



VOLU-MENT
Mental Health Through Volunteering

A TÁMOGATOTT ÖNKÉNTES TEVÉKENYSÉG FEJLESZTÉSE MAGYARORSZÁGON

ORSZÁGSPECIFIKUS AKCIÓTERV

2026
Talentum Alapítvány az Önkéntesség Támogatásáért

Szerző: Zsivkovitsné Gyenes Krisztina, Balogh Edit
Felelős kiadó: Balogh Edit
Design: Paula Rocha, Embaixada Juventude



Készült az Európai Unió támogatásával, a „VOLU-MENT – Mentális egészség az önkéntesség által” című, 2024-2-HU01-KA220-YOU-000286625 azonosítószámú projekt keretében.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.



**Az Európai Unió
támogatásával**

Óvjuk a környezetünket! Csak akkor nyomtasson, ha valóban szükséges.

Akcióterv

a támogatott önkéntes tevékenység fejlesztésére

ENGLISH RESUME

Research analysing the link between volunteering and mental well-being / mental health is of great importance to the Talentum Foundation, as it supports the mentoring work we began earlier. The country-specific analysis (narrative report) brings together reality, our experiences, and factual data , allowing us to formulate a new approach and future development directions for the organization. The action plan identifies three main areas of development for the Talentum Foundation's volunteer programs.

The first is strengthening volunteer engagement and preparing staff who work with volunteers, which includes training for volunteer coordinators and mentors, supporting the autonomy of young volunteers, enhancing community experiences, and increasing the number of low-threshold volunteer initiatives. The second area of development is the further development and expansion of the mentoring system and supporting volunteers, which includes training mentors, implementing intervision and supervision, and introducing peer support (buddy support) methods. Special emphasis is placed on managing volunteers' mental workload and developing personalized forms of support. The third area is making the connection between volunteering and mental well-being visible. To achieve this, the organization needs to introduce impact measurement, communicate the role of volunteer work in promoting personal development, and raise awareness of the competencies gained through volunteering.

At the organizational level, these improvements can be ensured by developing a comprehensive "Volunteer Wellbeing Support Policy" (VWSP), which provides a unified framework for supporting volunteers' mental well-being and can serve as a methodological model for other organizations in the long term.

VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

A Talentum Alapítvány számára nagy jelentőségű az önkéntesség és a mentális jóllét / mentális egészség kapcsolatát elemző kutatás, mert támogatja a korábban megkezdett mentori munkánkat. Az országspecifikus elemzés (narrative report) még közelebb hozza a valóságot, a tapasztalatainkat és a tényszerű adatokat, így erre alapozottan új szemléletet, fejlesztési irányokat fogalmazhattunk meg a szervezet számára. Az akcióterv három fő fejlesztési területet határoz meg a Talentum Alapítvány önkéntességi területeinek fejlesztésére.

Az első az önkéntesek bevonásának erősítése és az önkéntesekkel foglalkozó személyek felkészítése, amelynek része a koordinátorok és mentorok képzése, a fiatal önkéntesek autonómiájának támogatása, a közösségi élmények erősítése, valamint az alacsony belépési küszöbű önkéntes akciók számának növelése. A második fejlesztési terület az önkénteseket támogató mentori rendszer továbbfejlesztése és bővítése, amely magába foglalja a mentorok képzését, az intervízió és szupervízió alkalmazását, valamint a kortárssegítő (peer support) módszer bevezetését. Külön hangsúlyt kap az önkéntesek mentális terhelésének kezelése és a személyre szabott támogatási formák kialakítása. A harmadik terület az önkéntesség és a mentális jóllét kapcsolatának láthatóvá tétele. Ehhez a szervezetnél szükséges a hatásmérés bevezetése, az önkéntes tevékenység személyes fejlődést elősegítő szerepének kommunikálása, valamint az önkéntesség során megszerzett kompetenciák tudatosítása és tanúsítása. A fejlesztéseket szervezeti szinten egy átfogó, „Volunteer Wellbeing Support Policy” (VWSP) kialakítása biztosíthatja, amely egységes keretbe foglalja az önkéntesek mentális támogatását, és hosszú távon más szervezetek számára módszertani mintaként szolgálhat.

HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

Az akció terv elkészítéséhez számos elemzés és dokumentum került felhasználásra, hogy minél szélesebb körűen lehessen meghatározni a Talentum Alapítvány fejlesztési lépéseit a következő években.

Mint kutatási anyag rendelkezésünkre állt az önkéntesség és a mentális jóllét összefüggéseit feltáró, négy országra kiterjedő kutatás, illetve a Magyarországra vonatkozó adatok és grafikonok. A kutatásból készült országspecifikus elemzés (Narrative report) tovább finomította a hazai viszonyokat és megfogalmazta a jellemző kihívásokat, illetve erősségeket. *Az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatásai – kihívások és fejlesztési irányok Magyarországon* című Narrative report megállapításai alapján határoztunk meg ebben a dokumentumban a lépéseket és eszközöket.

A megállapításokat árnyalták korábbi kiadványaink és átfogó terveink, így *Az önkéntesség erősít* című tippgyűjtemény a kevesebb lehetőséggel rendelkezők igényeit illetően, az *Önkéntesség Európai Terve 2030 a nemzetközi kitekintést illetően*, a *Befogó önkéntesség* címmel végzett felmérés az inklúziós szemlélethez kapcsolódva, valamint a Regionális Önkéntes Fejlesztési Terv, amely szélesebb kitekintést biztosít a regionális hatáskörhöz kapcsolódva.

A számos kiadvány és a projektben készült kutatás, országspecifikus elemzés hasznos kiegészítése a Talentum Alapítvány szervezeti kapacitáselemzése, amely megmutatja azokat a reális lehetőségeket, amelyből ki lehet indulni az akcióterv során. A dokumentum arra törekszik, hogy megvalósítható, kisebb lépésekből felépülő, de hatékony működési mechanizmus épüljön fel a jövőben az önkéntesség fejlesztésére.

FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK, ALAPELVEK ÉS CÉLOK

A három fő fejlesztési terület a Narrative report kihívásaira alapozottan kerülnek megállapításra, azok szervezetspecifikus fejlesztési formái. A benne megállapított irányvonalak pedig elsődlegesen a kutatási jelentésből kinyert olyan irányok, tendenciák, amik a Talentum Alapítvány számára fontos fókuszpontok a jövőbeni munkára nézve.

Mint Önkéntes Központ feladatunk az önkéntesség ügyének általános képviselése, a szervezeti tapasztalatok módszertani szempontú továbbadása más önkéntes fogadó szervezetek számára. Így jelen dokumentumban törekvésünk a kutatási jelentésből és a Narrative

reportból kikristályosodott irányok szervezetre szabott megvalósítása, és ezzel párhuzamosan azok jógyakorlatként való képviselése.

Célunk olyan gyakorlati elvek megfogalmazása, amik kisebb lépésben megvalósuló, reális tevékenységek, egymásra épülő fejlődést jelentenek, más esetben azonban teljes új, a Talentum Alapítvány számára innovatív megközelítést határoznak el.

A MEGVALÓSÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES LÉPÉSEK – A PROJEKT LEHETŐSÉGEI, GONDOLATOK

1. lépés

Az önkéntességbe bevont személyek és az őket koordináló, mentoráló munkatársak bátorítása, felkészítése

1.1 Az önkéntesnek jelentkező fiatalok lelkesek és tetterre készek. Egy nem eléggé kidolgozott, az önkéntesek mentális élményeit hanyagoló menedzsment azonban ezt az erőforrást nem tudja teljes egészében hasznosítani, sőt néha még az önkéntesek lelkesedését is gyengíti. További képzések, felkészítések kidolgozása szükséges az önkéntesekkel foglalkozók számára nem csak a menedzsment tekintetében, hanem az önkéntesek fizikai és mentális biztonságának támogatása érdekében.

1.2 A 18-24 éves korcsoport, a fiatalabbakhoz képest már erősebb motivációt érez az autonómiára, a felelősségvállalásra az önkéntes tevékenység végzése során, szeretnék saját ötleteiket, egyéniségüket, tehetségüket is belevinni a munkájukba. Fogadó szervezetként erre akkor lehet a legjobban reagálni, ha az önkéntesmenedzsmentet tudatosabban, az önkéntesek bevonását, integrálását felkészültebben végezzük. Az önkéntes fogadásról szóló felkészítéseken való részvétel ehhez nagymértékben hozzájárul (több szervezetnek szóló felkészítések – egymástól tanulás élménye, vagy szervezetspecifikus felkészítések- saját szervezeti elmélyülés). Továbbá ezt a helyzetet jól támogatja a rugalmas feladattervezés, feladatkörök megállapítása, amin belül egy-egy önkéntesnek lehetősége van szabadabban, saját érdeklődése szerint mozogni, de még mindig a szervezet koordinálása mentén. Szintén

megoldás lehet az önkénteskedni vágyóknak az informális önkéntesség lehetőségének ismertetése, ahol teljesen szabadon, szervezettől függetlenül valósíthatja meg elképzelését az önkéntes a társadalom javára.

1.3 Az önkéntesek a tevékenységek ellátása mellett szívesen kapcsolódnak egymáshoz, megosztva élményeiket, önkéntes tapasztalataikat. Ennek erősítése érdekében az azonos tematikus területen tevékenykedő önkéntesnek lehetőséget kell adni arra, hogy közösségi élményük is legyen, megélik összetartozásukat, ami végső soron nem csak őket segíti, hanem a szervezetnek további erőforrást jelent, bázist ad, és jobban megismeri az embereket, akikkel együtt dolgozik.

1.4 Az önkéntesek bátorítására és bevonására kimutathatóan hatékony eszköz, az „önkéntes akció”, ami rövid elköteleződéssel, de magas hatékonysággal működik. A fiatalok bevonása, és az önkéntesség pozitív erejének megélése érdekében, szükséges emelni az önkéntes akciók számát, és az alacsonyabb belépési küszöbű alkalmak elérését is nagyobb számban kell biztosítani.

1.5 A bevált önkéntes lehetőségek mellett szükséges további önkéntes tevékenységek bevezetése, amik lehetővé teszik a fiatalok szélesebb körének kapcsolódását az önkéntességhez, illetve alkalmazkodnak a változó igényekhez a felmerülő kihívásokhoz, reagálnak a társadalmi helyzetre. Az „árnyaltabban” felépített tevékenységek a kevesebb lehetőséggel rendelkezők számára is könnyebb bekapcsolódását jelentenek.

2. lépés

Önkénteseket támogató rendszer fejlesztése

2.1 A Talentum Alapítványnál meglévő mentori rendszer továbbfejlesztése szükséges a fent meghatározott önkéntes lehetőségek és az új belépő (kevesebb lehetőséggel rendelkező) fiatalokra igazítva. A bevont önkéntesek profilja mellett a mentori rendszer legyen alkalmas az önkéntesség időtartamához kapcsolódó támogatás specializálására is. A mentori rendszerbe bevont mentorok belső képzése, intervizója és szupervíziója is szükséges az árnyalt működési formához, amire időt, figyelmet és szakértelmet kell fordítani.

A mentori rendszer beágyazott és hatékony működéséhez szükséges, hogy a szervezet menedzselésében, működési szabályában jelenjen meg dedikált

idő, humánerőforrás, és anyagi forrás. A támogatás biztosítása ne ad hoc módon, vagy csak akkut helyzetek megoldására történjen, hanem jól meghatározott szervezeti belső rend szerint.

2.2 Az önkéntesek sokféle csoportja, személyisége és tevékenysége szükségessé teszi, hogy a támogatási rendszer rugalmas és személyre szabott lehessen. A meglévő mentori rendszer bővítésében jelenjen meg egy eddig kevésbé tudatosan használt, innovatív elemként beépített módszer a peer support támogatási forma. A már meglévő tapasztalatok tudatossá tétele, majd erre építve tervezett alkalmazása szükséges.

2.3 Az önkéntes tevékenységek lelki, fizikai nehézsége nem egyforma az önkéntesek tekintetében. A szociális ágazatban a betegsegítés, a nagy hátránnyal küzdő gyerekek támogatása, vagy az idősokkal való közös tevékenység mélyebb emberi érzéseket ébreszt, főleg az életről még kevesebb valós tapasztalattal rendelkezők fiatalok esetében. Ezekben a helyzetekben a kiegészítés és az önbizalom hiánya erősebb, mint a környezetvédelmi, kulturális vagy sport önkéntesség területén. A mentori támogatás árnyalása, fokozása, és a speciális célcsoportok jellemzőit kezelő személyek (speciálisan képzett támogatók) szükségesek ahhoz, hogy az önkéntesek a tevékenység hatására mély érzéseket élhessenek meg, de azokat jól fel is tudják dolgozni saját életükre nézve.

2.4 Az önkéntesség, mint tanulási élmény a benne szereplők számára akár felismerik és tudatosan alkalmazzák ezt, akár nem. Az önkéntesek megtartásában, lemorzsolódásában nagy szerepet játszik ennek az informális tanulás eredményeinek tudatosítása. A mentori támogatás tegye láthatóvá a komfort helyzetből kimozdulás előnyeit, a tanulási állapot kényelmetlenebb, de előre mutató aspektusait, és a pánik helyzeteket ismerje fel az önkéntesek tekintetében.

3. lépés

Az önkéntesség és a mentális jóllét kapcsolatának láthatóvá tétele

3.1 Az önkéntesfogadásban az önkéntes elsődlegesen a segítője a szervezetnek, aki által egy-egy tevékenység, amit önerőből nem tudna a szervezet elvégezni, az önkéntesek idejével, energiájával, gyakran bevont szaktudásával jól megvalósíthatóvá válik. A fő fókusz ilyenkor a praktikus munkaszervezésen van, de az önkéntes munkaórák kimutatása, azok

kommunikálása a nyilvánosság felé, tovább mutat a praktikus szemponton és az önkéntesség kultúráját is erősíti. Az ezt kimutató tudatos szervezeti hozzáállást erősíteni szükséges, tervezett külső és belső kommunikációval. Ezt a folyamatot tovább erősíti a hatásmérés bevezetése és rendszeres működtetése.

3.2 Az önkéntesek a jelentkezés során a keresési szakaszban a „másokon segítsé” jelölik meg leggyakrabban motivációjuknak. Gyakran már a felkészítés során, de a tevékenység végzése alatt szinten minden esetben megfogalmazódik az önkéntesekben az egyéni fejlődés élménye, és annak céljá emelése. Az egyéni fejlődési igény nem negatív attitűd. Szükséges az önkéntesség láthatóvá tétele során tudatosítani azt a tényt, hogy az önkéntesek egyéni fejlődése is éppúgy lehet jó, és hasznos cél, sőt nagyon erős mozgatóerő. Az önkéntesség üzenetében jelenjen meg ez a bátorító és tudatosító attitűd.

3.3 Mivel az önkéntesség erősen hat a személyiség fejlődésére (náluk még könnyebben kimutatható, de nem csak a fiataloknál), ezért érdemes az önkéntes tevékenységet, mint tanulási helyzetet is figyelembe venni. Az önkéntesek fejlődésére érdemes figyelmet fordítani, a tanulási eredményeket tudatosítani, és a jövőben erre elismerő dokumentumot is bevezetni. A tanulási eredmények összegyűjtésére, annak kimutatására, elismertető formájára (badge, tanúsítvány, oklevél...) javasolt belső szabályt alkotni, ami azonos arányban áll az elvégzett feladat komplexitásával, az eltöltött idővel.

A VÉGREHAJTÁSHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK – AZ ORSZÁGSPECIFIKUS IGÉNYEK FIGYELEMBE VÉTELE

1. lépés eszközei

1.1 Az önkéntesfogadás támogatására nemcsak több felkészítő alkalom szükséges, hanem kiemelten a mentális egészségre fókuszáló témájú alkalmak is. Ezek mind a vezetők, a kollégák, a koordinátorok és a mentorok szintjén is szükségesek. A projektben tervezett nemzetközi workshop lehetőséget teremt arra, hogy az önkéntesekkel foglalkozók felkészüljenek a mentális támogatással erősített önkéntesmenedzsmentre.

1.2 Az önkéntesmenedzsmentben szükséges a meglévő feladatkörök felülvizsgálata, az önkéntesek autonóm törekvéseinek teret engedve, és új feladatkörök meghatározása, amik rugalmasak lehetnek, az önkéntesek kiteljesedése érdekében. Az önkéntes tevékenység értékelésekor, az önkéntesnek teret adni ötleteik kifejezésére, konkrét, új ötletek kidolgozására, beépítésére. Javasolt, hogy minden önkéntesnek legyen lehetősége évente egyszer szóban és írásban is lehetősége kifejezni elképzeléseit, igényeit, terveit.

1.3 Minden működő önkéntes területhez javasolt kapcsolni önkéntes klub lehetőséget, amelynek ütemezését, tematikáját az önkéntesekkel egyeztetve érdemes kidolgozni. Az önkéntes klubhoz dedikált vezető, szervező személy kijelölése szükséges a siker elérése érdekében. A klub lehetőséget teremt az informális kapcsolati háló erősítéséhez, a közösségi élmények megéléséhez.

1.4 További önkéntes akciók szervezése alacsonyabb belépési küszöbvel, kifejezetten a tervezett önkéntes célcsoport profiljához igazítva. Az önkéntes akciót követően nagyon fontos az élmények feldolgozása, azaz arra lehetőséget biztosítani, hogy az önkéntes akció élményét elemezzék, tudatosítsák. Az esetleges negatív hatásokat kezelni kell, a konklúziókat érdemes levonni, ugyanakkor a pozitív hatásokat erősíteni szükséges, akár új alternatívák bemutatásával, meghívással. Ez biztosítja azt, hogy később akár hosszabb önkéntes tevékenységet is vállalnak önkéntesként.

1.5 Az önkéntes akciók tervezése olyan tevékenységekkel javasolt, amik korábban nem voltak jellemzőek a szervezetnél (pl. katasztrófavédelem). Ehhez a szervezetnél szükséges együttműködések generálása új partnerekkel, új helyszínek felkeresése, és a kevesebb lehetőséggel élők számára megközelíthető módszerek bevezetése.

2. lépés eszközei

2.1 Az Alapítvány mentorálási alapelveinek összegyűjtése, rendszerbe építése szükséges a különböző önkéntes igényekre szabva. Egy szervezeti szintű, mentális jóllétre fókuszáló policy megalkotása és alkalmazása javasolt. További eszközök a mentorálás szervezeti szintű fokozására: az intervízió és a szupervízió módszerének bevezetése belsőképzés által

(munkatársak, koordinátor, mentor), valamint ütemezési terv (idő, forrás, és személyi kapacitás) összeállítása.

2.2 A peer support módszer tudatos beépítése a szervezeti működésbe, felkészített kortárs önkéntes személyekkel, akikkel a folyamat beindítása elérhető. Az új terület rendszeres monitorozása, visszacsatolása, megerősítése mindenképpen javasolt. A projekt során számos jógyakorlatot ismert meg a Talentum Alapítvány, amelyek kipróbálása és bevezetése indokolt.

2.3 Az önkéntesség minden működő ágazatára egységes alapokkal, de eltérő specializációkkal kidolgozott mentális támogatói rendszer működtetése javasolt. A mentálisan kevésbé veszélyeztetett önkénteseknél klubfoglalkozások, közösségi események, belső továbbképzések, kirándulások formájában megvalósuló támogatás lehetséges, amely preventív jellegű intézkedés. A nehezebb célcsoportokkal dolgozó, mentálisan nagyobb igénybevétel alatt álló önkénteseknél a területre speciálisan képzett mentori támogatás szükséges. Itt különösen fontos a mentorálási és pszichológiai segítség területének szétválasztása, a határvonal pontos meghatározása.

2.4 Az önkéntesek és a mentorok, koordinátorok szakmai felkészítésének legyen része az önkéntesség tanulási aspektusa. Legyen tudatos eleme a felkészítéseknek a tanulási helyzet jellegzetességének megismerése, az eredmények beazonosításának módszere. Erre a projektben megszervezésre kerülő nemzetközi workshop is lehetőséget biztosít. Az önkéntes által megfogalmazott és a fogadó szervezet által elismert tanulásieredmények tudatosításának fontos lépése, ha erről a szervezet igazolást, tanúsítást ad ki.

3. lépés eszközei

3.1 Az önkéntes tevékenységek hatásmérése szükséges, ennek a kidolgozása a jövőben elengedhetetlen. A hatásmérésnek reálisnak kell lennie a szervezet kapacitásaihoz mérten, de egyben az önkéntesség eredményeinek kimutatására is alkalmasnak kell lennie. A projektben kidolgozásra kerül egy hatásmérő eszköz, amelynek bevezetése jelentősen növelheti a hatékonyságot és a kommunikációs tudatosságot a

szervezetnél. Figyelní kell arra, hogy az adminisztráció minden önkéntes divízióban azonos módon, összevethető módszerrel történjen.

3.2 A szervezet külső és belső szervezeti kommunikációjába tudatosan kerüljön beépítésre az önkéntesség egyéni fejlődésre gyakorolt hatása. A kommunikáció során mindenki számára jól érthető közlés formájában kell üzeneteket eljuttatni a társadalom több rétegéhez, ami bátorító attitűdöt sugároz, jól láthatóvá teszi az önkéntesség értékét, mind az önkéntesekre, mind a végső kedvezményezett célcsoportokra vonatkozóan. Ezt az új kommunikációt minden kolléga, mentor és koordinátor azonos módon használja.

3.3 A Talentum Alapítványnál érdemes a jövőben kidolgozni az önkéntesség mint informális tanulás során megszerzett ismeretek, képességek és értékek tanúsítási rendszerét, amely tartalmazza, hogy melyik önkéntes területen, milyen időmennyiséget követően, milyen típusú tanúsítványok, elismerések adhatók ki. Az egyéni fejlődést tanúsító igazolás legyen összhangban az önkéntes tevékenységgel. A szervezet és annak szakmai szereplői vállalják a kiadott igazolási forma tartalmát, validálását. Az is fontos, hogy egységes arculat jellemezze ezen dokumentumcsomagot.

VÁRT EREDMÉNYEK

A fent összeírt fejlesztési területek kifejezetten a Talentum Alapítvány meglévő működéséhez igazodó fejlesztések és újítások. Kíváncsok, hogy minden területen induljon el változás még a VOLU-MENT projekt ideje alatt, ami egyben visszacsatolja a kutatási anyag eredményét. Minden terület fejlesztését kövesse visszacsatolás, amit külső, eredményorientált szemmel a Talentum Alapítvány kuratóriuma véleményezzen.

Összességében megállapítható, hogy a fenti fejlesztések egy egységgé állhatnak össze, a Talentum Alapítvány önkénteseinek mentális támogatását segítő Szervezeti Irányelvekké (Volunteer Wellbeing Support Policy - VWSP). Hosszú távon a kidolgozott és jól működtetett policy, alkalmas arra, hogy más helyi, regionális, országos és határon túli magyar szervezeteknek is módszertani mintát adjon, így kapcsolódva a szervezet önkéntes központi működéséhez, küldetéséhez.



Országspecifikus akcióterv
a támogatott önkéntes tevékenység fejlesztésére