szorongás.
- b. Szorongásos és pánikbetegségek: A trauma krónikus szorongást és pánikbetegséget válthat ki, ami túlzott aggodalomhoz, félelemhez és visszatérő pánikrohamokhoz vezet.
- c. Depresszió: A traumatikus élmények hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához, amelyet tartós szomorúság, reménytelenség és a tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése jellemez.
- d. Disszociáció: A disszociáció egy olyan megküzdési mechanizmus, amelyben az egyének a traumára adott válaszként elszakadnak gondolataiktól, érzéseiktől, emlékeiktől vagy identitástudatuktól. Ez magában foglalhatja a leválás érzését, amnéziát vagy a testen kívüliség érzését.

**Fizikai megnyilvánulások:** A traumának fizikai megnyilvánulásai is lehetnek, mint például:

- a. Fizikai fájdalom és feszültség: A traumatikus élmények hozzájárulhatnak a fizikai fájdalom, az izomfeszültség, a fejfájás és más pszichoszomatikus tünetek kialakulásához.
- b. Alvászavarok: A trauma gyakran megzavarja az alvásmintákat, ami álmatlansághoz, rémálmokhoz, valamint alvási vagy alvásmegmaradási nehézségekhez vezet.
- c. A fizikai egészségre gyakorolt hatás: A krónikus trauma káros hatással lehet a fizikai egészségre, hozzájárulva olyan állapotokhoz, mint a szív- és érrendszeri betegségek, gyomor-bélrendszeri problémák, az immunrendszer diszregulációja és az általános immunválasz gyengülése.



**Viselkedési megnyilvánulások:** A trauma többféleképpen is befolyásolhatja az egyén viselkedését és működését, többek között a következőkkel:

- a. Elkerülés: A traumát túlélők a szorongás és a szorongás csökkentése érdekében aktívan kerülhetnek azokat a helyzeteket, embereket vagy helyeket, amelyek a traumatikus eseményre emlékeztetik őket.
- b. Hiperarousal: A traumát átélt egyének fokozott izgalmi szintet mutathatnak, beleértve a hipervigilanciát, ingerlékenységet, koncentrációs nehézségeket és eltúlzott ijedtséget.
- c. Önpusztító magatartás: Egyes traumát túlélők önpusztító magatartásformákba, például kábítószerrel való visszaélésbe, önkárosításba vagy kockázatos viselkedésformákba bocsátkozhatnak, hogy így küzdjenek meg szorongásaikkal.
- d. Társadalmi visszahúzódás: A trauma szociális visszahúzódáshoz és az egészséges kapcsolatok kialakításának és fenntartásának nehézségeihez vezethet. A traumát túlélők körében gyakoriak a bizalmi problémák, a sebezhetőségtől való félelem és az elszigeteltség érzése.

*A trauma különböző megnyilvánulásainak megértése kulcsfontosságú a traumatikus eseményeket átélt személyek szükségleteinek felismerésében és kezelésében. Rávilágít a traumával kapcsolatos tájékoztatás, a pszichológiai támogatás és a bizonyítékokon alapuló beavatkozások biztosításának fontosságára a gyógyulás, az ellenálló képesség és a felépülés elősegítése érdekében.*



## A TRAUMÁT TÚLÉLŐK ESETLEGES AKADÁLYAI ÉS KIHÍVÁSAI A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATÁSI LEHETŐSÉGEK KERESÉSE SORÁN

A traumát túlélők számos akadállyal és kihívással szembesülhetnek a vállalkozói és foglalkoztatási lehetőségek keresése során. Ezek a kihívások a trauma pszichológiai, érzelmi és gyakorlati hatásaiból eredhetnek. Íme néhány lehetséges akadály és kihívás, amellyel a trauma túlélői találkozhatnak:

**Önbizalom és önbecsülés:** A trauma jelentősen befolyásolhatja az ember önbizalmát és önbecsülését. A traumát túlélők az értéktelenség érzésével, az önbizalomhiánnyal és a képességeikbe vetett hit hiányával küzdhetnek. Ez gátolhatja a vállalkozói törekvések vagy a munkalehetőségek keresésének motivációját.

**Bizalom és kapcsolatok:** A trauma gyakran befolyásolja az egyén azon képességét, hogy megbízzon másokban. A traumát túlélők számára kihívást jelenthet a kapcsolatok kiépítése és fenntartása, ami kulcsfontosságú lehet a hálózatépítésben, az együttműködésben és a vállalkozói vagy foglalkoztatási forrásokhoz való hozzáférésben.

**Félelem a kudarctól és az elutasítástól:** A traumatikus élmények félelmet ébreszthetnek az egyénben a kudarctól és az elutasítástól. A további traumák átélésétől vagy mások általi megítéléstől való félelem visszatarthatja a traumát átélteket attól, hogy kockázatot vállaljanak, lehetőségeket keressenek, és vállalkozói vagy foglalkoztatási kontextusban megmutassák magukat.

**Érzelmi kiváltó okok és stressz:** A trauma érzékenyebbé teheti az egyént az érzelmi kiváltó okokra, ami fokozott stresszhez és szorongáshoz vezethet. A vállalkozói vagy munkavállalással kapcsolatos követelmények és bizonytalanságok kiválthatják és megterhelhetik a trauma túlélőit, ami hatással lehet a hatékony megbirkózási képességükre.

**Visszaemlékezések és disszociáció:** A traumát túlélőknél előfordulhatnak flashbackek vagy disszociáció, amelyek megzavarhatják a fókuszot, a koncentrációt és az általános képességet a vállalkozói vagy foglalkoztatási feladatok elvégzésére. Ezek a tünetek akadályozhatják a termelékenységét, a döntéshozatalt és a problémamegoldást.

**Korlátozott erőforrások és támogatás:** A trauma túlélői a korlátozott pénzügyi forrásokkal, az oktatáshoz vagy képzéshez való hozzáféréssel és a támogató hálózatokkal kapcsolatos kihívásokkal szembesülhetnek. Az erőforrások hiánya akadályozhatja őket abban, hogy vállalkozói tevékenységet folytassanak vagy stabil munkahelyet biztosítsanak.

**Visszailleszkedés a társadalomba:** A trauma arra készítheti az egyéneket, hogy kivonuljanak a társadalmi tevékenységekből és elszigetelődjenek. A társadalomba való visszailleszkedés és a szakmai környezetbe való bekapcsolódás kihívást jelenthet a traumát túlélők számára, mivel a társadalmi interakciók, a munkahelyi dinamika és a társadalmi elvárások között kell eligazodniuk.



**Trauma kiváltó okok a munkakörnyezetben:** Bizonyos munkakörnyezetek vagy munkakövetelmények akaratlanul is kiválthatnak traumával kapcsolatos tüneteket a túlélőknél. Ilyen lehet a nagy nyomást jelentő környezet, a konfrontatív helyzetek, vagy a traumatikus élményeikre emlékeztető ingereknek való kitettség.

*Ezeknek az akadályoknak és kihívásoknak a kezeléséhez olyan trauma-informált megközelítésre van szükség, amely elismeri a trauma túlélőinek egyedi szükségleteit. Támogatás, erőforrások és személyre szabott beavatkozások nyújtása segíthet a trauma túlélőinek rugalmasságot építeni, önbizalmukat növelni, megküzdési stratégiákat kidolgozni, és sikeresen eligazodni a vállalkozói és foglalkoztatási környezetben. A pszichológiai biztonságot előtérbe helyező, befogadó és támogató munkahelyi környezet megteremtése és a trauma túlélőinek való alkalmazkodás szintén hozzájárulhat a résztvevők megerősödéséhez és sikeréhez.*





## MEGLÉVŐ VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KERETEK

**A fiatalok vállalkozói készségével és foglalkoztathatóságával kapcsolatos kialakított keretek és modellek:**

A fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatóságával kapcsolatban számos kialakult keretrendszert és modellt dolgoztak ki, amelyek a fiatalok vállalkozói és karrierútjának irányítására és támogatására szolgálnak. Az alábbiakban áttekintünk néhány kiemelkedő keretrendszert és modellt:

### ***A vállalkozói gondolkodásmód:***

A vállalkozói gondolkodásmód keretrendszere: Ez a keret a vállalkozói kompetenciák és attitűdök fejlesztését hangsúlyozza, mint például a kreativitás, a kockázatvállalás, a lehetőségek felismerése, az ellenálló képesség és a problémamegoldó készség. A vállalkozói gondolkodásmód előmozdítására összpontosít a fiatalokban, függetlenül a konkrét karrierújtuktól.

### ***Az üzleti modell vászon:***

Üzleti modell vászon: Az üzleti modellvászon széles körben használt eszköz az üzleti modellek fejlesztésére és elemzésére. Vizuális keretet biztosít az olyan kulcsfontosságú elemek megértéséhez, mint az ügyfélszegmensek, értékajánlatok, csatornák, ügyfélkapcsolatok, bevételi források, kulcsfontosságú tevékenységek, kulcsfontosságú erőforrások, kulcsfontosságú partnerek és költség szerkezet. Segít a fiatal vállalkozóknak üzleti modelljeik megtervezésében és finomításában.

### ***A társadalmi vállalkozási modell:***

Társadalmi vállalkozási modell: Ez a modell a társadalmi és környezeti kihívások kezelésére összpontosít, miközben fenntartható üzleti vállalkozásokat hoz létre. A társadalmi hatás, az innováció és a pénzügyi életképesség integrálására helyezi a hangsúlyt. A fiatal vállalkozókat olyan üzleti ötletek és stratégiák kidolgozásában segíti, amelyek pozitív társadalmi változásokat hoznak létre.

### ***A Lean Startup megközelítés:***

Lean Startup módszertan: A Lean Startup megközelítés az új vállalkozások indításakor az építés-mérés-tanulás iteratív folyamatát támogatja. A gyors kísérletezést, az ügyfelek visszajelzéseit és a folyamatos fejlesztést hangsúlyozza. Arra ösztönzi a fiatal vállalkozókat, hogy validálják feltételezéseiket, és a piaci visszajelzések alapján igazítsák ki üzleti modelljeiket.

### ***A foglalkoztathatósági készségek keretrendszere:***

Foglalkoztathatósági készségek kerete: Ez a keretrendszer felvázolja azokat a kulcsfontosságú készségeket, ismereteket és attitűdöket, amelyek növelik az egyén foglalkoztathatóságát. Olyan területeket foglal magában, mint a kommunikáció, a csapatmunka, a problémamegoldás, a kritikus gondolkodás, az alkalmazkodóképesség és a digitális írástudás. Segíti a fiatalokat a munkaerőpiacon való sikeres helytálláshoz szükséges készségek kialakításában.



**A karrierfejlesztési modell:**

Karrierfejlesztési modell: Ez a modell arra összpontosít, hogy a fiatalokat végigvezesse a pályafelfedezés, -tervezés és -fejlesztés folyamatán. A hangsúlyt az önértékelésre, a célok kitűzésére, a megfelelő készségek és képességek megszerzésére, valamint a hálózatépítésre helyezi. Segíti a fiatalokat abban, hogy megalapozott döntéseket hozzanak karrierútjukkal kapcsolatban.

*Ezek a keretek és modellek értékes iránymutatást és struktúrát nyújtanak a fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági tevékenységéhez. Segítenek a fiataloknak kialakítani a szükséges kompetenciákat, stratégiákat és gondolkodásmódot ahhoz, hogy sikeresek legyenek a vállalkozói és foglalkoztatási környezetben. Fontos, hogy ezeket a kereteket a fiatalok sajátos igényeihez és kontextusaihoz igazítsuk és testre szabjuk, figyelembe véve olyan tényezőket, mint a kulturális háttér, az oktatási szint és a társadalmi-gazdasági feltételek.*



## A MERCURY KÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KERETRENDSZER

A MERCURY e projekt keretében kifejlesztett soft-skills keretrendszere központi szerepet játszik ebben a feltárásban. A projekt keretében végzett kutatás több országra terjed ki, többek között Lengyelországra, Magyarországra, Litvániára és Szerbiára. A kutatás célja annak megértése, hogy az élettapasztalatok, különösen a traumák hogyan befolyásolhatják a fiatalok vállalkozói képességeit és foglalkoztathatósági készségeit. A trauma által érintett fiatalok ellenálló képességének, célorientált gondolkodásmódjának, érzelmi intelligenciájának, kreatív gondolkodásának és pénzügyi műveltségének felismerésével és hasznosításával a célunk az, hogy képessé tegyük őket vállalkozói újtjukon. Ez a kutatás nem csupán egyedi erősségeiket azonosítja, hanem hozzájárul a szervezeteken belül a rugalmasság, a növekedés és az innováció kultúrájának előmozdításához is. A következő fejezetekben a felmérés meglátásait vizsgáljuk, és azt, hogy a MERCURY keretrendszer hogyan irányítja a traumával küzdő fiatalok sikerét.

### MERCURY Survey Insights

A MERCURY felmérések, amelyeket traumát átélt fiatalokkal végeztek, több kulcsfontosságú megállapítást is kiemelnek:

- A rugalmasság közös tulajdonság:** A válaszadók jelentős része arról számolt be, hogy a tapasztalataiknak köszönhetően fokozott ellenálló képességet fejlesztettek ki. Sokan kifejtették, hogy a kihívások elviselésének és a kihívásokból való talpra állásnak a képessége olyan erősség, amelyet a vállalkozói létbe is be tudnak vinni.
- Célorientált gondolkodásmód:** A felmérések szembeűnő eredménye, hogy ezek a fiatalok általában célorientáltak. A gyógyulás és a felépülés érdekében kitűzött személyes céljaikkal kapcsolatos tapasztalataik olyan készségekkel ruházták fel őket, amelyeket az üzleti célok kitűzésében és elérésében is alkalmazhatnak.
- Érzelmi intelligencia és empátia:** A válaszadók következetesen megjegyezték, hogy képesek megérteni és hatékonyan kezelni az érzelmeket. Ez az érzelmi intelligencia elősegíti a jobb kommunikációt, a bizalmat és a pozitív kapcsolatokat, ami alkalmassá teszi őket a vállalkozói lét interperszonális követelményeinek teljesítésére.
- Innováció és kreatív gondolkodás:** A válaszadók jelentős része kiemelte kreativitását és innovatív gondolkodását a tapasztalataik eredményeként. Ez a készség katalizátora lehet az üzleti életben úttörő ötletek és megoldások kidolgozásának.
- Pénzügyi ismeretek és erőforrás-gazdálkodás:** A felmérésben résztvevők közül sokan kifejezték, hogy jártasak a források kezelésében és a költségvetés összeállításában. Ez a pénzügyi műveltség lehetővé teszi számukra, hogy megalapozott döntéseket hozzanak az erőforrások elosztásáról és a pénzügyi tervezésről.



## A MERCURY Survey Insights felhasználása a siker érdekében

1. **Az ellenálló képesség kihasználása:** A traumával küzdő fiatalokban rejlő rugalmasság a vállalkozói eszköztár erőteljes eszköze. Ezt a rugalmasságot arra kell felhasználniuk, hogy szembeszálljanak a kihívásokkal és alkalmazkodjanak a dinamikus körülményekhez. Az a képességük, hogy az ellenálló képességükről szóló történeteiken keresztül bizalmat és elszántságot ébreszthetnek másokban, elősegítheti a pozitív és támogató munkakörnyezet kialakulását.
2. **Célkitűzés és időgazdálkodás:** A felmérés eredményei azt mutatják, hogy a személyes célok kitűzése és elérése gyakori gyakorlat a fiatalok körében. Ezt a készséget alkalmazniuk kellene, hogy világos és értelmes üzleti célokat határozzanak meg, és hatékonyan gazdálkodjanak az idejükkel. Ez segíteni fogja őket abban, hogy fókuszban maradjanak és mérni tudják az előrehaladást.
3. **Az érzelmi intelligencia kihasználása:** Az érzelmi intelligencia és az empátia értékes készségek a vállalkozói életben, ahol a különböző egyénekkel való interakciók mindennaposak. Ezek a készségek javítják a kommunikációt, bizalmat építenek és elősegítik a pozitív kapcsolatokat, amelyek mind elengedhetetlenek a sikerhez az üzleti világban.
4. **Az innováció ösztönzése:** Kreatív gondolkodási képességeiket a vállalkozói életben egyedülálló és úttörő ötletek kidolgozására lehet felhasználni. Ezek az innovatív megközelítések megkülönböztetik őket a versenyző piacokon, és megoldást kínálnak a valós problémákra.
5. **Pénzügyi ismeretek és erőforrás-gazdálkodás:** A pénzügyi fogalmak megértésének, a hatékony költségvetésnek és a megalapozott pénzügyi döntések meghozatalának képessége kulcsfontosságú a vállalkozói létben. A felmérésben részt vevőknek a pénzügyi ismeretekkel rendelkezőknek a felelős pénzügyi gazdálkodás és az erőforrás-elosztás érdekében kell hasznosítaniuk azokat.

A felmérés eredményeinek beépítése lehetővé teszi a trauma túlélői számára, hogy vállalkozói útjukat járják. A rugalmasság, a célorientált gondolkodásmód, az érzelmi intelligencia, a kreatív gondolkodás és a pénzügyi műveltség átültetése a tapasztalataikat a sikerhez szükséges eszközökké alakítja át. Ezek a készségek nemcsak a vállalkozás életképességét biztosítják, hanem hozzájárulnak a szervezetükben az ellenálló képesség, a növekedés és az innováció kultúrájának előmozdításához is. A felmérés eredményei rávilágítanak a traumával küzdő fiatalokban rejlő kiaknázatlan potenciálra. E készségek felismerése és kihasználása a szükséges eszközökkel és támogatással felvértezi őket a sikeres vállalkozói útra.

### Miért MERCURY többek között

Míg számos vállalkozói és foglalkoztathatósági keretrendszert dolgoztak ki az egyének vállalkozói útjukon való eligazodására, a MERCURY puha készségek keretrendszere egyedülálló fókusza és személyre szabott megközelítése révén különbözteti meg magát. Az olyan széles körben elismert keretrendszerekkel ellentétben, mint az EntreComp, a PixLEDGE és a DIGITAL EUROPE 2021-2027, a MERCURY keretrendszer kifejezetten a traumát átélt fiatalok kihívásaival és erősségeivel foglalkozik, ami értékes és alapvető fontosságú kiegészítést jelent a területen.

1. **Céltzott megközelítés a trauma által érintett fiatalok számára:** Az EntreComp és a hasonló keretrendszerek értékes betekintést nyújtanak a vállalkozói készségekbe, de nem veszik figyelembe a traumát átélt fiatalok egyedi tapasztalatait és szükségleteit. A MERCURY

keretrendszere elismeri a rugalmasságot, az érzelmi intelligenciát és a kreativitást, amelyek e demográfiai csoport erősségeiként jelennek meg. A MERCURY a trauma által érintett fiatalokra szabott útmutatással inkluzívabb és relevánsabb forrást kínál.

- Az ellenálló képesség mint alapkészség:** A MERCURY különös hangsúlyt fektet a trauma által érintett fiatalok belső ellenálló képességének kihasználására. Elismeri a viszontagságok szerepét a kivételes ellenálló képesség kialakításában. A MERCURY útmutatást ad az egyéneknek, hogy ezt az ellenálló képességet a kihívásokkal való szembenézéshez, a dinamikus körülményekhez való alkalmazkodáshoz és a történeteiken keresztül a bizalom felkeltéséhez használják fel.
- Érzelmi intelligencia és empátia:** A vállalkozói tevékenység gyakran kiterjedt interakciót jelent a legkülönbözőbb személyekkel, ami magas szintű érzelmi intelligenciát és empátiát igényel. Míg más keretek érinthetik ezeket a készségeket, a MERCURY kifejezetten elismeri a trauma által érintett fiatalok érzelmi intelligenciáját és empátiáját. Kiemeli ezeket a készségeket, mint olyan értékes eszközöket, amelyek javítják a kommunikációt, bizalmat építenek és elősegítik a pozitív kapcsolatokat, amelyek mind elengedhetetlenek a vállalkozói világban való sikerhez.
- Innovatív gondolkodás a tapasztalatok alapján:** A kreatív gondolkodás és az innováció széles körben elismert alapvető vállalkozói készségek. A MERCURY keretrendszere azonban egy lépéssel tovább megy azáltal, hogy a trauma által érintett fiatalok kreativitását és innovatív gondolkodását összekapcsolja tapasztalataikkal. Arra ösztönzi őket, hogy egyedi perspektíváikból kiindulva olyan úttörő ötleteket és megoldásokat dolgozzanak ki, amelyek hitelesen és relevánsan hangzanak.
- Pénzügyi műveltség az erőforrás-gazdálkodással:** A pénzügyi fogalmak megértése, a hatékony költségvetés-tervezés és a megalapozott pénzügyi döntések meghozatala alapvető fontosságú a vállalkozói sikerhez. Míg a pénzügyi műveltség számos keretrendszerben közös hangsúlyt kap, a MERCURY felismeri, hogy a trauma által érintett fiatalok gyakran a tapasztalataik eredményeként szereznek jártasságot az erőforrás-gazdálkodásban. Segít nekik abban, hogy ezeket a készségeket a felelős pénzügyi gazdálkodáshoz használják, ezáltal döntéseik megalapozottabbá és stratégiai szempontból is megalapozottabbá váljanak.

*Összefoglalva, a MERCURY puha készségek keretrendszere olyan befogadó és testre szabott forrásként tűnik ki, amely elismeri a trauma által érintett fiatalok sajátos tapasztalatait és erősségeit. Míg az olyan meglévő keretrendszerek, mint az EntreComp, a PixLEDGE és a DIGITAL EUROPE 2021-2027 értékes útmutatást nyújtanak a vállalkozói és foglalkoztathatósághoz, a MERCURY keretrendszer olyan speciális megközelítést kínál, amely képessé teszi a trauma által érintett fiatalokat arra, hogy a vállalkozói siker érdekében kihasználják rugalmasságukat, érzelmi intelligenciájukat, kreativitásukat és pénzügyi műveltségüket. Azáltal, hogy felismeri és támogatja ezen egyének egyedi útját a vállalkozóvá válás útján, döntő hiányt pótol a területen.*



## A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKÁHOZ SZÜKSÉGES KULCSFONTOS SÁGÚ KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK A VÁLLALKOZÓI TEVÉKENYSÉG TERÉN

A poszttraumás stressz zavarral (PTSD) küzdő fiatalokkal való sikeres vállalkozói munka összetett vállalkozás, amely átfogó megközelítést igényel. Az ifjúságsegítők és a nem formális ifjúsági oktatási programok kulcsfontosságú szerepet játszanak a szükséges útmutatás és támogatás biztosításában, hogy ezek az egyének boldogulni tudjanak vállalkozói útjukon. Íme, a sikerhez szükséges kulcselemek ebben az összefüggésben:

### ***Trauma-informált megközelítés***

A trauma fiatalokra gyakorolt hatásának megértése és a velük való munka során a trauma-informált megközelítés alkalmazása.

Olyan biztonságos és támogató környezet megteremtése, amely elősegíti a gyógyulást, a bizalmat és a felhatalmazást.

### ***Empátia és aktív hallgatás***

Empátia és aktív hallgatási készség tanúsítása a PTSD-vel élő fiatalok tapasztalatainak, kihívásainak és törekvéseinek megértése és elismerése érdekében.

Olyan tér létrehozása, ahol úgy érzik, hogy meghallgatják, megértik és tiszteletben tartják őket.

### ***A bizalom kiépítése***

Erős kapcsolat kialakítása és bizalomépítés a fiatalokkal a hitelesség, a megbízhatóság és az előítéletektől mentes hozzáállás demonstrálásával.

Támogató és együttműködő kapcsolat kiépítése a biztonságérzet és a biztonságérzet elősegítése érdekében.

### ***Egyénre szabott támogatás***

Annak felismerése, hogy minden egyes fiatal PTSD-vel kapcsolatos tapasztalata egyedi, és a támogatás személyre szabása a sajátos szükségleteikhez, erősségeikhez és kiváltó okaikhoz igazodik.

Egyénre szabott útmutatást, forrásokat és stratégiákat nyújtanak, amelyek a vállalkozói céljaik szempontjából relevánsak.

### ***Ellenálló képesség és felhatalmazás***

Az ellenálló képesség előmozdítása azáltal, hogy segít a fiataloknak megküzdési mechanizmusok kialakításában, önbizalomépítésben és a PTSD-vel kapcsolatos kudarcok vagy kiváltó okok kezelésében.

Képessé tesszük őket arra, hogy magukévá tegyék vállalkozói útjukat, és megalapozott döntéseket hozzanak.

### **Készségfejlesztés**

Lehetőségek biztosítása a készségfejlesztésre és kapacitásfejlesztésre olyan területeken, mint az üzleti tervezés, a marketing, a pénzügyi menedzsment és a kommunikáció.

Műhelytalálkozók, képzések vagy mentorprogramok felajánlása a vállalkozói készségek és kompetenciák fejlesztése érdekében.

### **Együttműködés és hálózatépítés**

Lehetőségek teremtése a fiatalok számára, hogy együttműködjenek, hálózatot építsenek ki és kapcsolatot teremtsenek más vállalkozókkal, szakemberekkel és forrásokkal a releváns iparágakban.

A vállalkozói közösségekben, műhelyekben és rendezvényeken való részvétel ösztönzése, hogy bővítsék hálózataikat és hozzáférjenek a potenciális lehetőségekhez.

### **Rugalmas és holisztikus támogatás**

Annak felismerése, hogy a PTSD-ben szenvedő fiatalok vállalkozási folyamata rugalmasságot és a támogatás egyedi körülményeikhez való igazítását igényelheti.

Holistikus megközelítés, amely figyelembe veszi az általános jólétüket, és a vállalkozói tevékenységen túlmenően hozzáférést biztosít az erőforrásokhoz és a támogató szolgáltatásokhoz.

### **Kulturális érzékenység és befogadás**

A PTSD-vel élő fiatalok kulturális sokszínűségének és háttérének tiszteletben tartása és elfogadása.

Annak biztosítása, hogy a támogatás és az erőforrások befogadóak, hozzáférhetőek és érzékenyek legyenek a sajátos kulturális kontextusukra és identitásukra.

### **Értékelés és folyamatos fejlesztés**

A támogatási beavatkozások és programok hatékonyságának rendszeres értékelése.

A fiatalok visszajelzéseinek kikérése a nyújtott támogatás minőségének és relevanciájának javítása érdekében.

*Ezen összetevők, készségek és kompetenciák beépítésével munkájukba a PTSD-vel küzdő fiatalokkal foglalkozó személyek olyan tápláló és erősítő környezetet teremthetnek, amely elősegíti növekedésüket, rugalmasságukat és sikerüket a vállalkozói törekvésekben. Az ifjúságsegítők és a nem formális ifjúsági oktatási programok nélkülözhetetlen partnerek ebben a folyamatban, mivel biztosítják a szükséges szakértelmet és támogatást ahhoz, hogy ezeket a fiatal vállalkozókat a felépülés és a siker felé vezető úton irányítsák.*



## DRÁMATERÁPIA A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKÁBAN A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KÉSZSÉGEK ÉS KÉPESSÉGEK NÖVELÉSE ÉRDEKÉBEN

A drámaterápia, mint terápiás megközelítés, egyedülálló előnyökkel járhat a poszttraumás stressz zavarban (PTSD) szenvedő fiatalokkal való munka során a vállalkozói és foglalkoztathatósági készségek fejlesztése érdekében. Az ifjúságsegítőkkal és a nem formális ifjúsági oktatási programokkal együttműködve a drámaterápia kreatív és holisztikus keretet kínál e fiatalok pszichológiai jólétének és készségfejlesztésének fokozására. Íme néhány előnye a drámaterápia beépítésének ebben a kontextusban:

### ***Érzelmek kifejezése és szabályozása***

A drámaterápia kreatív lehetőséget kínál a PTSD-ben szenvedő fiatalok számára, hogy biztonságos és támogató környezetben fejezzék ki és fedezzék fel érzelmeiket.

A drámatechnikák, például a szerepjáték, az improvizáció és a történetmesélés segítségével feldolgozhatják és szabályozhatják a traumával kapcsolatos érzelmeiket, csökkentve ezzel az érzelmi szorongást és elősegítve az érzelmi gyógyulást.

### ***Az önbizalom és az önhatékonyság építése***

A drámajátékokban és előadásokban való részvétel segíthet a trauma által érintett fiataloknak abban, hogy önbizalmat építsenek képességeikbe, tehetségükbe és erősségeikbe.

A tapasztalati tanulás révén a tanulóknál kialakulhat a teljesítmény érzése, ami növeli önhatékonyságukat és a vállalkozói és foglalkoztathatósági potenciáljukba vetett hitüket.

### ***Empátia és szemléletformálás***

A drámaterápia arra ösztönzi a fiatalokat, hogy különböző karakterek bőrébe bújjanak, elősegítve az empátiát és a perspektívakeresést.

A különböző szerepek és tapasztalatok megtestesítésével a trauma által érintett fiatalok mélyebb megértést szerezhetnek mások nézőpontjairól, javítva ezzel interperszonális készségeiket, valamint az ügyfelekkel, kollégákkal és érdekelt felekkel való kapcsolatteremtő képességüket a vállalkozói és foglalkoztathatósági kontextusban.



### ***Kommunikációs és interperszonális készségek***

A drámai gyakorlatok elősegítik a kommunikációs készségeket, beleértve a verbális és nem verbális kifejezést, az aktív hallgatás és a hatékony párbeszédet.

Az együttműködésen keresztül a trauma által érintett fiatalok a hálózatépítéshez, a csoportos együttműködéshez és a szakmai kapcsolatok kiépítéséhez szükséges alapvető interperszonális készségeket fejleszthetik.

### ***Problémamegoldás és kreatív gondolkodás***

A drámaterápia a kreatív gondolkodást és a problémamegoldó készségeket serkenti azáltal, hogy a résztvevőket improvizációba és kreatív felfedezésbe vonja be.

A poszttraumás stressz-szindrómában szenvedő fiatalok fejleszthetik azt a képességüket, hogy ne a dobozon kívül gondolkodjanak, innovatív megoldásokat találjanak, és alkalmazkodjanak a váratlan kihívásokhoz, amelyek mind létfontosságúak a vállalkozói és foglalkoztathatóság szempontjából.

### ***Kockázatvállalás és ellenálló képesség***

A drámafoglalkozások támogató környezetet biztosítanak a trauma által érintett fiatalok számára, hogy kiszámított kockázatot vállaljanak, kísérletezzenek és leküzdjék a szereplési szorongást.

A kihívást jelentő színházi gyakorlatok fokozatos elvégzésével ellenálló képességet, növekedési gondolkodásmódot alakíthatnak ki, és ezeket a tulajdonságokat a vállalkozói és foglalkoztatási törekvésekben is alkalmazhatják.

### ***Testtudatosság és nem verbális kommunikáció***

A drámaterápia a test és az elme kapcsolatára, a résztvevők testtudatosságának és nonverbális kommunikációs készségeinek fejlesztésére összpontosít.

A PTSD-ben szenvedő fiatalok megtanulhatják kezelni fizikai jelenlétüket, gesztusaikat és arckifejezésüket, javítva ezzel az üzenetek hatékony közvetítésének képességét, és pozitív hatást gyakorolhatnak szakmai környezetben.

### ***Narratív rekonstrukció és identitásfejlesztés***

A drámaterápia lehetőséget kínál a fiatalok számára, hogy feltárják és rekonstruálják a traumával kapcsolatos személyes narratíváikat.

A történetmesélésen keresztül elgondolkodhatnak tapasztalataikon, átformálhatják identitásukat, és céltudatosságot alakíthatnak ki, ami pozitívan befolyásolhatja vállalkozói és foglalkoztathatósági útjukat.

*A drámaterápiás technikák és elvek beépítésével az ifjúságsegítők olyan trauma-informált támogatást nyújthatnak, amely elősegíti a vállalkozói és foglalkoztathatósági készségek fejlődését a PTSD-ben szenvedő fiatalok körében. Ez a megközelítés holisztikus és kreatív utat kínál a gyógyuláshoz, a növekedéshez és a szakmai törekvésekben való megerősödéshez.*



## A DRÁMATERÁPIA ALKALMAZÁSÁNAK ELŐNYEI A PTSD-S FIATALOKKAL VALÓ MUNKA SORÁN A VÁLLALKOZÓI ÉS FOGLALKOZTATHATÓSÁGI KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE SZEMPONTJÁBÓL

A drámaterápia számos előnnyel jár a fiatalok számára, különösen az önkifejezés, az önbizalom, a kommunikáció és az érzelemszabályozás fejlesztése terén. Az ifjúságsegítők segíthetnek maximalizálni ezeket az előnyöket, átfogó megközelítést biztosítva ezen alapvető készségek fejlesztéséhez:

### ***Önkifejezés***

A drámaterápia biztonságos és támogató teret biztosít a fiataloknak, hogy szabadon és hitelesen fejezhessék ki magukat.

A drámai technikák, például a szerepjáték, az improvizáció és a történetmesélés segítségével kreatív és nem fenyegető módon fedezhetik fel és közölhetik gondolataikat, érzelmeiket és tapasztalataikat.

### ***Bizalom és önbecsülés***

A drámajátékokban és előadásokban való részvétel segít a fiataloknak önbizalmat és önbecsülést szerezni.

Azáltal, hogy különböző szerepeket vállalnak, kihívásokkal néznek szembe, és pozitív visszajelzéseket kapnak, sikerélményt szereznek, ami erősíti a képességeikbe és értékükbe vetett hitet.

### ***Kommunikációs készségek***

A drámaterápia fejleszti a kommunikációs készségeket, beleértve a verbális és nonverbális kifejezést, az aktív hallgatást és az empatikus kommunikáció képességét.

A fiatalok megtanulják hatékonyan megfogalmazni ötleteiket, gondolataikat és érzéseiket, ezáltal javul az önérvényesítő kifejezés és a másokkal való kapcsolatteremtés képessége.

### ***Érzelmi szabályozás***

A drámaterápia lehetőséget nyújt a fiataloknak, hogy biztonságos és ellenőrzött környezetben fedezzék fel és szabályozzák érzelmeiket.

Drámai gyakorlatok segítségével kifejezhetik és feldolgozhatják a személyes tapasztalataikhoz kapcsolódó összetett érzelmeiket, elősegítve ezzel az érzelmi gyógyulást és szabályozást.

### ***Empátia és szemléletformálás***

A drámajátékokban való részvétel arra ösztönzi a fiatalokat, hogy különböző karakterek bőrébe bújjanak, elősegítve az empátiát és a perspektívakeresést.

A különböző szerepek megtestesítésével és a különböző perspektívák megtapasztalásával mélyebb megértést alakítanak ki másokról, ami javítja interperszonális készségeiket és a másokkal való kapcsolatteremtő képességüket.

### ***Kreatív problémamegoldás***

A drámaterápia elősegíti a kreatív gondolkodást és a problémamegoldó készségeket a fiatalokban.

Az improvizáció és a kreatív felfedezés révén megtanulnak nem a megszokott keretek között gondolkodni, új helyzetekhez alkalmazkodni és innovatív megoldásokat találni, ami különböző kontextusokban fejleszti problémamegoldó képességüket.

### ***Szociális készségek és együttműködés***

A drámajátékok csapatmunkát, együttműködést és kooperációt igényelnek, lehetővé téve a fiatalok számára a szociális készségek fejlesztését és a hatékony csoportmunkát.

Megtanulnak meghallgatni, tiszteletben tartani mások ötleteit, tárgyalni és hozzájárulni egy közös cél eléréséhez, és ezzel alapvető készségeket szereznek a sikeres együttműködéshez a személyes és szakmai környezetben.

### ***Stresszcsökkentés és ellenálló képesség***

A drámaterápiában való részvétel csökkentheti a stresszt és fokozhatja a fiatalok ellenálló képességét.

Az érzelmek felfedezésével, a megküzdési stratégiák gyakorlásával és a sikerélmény megtapasztalásával ellenálló képességet fejlesztenek, megtanulják kezelni a kihívásokat, és megtanulnak talpra állni a nehézségekből.

*Összességében a drámaterápia hatékony platformot biztosít a fiataloknak az alapvető készségek és tulajdonságok fejlesztéséhez és fejlesztéséhez. Az önkifejezés, az önbizalom, a kommunikáció és az érzelemszabályozás elősegítésével támogatja a személyes fejlődésüket, a társas interakciókat és az általános jólétüket.*



## KORSZERŰ ELEMZÉS

### Lengyelország

- Vezető: Miejska Strefa Kultury w Łodzi
- Az adatgyűjtés időpontja: szeptember 1-30.
- Résztvevők: Közel 60 fő 30 év alatti fiatal.

**Következtetések Lengyelországból:** A Miejska Strefa Kultury w Łodzi által Lengyelországban végzett felmérés a különböző életelemekeknek a fiatalok foglalkoztatására és vállalkozói készségére gyakorolt hatására összpontosított. Kiemelte az életkor, a nem, az oktatás, a foglalkoztatási forma és a korábbi tapasztalatok jelentőségét. A legfontosabb ajánlások közé tartozik az életkort és a nemeket figyelembe vevő, személyre szabott támogatási programok kialakítása, az egész életen át tartó tanulás előmozdítása, gyakorlatias oktatási és fejlesztési programok létrehozása, valamint a holisztikus, befogadó és a sokszínűsége nyitott fejlődés támogatása.

---

### Litvánia

- Vezető: ART+INN
- Az adatgyűjtés időpontja: augusztus 11. - szeptember 8. 2023
- Érvényes válaszok száma: 52.

**Litvánia következtetései:** Az ART+INN felmérést végzett Litvániában, és betekintést nyert az életkor és a készségek fejlődésébe, a nemspecifikus kihívásokba, az oktatás és a készségszintek fontosságába, valamint az önértékelés és a tényleges kompetenciák közötti érzékelt szakadékba. A legfontosabb következtetések a különböző korcsoportokra szabott támogatási programokat, a nemeket figyelembe vevő támogatási stratégiákat, a készségfejlesztés oktatásba való integrálását, valamint a gyakorlati tapasztalatok és az önreflexió előmozdítását javasolják.

---

### Magyarország

- Vezető: Laterna Magica
- Az adatgyűjtés időpontja: 2023. szeptember 4-20.
- Érvényes válaszok száma: 50.

**Magyarországi következtetések:** A Laterna Magica felmérést végzett Magyarországon a budapesti középiskolások és fiatalok körében. Megfigyelték, hogy a válaszadók többsége az iskolaváltással kapcsolatos kihívásokkal teli élethelyzetekkel szembesült, és különböző konkrét kihívásokról számolt be. A felmérés kiemelte az ifjúságsegítők támogatásának fontosságát, valamint az alkalmazkodóképesség, a kommunikáció és a kreatív gondolkodás jelentőségét, mint fontos kompetenciákat. A legfontosabb megállapítások azt javasolják, hogy a támogatási programokat a

különböző korcsoportokra szabják, foglalkozzanak a nemspecifikus kihívásokkal, a készségfejlesztést építik be az oktatásba, és támogatják az önértékelést és az önismeretet.

---

## Szerbia

- Vezető: Belgrádi Üzleti és Művészeti Alkalmazott Tanulmányok Akadémiája
- Az adatgyűjtés időpontja: szeptember 12-15.
- Érvényes válaszok száma: 88

**Szerbiai következtetések:** A szerbiai Belgrádi Üzleti és Művészeti Alkalmazott Tanulmányok Akadémiája által végzett felmérés pozitív korrelációt mutatott ki az életkor és az önértékelés szerinti készségek között. Kiemelte a nemspecifikus kihívások jelentőségét, a felsőoktatás értékét a készségfejlesztésben, valamint a gyakorlati munkatapasztalat hatását a készségek megítélésére. A következtetések a nemspecifikus kihívásokra szabott támogatási programokat, az egész életen át tartó tanulás ösztönzését, a készségek oktatás és gyakorlati tapasztalat révén történő elsajátításának kiegyensúlyozott megközelítését, valamint a szakpolitika és a programok tervezéséhez szükséges ismeretek felhasználását javasolják.

---

*Összefoglalva, a Lengyelországban, Litvániában, Magyarországon és Szerbiában végzett felmérések értékes betekintést nyújtottak a fiatalok foglalkoztatással és vállalkozással kapcsolatos kihívásaiba. Ajánlásokat tettek a személyre szabott támogatásra, a nemek közötti egyenlőséget figyelembe vevő stratégiákra, a készségfejlesztésre és a szakpolitikák kialakítására, hogy a fiatalokat képessé tegyék a karrierépítésre.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN



## MEGLÉVŐ ESETTANULMÁNYOK A TRAUMA, A VÁLLALKOZÓI SZELLEM, A FOGLALKOZTATHATÓSÁG ÉS A DRÁMATERÁPIA METSZÉSPONTJÁRÓL

A meglévő esettanulmányok és programok a trauma, a vállalkozói szellem, a foglalkoztathatóság és a drámaterápia kapcsolódási pontjait vizsgálták, és fényt derítettek a hatékony megközelítésekre és eredményekre. Az alábbiakban néhány figyelemre méltó példát mutatunk be:

Esettanulmányok:

- **"A színház varázsa" (Litvánia)**  
Litvániában, a trakai Vytautas Magnus Gimnáziumban Gintarė Padvelskienė egy úttörő színházi projektet vezetett 13-19 éves diákok számára. A színészi képességeken túl ez a kezdeményezés az önbizalom növelésére, a speciális igényű diákok előtt álló akadályok leküzdésére és a csapatmunka elősegítésére összpontosított. A színpadi gyakorlatok, a virtuális tanulás és az olyan szakemberek, mint Aleksandras Špilevojums mentorálása révén a projekt megmutatta, hogy a színház miként adhat erőt a diákoknak, elősegítve a befogadást és a személyes fejlődést."
- **"Szeretem az életet" (Litvánia)**  
A litván "Loving Life" projekt a rákos betegeket, túlélőket és családokat támogatja, és tanácsadás, művészetterápia és támogató csoportok segítségével javítja érzelmi jólétüket. Azáltal, hogy a szolgáltatásokat több helyszínre, köztük vidéki területekre is kiterjeszti, szélesebb körű hozzáférést biztosít. A személyre szabott támogatás és a folyamatos értékelés fenntartja a különböző igények kielégítésére gyakorolt hatását.
- **"Az érzelmi gyógyuláshoz vezető út" (Litvánia)**  
Az "Út az érzelmi gyógyuláshoz" projekt a litvániai Šiauliai-ban a családon belüli erőszakot megtapasztaló gyermekekre (6-18 évesek) összpontosított. Drámaterápia, tanácsadás, jogi tanácsadás és családtámogató csoportok segítségével igyekezett segíteni őket az érzelmi gyógyulásban. A pozitív eredmények közé tartozott a gyermekek jobb jóléte, a családok megerősödése és egy ellenállóbb közösség. Az eredmények rávilágítottak a kreatív terápiaik hatékonyságára, a személyre szabott csoportos támogatásra, valamint a családok tanácsadás és jogi tanácsadás révén történő megerősítésének fontosságára. A projekt hangsúlyozta a szakemberek közötti folyamatos támogatást és együttműködést a családon belüli erőszak összetettségének kezelése érdekében.
- **"A zene és a művészetek mint a kultúrák közötti párbeszéd megteremtésének eszközei" (Litvánia)**  
A "Határtalan jövő" projekt különböző országokból származó fiatalokat hozott össze, hogy a zene és a művészetek segítségével küzdjenek a félreértések és a sztereotípiák ellen. A csereprogramok, workshopok és kulturális előadások révén sikeresen javította a résztvevők közötti megértést, megkérdőjelezte a sztereotípiákat, és növelte a kommunikációs

készségeket. A tolerancia és a kulturális tudatosság előmozdításával a helyi közösségekre is pozitív hatást gyakorolt.

- **"Az inkluzív művészeti és szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés javítása Grúzia felvidéki falvaiban" (Grúzia)**

A "Fiatalok a Társadalmi Egyenlőségért" projekt "Az inkluzív művészetekhez és szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés növelése Grúzia felvidéki falvaiban" című projektje, amelyet az East-West Management Institute és az USAID támogatott, a grúziai felvidéki falvakban élő fogyatékkal élők megsegítését tűzte ki célul. A projekt inkluzív művészeti programokat vezetett be, tanárokat képezett ki a terápiás tudományágakban, és online művészeti terápiákat biztosított, 60 kedvezményezett bevonásával. Az online szolgáltatásokkal és a tudatossággal kapcsolatos kihívások ellenére a projekt rávilágított a folyamatos együttműködés fontosságára a fogyatékkal élők számára inkluzív közösségek létrehozása érdekében.

- **"BESZÉLJÜK, HOGYAN BESZÉLJÜK A GENDERRŐL" (Lengyelország)**

A Kurdybanek Alapítvány által alkalmazott elsődleges módszertan a Forum Színház volt, az Augusto Boal által kifejlesztett interaktív színházi forma. Ez a megközelítés a drámát a társadalmi változás eszközeként használta, a résztvevőket a nemi és szexuális diszkriminációval kapcsolatos forgatókönyvekbe vonva be. A különböző országokból érkező fiatal felnőttek a művészet és az előadás révén társadalmi kérdéseket vizsgáltak, elősegítve az empátiát és a párbeszédet, miközben a Fórum Színház keretein belül zenét és kreatív kifejezőmódot használtak.

- **"Túlélési stratégiák" (Lengyelország)**

A lengyelországi Teatr 21 a világvárvány közepette a próbákat az internetre helyezte át, és Down-szindrómás és autista színészeket vont be nyolc erőteljes, az elszigeteltséget vizsgáló videoetűd létrehozásába. Ezek a meghatározó művészi megnyilvánulások - naplók, versek, dalok és más alkotások - egyéni tapasztalatokra reflektálnak, mélyebb párbeszédet és elmélkedést ösztönözve az elszigeteltség hatásairól, hozzáférhető online formátumban. Ez az innovatív adaptáció bemutatja a művészek rugalmasságát a színházi kifejezés újradefiniálásában a kihívásokkal teli időkben.

- **"ESCAPE WORLD" (Lengyelország)**

A lengyelországi Theatre Gdynia Główna "Escape World" projektje a hajléktalanság válságából kilábaló egyéneket vonta be, és egy Magdalena Polakowska rendező által vezetett átalakító színházi előadásban csúcsozott ki. Ez a kezdeményezés nemcsak a hajléktalanság megelőzését célozta, hanem az empátiát és a társadalmi tudatosságot is elősegítette, miközben platformként szolgált a résztvevők számára a függetlenség visszanyeréséhez. Az erőteljes történetmesélés és a szakmai útmutatás révén a projekt rávilágít a színház szerepére a társadalmi problémák kezelésében és a válságban lévő egyének képességétélésében a gyógyulás és a megértés felé.

- **"Srebrnica" (Lengyelország)**

A Jubilo Alapítvány "Srebrnica" projektjének célja az volt, hogy vigaszt és békét nyújtson a srebrenicai mészárlás traumája által érintett nők és gyermekek számára. A kezdeményezés



egy békemenet, workshopok és kulturális gyakorlatok, mint például az ashtanga jóga és bosnyák altatódalok segítségével átmeneti enyhülést nyújtott a háborús traumákból és elősegítette a kulturális cserét, annak ellenére, hogy az utazások szervezése és a vezetők képzése ilyen érzékeny kontextusok kezelésére kihívást jelentett. Ez az erőfeszítés döntő lépés a trauma által érintett csoportok reszocializációjában és a hasonló tragédiák jövőbeli megelőzésében.

- **"Nyílt tér" (Lengyelország)**

A Chorea Színház "Nyitott tér" című előadása a vak és gyengénlátó fiatalok és helyi táncosok mozgásos gyakorlatokon keresztül történő megerősítését tűzte ki célul, elősegítve a testtudatosságot és a kommunikációt a művészi és gazdasági függetlenség érdekében. Miközben sikeresen erősítette a szociális és művészi kompetenciákat, a kihívás abban rejlett, hogy a művészi bemutatás egyensúlyba kerüljön anélkül, hogy a készségfejlesztés és a kompetenciafejlesztés elsődleges célja háttérbe szorulna.

- **"Kiút" (Magyarország)**

A Gyermekvédelmi Központ által megvalósított kezdeményezés havi rendszerességgel drámafoglalkozásokat kínált a bentlakásos intézményekben élő 12-18 éves gyermekek számára, azzal a céllal, hogy erősítse az önbizalmukat és létfontosságú életvezetési készségekkel ruházza fel őket. A program a magával ragadó drámapedagógia segítségével sikeresen elősegítette az önkifejezést, erősítette a kapcsolatokat, és képessé tette a marginalizált fiatalokat arra, hogy magabiztosan kezeljék a kihívásokat.

- **"Színház, dráma és tapasztalati tanulás" (Magyarország)**

"Az oktatás megerősítése: Drámaintegráció Közép-Magyarországon" címmel a Nyitott Kör Egyesület a drámapedagógia iskolák közötti bevezetésére összpontosított, tapasztalati tanulással és kooperatív készségekkel gazdagítva az 5-18 éves diákokat. Az interaktív színházi előadásokon és készségfejlesztő gyakorlatokon keresztül ez a kezdeményezés nemcsak a hátrányos helyzetű diákok befogadását segítette elő, hanem mélyreható betekintést engedett az egyes személyiségekbe, fokozva a megértést és lebontva az oktatási kereteken belüli korlátokat.

- **"Hová lettél csónakos?" (Magyarország)**

A "Hová lettél, csónakos?" a kecskeméti középiskolások körében tapasztalható stresszel foglalkozott Weöres Sándor drámája alapján készült színdarabon keresztül, amelynek középpontjában a bizalom és a szeretet állt. A 29 foglalkozáson keresztül önreflexiót, jobb kommunikációt és problémamegoldó készséget váltott ki, és a diákok vágytak a folytatásra.

- **"Játék határok nélkül" (Magyarország)**

A Montage Drámapedagógia "Play With No Limits" intenzív táborélményt kínált 13-20 éves diákoknak, az előadóművészeti készségekre összpontosítva. A túljelentkezés és a tehetségen és motiváción alapuló szigorú kiválasztási folyamat révén a program figyelemre méltó, >90%-os résztvevői elégedettséget ért el, elősegítve a barátságok kialakulását és az önmegismerést, miközben a mozgásszínházi gyakorlatok révén gyorsan bizalmat és bajtársiasságot épített.

- **"Színházi nevelés az aktív demokráciáért" (Magyarország)**



A Kerekasztal Színházi Oktatási Központ "Színházi nevelés az aktív demokráciáért" című projektje a marginalizált fiatalokat vonta be a demokratikus koncepciók felfedezésére személyre szabott színházi programokon keresztül, elősegítve a tanárokkal való partnerséget és ösztönözve a folyamatos szakmai párbeszédet. A kulturális intézmények által támogatott kezdeményezésük egy olyan kiállításban csúcsondott ki, amely a marginalizált fiatalok társadalmi kérdésekkel kapcsolatos hangját erősíti fel, és célja a folyamatos elkötelezettség és megértés ösztönzése.

- **"Művészetterápiás műhelyek gyerekeknek" (Szerbia)**

A Tatjana Trajković által vezetett "Művészetterápiás műhelyek gyerekeknek" Szerbiában különböző művészeti módszereket, például festészetet, szobrászatot és színházi gyakorlatokat használtak, hogy segítsenek a 6-18 éves gyerekeknek kifejezni magukat, önbizalmat építeni és személyes kihívásokat kezelni. A műhelyek elősegítették a jobb önkifejezést, erősítették az önbizalmat, megváltoztatták a viselkedést, és olyan befogadó teret teremtettek, ahol a gyerekek felfedezték kreatív tehetségüket, bemutatva a művészetterápia átalakító erejét a fiatalok személyes és társadalmi fejlődésének támogatásában.

- **"Színházi műhelyek gyerekeknek" (Szerbia)**

Az ApsArt Színházkutató Központ által vezetett "Dráma workshopok gyerekeknek" Szerbiában a gyermekek körében a technológia dominanciája miatt növekvő passzivitás ellen kívánnak fellépni. Ezek a műhelyek a kreatív karakterfejlesztés, az életszerepek felfedezése és a kritikus gondolkodás révén erősítik a gyermekeket, elősegítve az önbizalmat, a kreativitást, a befogadást és a proaktív életszemléletet, hangsúlyozva, hogy a gyermekek képesek aktív alkotóként részt venni az életükben és a közösségekben.

- **"Winter SKI Kamp Kopaonik 2023: (Szerbia): A rosszindulatú betegségben szenvedő gyermekek rehabilitációjának és reszocializációjának fokozása" (Szerbia)**

A NURDOR által szervezett "Winter SKI Kamp Kopaonik 2023" Szerbiában a rákbetegségből lábadozó serdülőknek nyújt támogatást a kezelés után. A tábor személyre szabott fizikai tevékenységeken, pszichológiai műhelyeken és természetes környezetben zajló kortársak közötti interakciókon keresztül elősegíti a megújult önbecsülést, a reszocializációt és a megújult reményt, bizonyítva, hogy e serdülők számára a kezelés utáni holisztikus gondozásra égető szükség van.

- **"Egyedülálló innovatív tábor gyerekeknek" (Szerbia)**

A Child Hub "Egyedülálló innovatív tábor gyerekeknek" Szerbiában a 7 és 18 év közötti fiatalokat problémamegoldó innovátorokká alakítja az informatikai, STEAM és vállalkozói oktatás révén. A háromhetes program során valós kihívásokkal küzdenek meg, javítva a foglalkoztathatóságot, ápolva a kreativitást és elősegítve a társadalmi felelősségvállalást. A kihívások közé tartozik a különböző korcsoportok kezelése és az erőforrások elosztásának biztosítása, miközben folyamatos fejlesztésre törekuszenek.

- **"Homokterápia - a konfliktusmegoldástól a kreativitásfejlesztésig" (Szerbia)**



A Center zAnima homokalapú terápiás programjai Szerbiában minden korosztályt támogatnak, kezelik az érzelmi kihívásokat, javítják a kommunikációt és ápolják a családi köteleket. A homokalapú terápia révén ezek a programok jelentősen javítják az érzelmi jólétet, a kommunikációs készségeket és a kognitív fejlődést. Bár a különböző korcsoportok kezelése és a családok következetes bevonásának biztosítása kihívást jelent, a terápia alkalmazkodóképessége és holisztikus megközelítése jelentősen hozzájárul az általános jólét és a személyes fejlődés előmozdításának sikeréhez.

*Ezek a példák rávilágítanak a trauma, a vállalkozói szellem, a foglalkoztathatóság és a drámaterápia közötti metszéspontok növekvő felismerésére. Az esettanulmányok teljes terjedelmű leírásai a 2. mellékletben találhatóak. Bizonyítékul szolgálnak arra, hogy a trauma-informált megközelítések, a vállalkozói képzés és a drámaterápiás technikák integrálása mennyire hatékonyan segíti a trauma által érintett személyeket abban, hogy leküzdjék a kihívásokat, fejlesszék az alapvető készségeket, és vállalkozói és foglalkoztathatósági lehetőségeket keressenek.*

*Bár további kutatásokra és értékelésre van szükség, ezek az esettanulmányok és programok hozzájárulnak a terület legjobb gyakorlatainak megértéséhez és fejlesztéséhez. Értékes betekintést nyújtanak a trauma-informált vállalkozói és drámaterápiás beavatkozásokban rejlő lehetőségekről a trauma által érintett fiatalok jólétének és sikerességének támogatása terén.*

*Ezek a példák a különböző szervezetek és finanszírozási források részvételét mutatják a traumával, a vállalkozói készséggel, a foglalkoztathatósággal és a drámaterápiával kapcsolatos kezdeményezésekben, kutatásokban és programokban. A kormányzati intézmények, alapítványok, vállalati társadalmi felelősségvállalási alapok és kutatási támogatások pénzügyi támogatása aláhúzza a trauma által érintett fiatalok szükségleteinek a vállalkozói szellem és a foglalkoztathatóság összefüggésében történő kezelése iránti elismerést és elkötelezettséget.*



## IFJÚSÁGSEGÍTŐKNEK SZÓLÓ IRÁNYMUTATÁSOK A DRÁMATERÁPIÁRÓL A VÁLLALKOZÓI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE A PTSD-S FIATALOKNÁL

Az ifjúságsegítők számára gyakorlati iránymutatásokat és ajánlásokat találunk a trauma-informált megközelítések, a drámaterápiás technikák integrálása, a biztonságos és befogadó terek kialakítása és az értékelési eszközök meghatározása terén:

### ***Trauma-informált megközelítések a fiatalok bevonására és támogatására***

Képezd magad: Szerezzon ismereteket és ismereteket a traumáról és annak a fiatalokra gyakorolt hatásairól. Legyen naprakész a legújabb kutatásokkal, forrásokkal és a traumával kapcsolatos legjobb gyakorlatokkal kapcsolatban.

Biztonságos környezet megteremtése: A bizalom, a biztonság és a tisztelet légkörének megteremtése. Figyeljen a lehetséges kiváltó okokra, és hozzon létre egy olyan traumaérzékeny teret, ahol a fiatalok jól érzik magukat és támogatást kapnak.

Gyakorolja az empátiát és az aktív meghallgatást: Mutasson valódi empátiát, hallgassa meg figyelmesen, és érvényesítse a trauma által érintett fiatalok tapasztalatait és érzéseit. Teremtse lehetőséget számukra, hogy megosszák történeteiket és kifejezzék magukat.

A felhatalmazás és a választás elősegítése: Ösztönözze a fiatalokat, hogy maguk irányítsák saját gyógyulási útjukat. Kínáljon választási lehetőségeket, és vonja be őket a döntéshozatali folyamatokba, hogy kialakuljon bennük az önállóság és a felelősségvállalás érzése.

### ***A drámaterápiás technikák integrálása a vállalkozói és foglalkoztathatósági programokba***

Együttműködés a drámaterapeutákkal: Szoros együttműködés drámaterapeutákkal vagy drámaterápiában képzett szakemberekkel a megfelelő technikáknak a vállalkozói és foglalkoztatási programokba való integrálása érdekében.

Kreatív tevékenységek beépítése: Drámaalapú tevékenységek, szerepjátékok, improvizáció és történetmesélés beépítése a programfoglalkozásokba. Ezek a technikák segíthetnek a fiataloknak felfedezni érzelmeiket, fejleszthetik a kommunikációs készségeket, erősíthetik az önbizalmat és elősegíthetik az önkifejezést.

Az együttműködés és a csapatmunka elősegítése: Használjon olyan drámaterápiás tevékenységeket, amelyek ösztönzik a csapatmunkát, az együttműködést és a problémamegoldást. Ez szimulálhatja a



valós vállalkozói és foglalkoztathatósági foratókönyveket, és alapvető együttmüködési készségeket építhet.

Használja a reflektív gyakorlatokat: A reflexiós gyakorlatok, naplóírás és csoportos megbeszélések segítségével segítsék a fiatalokat traumáik feldolgozásában, erősségeik azonosításában, céljaik meghatározásában, valamint vállalkozói és foglalkoztathatósági törekvéseik elképzelésében.

### ***Biztonságos és befogadó terek kialakítása a trauma által érintett fiatalok számára***

Támogató légkör biztosítása: Olyan környezet kialakítása, amelyben a trauma által érintett fiatalok biztonságban, tiszteletben és meghallgatva érzik magukat. Biztosítsa a titoktartást és a magánélet védelmét, hogy ösztönözze a nyílt véleménynyilvánítást és megosztást.

Az összetartozás érzésének elősegítése: A csoporton belül a közösség és az összetartozás érzésének megteremtése. Ösztönözze a résztvevők egymás támogatását, kölcsönös tiszteletét és empátiáját.

Rugalmasságot és választási lehetőséget kínál: Ismerje fel, hogy a trauma által érintett fiataloknak egyedi igényeik és preferenciáik lehetnek. Biztosítson rugalmas lehetőségeket és adaptív megközelítéseket, hogy alkalmazkodjon a fiatalok komfortérzetéhez és egyéni különbségeihez.

### ***Az előrehaladás és a hatás mérésére alkalmas értékelési eszközök meghatározása***

Együttműködjön szakemberekkel: Vegyen részt a trauma-informált programok és drámaterápiás beavatkozások hatásának mérésében jártas szakértőkkel vagy kutatókkal a megfelelő értékelési eszközök meghatározása érdekében.

Használjon ellenőrzött intézkedéseket: Válasszon olyan értékelési eszközöket, amelyek validáltak és hatékonyak bizonyultak a traumából való felépüléssel, a vállalkozói készségek fejlesztésével, a foglalkoztathatósággal és a jóléttel kapcsolatos eredmények mérésében.

Tekintszen több tartományra: Válasszon olyan értékelési eszközöket, amelyek számos területet lefednek, mint például a mentális egészség, az érzelmi jólét, az önhatékonyság, a kommunikációs készségek, a vállalkozói gondolkodásmód és a foglalkoztathatósági kompetenciák.

Rendszeresen értékelje és igazítsa ki: Folyamatosan értékelje az alkalmazott értékelési eszközök hatékonyságát, és szükség szerint igazítsa ki azokat annak érdekében, hogy azok megfeleljenek a trauma által érintett fiatalok sajátos szükségleteinek és céljainak.

*Ezen iránymutatások és ajánlások betartásával az ifjúságsegítők olyan traumával kapcsolatos, befogadó és erősítő környezetet hozhatnak létre, amely a drámaterápiás technikákat integrálja a traumás háttérű fiatalok vállalkozói és foglalkoztathatósági programjaiba. Ezek a megközelítések segíthetnek a fiataloknak felfedezni a bennük rejlő lehetőségeket, növelni az ellenálló képességüket, és leküzdeni a vállalkozói és foglalkoztathatósági céljaik elérésének akadályait.*



**MERCURY**

**Drámaterápia a fiatalok vállalkozói kedvének erősítésére**

**Szerzők:**

**Milos Pavlovic (BAPUSS)**

**Joanna Szczecinska (MSK)**

**Egle Naureckyte (ART+INN)**

**Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)**



*A projektet az Európai Bizottság támogatásával finanszírozták. Ez a kiadvány kizárólag a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN

