

Összefoglaló jelentés



VOLU-MENT

Mental Health Through Volunteering

AZ ÖNKÉNTESSEG MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI

KIHÍVÁSOK ÉS FEJLESZTÉSI IRÁNYOK
MAGYARORSZÁGON



Co-funded by
the European Union

2026
Talentum Alapítvány az Önkéntesség Támogatásáért

Szerző: Dr. Gatti Beáta
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 azonosítószerű 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.

Az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatásai – kihívások és fejlesztési irányok Magyarországon

ENGLISH RESUME

This report examines the impact of volunteering on mental health among young people in Hungary, based on research conducted within the Volu-Ment project. The study addresses a gap in measurable data regarding how volunteering influences mental well-being, focusing on both positive experiences and challenges faced by volunteers.

Mental health is understood as a dynamic state in which individuals can cope with stress, develop their abilities, and contribute to their communities. The research, based on survey data from Hungarian participants (young people), highlights that volunteering can significantly support mental well-being by fostering a sense of belonging, personal growth, and increased self-confidence.

The report uses a framework built on three key psychological needs: autonomy, competence, and relatedness. Volunteering can fulfill these needs by allowing individuals to act independently, develop skills, and connect with others. However, the effects are not always the same; they depend on factors such as age, duration of volunteering, and the quality of organizational support.

Findings show that short-term volunteering, common among younger participants, often provides strong emotional experiences but limited deeper engagement, while long-term volunteering can enhance competence but may also lead to exhaustion. Positive outcomes are strongly linked to appropriate task allocation, meaningful feedback, and supportive structures such as mentoring and peer support. The study also identifies risks, including stress, lack of confidence, and emotional burden—especially in social or care-related activities. These risks can be mitigated through proper preparation, clear communication of roles, regular reflection, and ongoing support.

A key conclusion is that the mental health impact of volunteering largely depends on the organizational and support environment. Therefore, developing flexible, multi-level support systems is essential. The report recommends strengthening training for professionals working with

volunteers and expanding the diversity of volunteering opportunities (suitable for volunteers with different profiles). Overall, volunteering is presented as a powerful learning and developmental space that can enhance mental well-being if supported by thoughtful structures and practices.

Bevezetés

A közösségek fenntartható működésének alapja a tagok aktív és felelős részvétele, amely számos formában megvalósulhat, például a másokról való gondoskodásban, az adományozásban vagy éppen az önkéntességben. Ezek a proaktív tevékenységek nemcsak a közösségi struktúrák megerősítését szolgálják, hanem elősegítik a kölcsönös felelősségvállalást azáltal, hogy ideális esetben az abban résztvevő szereplők (önkéntesek, szervezetek, tevékenységek célcsoportjai) között hidakat építenek, és kölcsönös előnyökkel járhatnak a mentális egészség szempontjából (is.)

Kutatási adatok, módszertan, értelmezési keretek

A Volu-Ment projekt (2024-2-HU01-KA220-YOU-000286625 projektszám) kereténben zajló kutatás kiindulópontja az volt, hogy kevés konkrét, mérhető adat áll rendelkezésre arról, hogyan hat pontosan az önkéntesség a fiatalok mentális jóllétére. A kutatás célja annak feltárása, hogy az önkéntesek milyen pozitív és negatív tapasztalatokat szereznek a tevékenységek során, milyen mentális kihívásokkal szembesülnek. Fontos szempont az is, hogy a fiatalok milyen megküzdési eszközöket használnak, illetve mely támogatási formákat tartják hatékonynak (pl. mentorálás, visszajelzés, kortárs támogatás stb.).

A kutatás a World Health Organization mentális egészség definíciójából indult ki, amely szerint a mentális jóllét olyan állapot, amelyben az egyén képes megbirkózni az élet stresszeivel, kibontakoztatni képességeit, hatékonyan tanulni és dolgozni, valamint hozzájárulni a közösségéhez. Vagyis ez nem pusztán a negatív érzelmek alacsony szintjét jelenti, sokkal inkább egy egyensúlyi (vagy abba viszonylag gyorsan visszabillenni képes) állapotot, amelyben a harmonikus lelki működés feltételei képesek teljesülni (World Health Organization 2001.).

Módszertanát tekintve a kutatás főként kérdőíves felmérésre épült, amelyet Georgiában, Magyarországon, Portugáliában és Törökországban végeztek 2025. december és 2026. február között. Az adatgyűjtést kvalitatív

előkészítés (szakirodalmi áttekintés és szakértői interjúk) előzte meg. A minta közel 500 kitöltésből állt, jelen tanulmányban a magyarországi kitöltők válaszai alapján (171 válasz, amelyből 135 érvényes) fogalmazunk meg megfigyeléseket, javaslatokat az önkéntesség támogató rendszereire és kontextusaira vonatkozóan. A válaszadók életkori és nembeli eloszlása a következőképp alakult: 63% nő, 36% férfi, míg 1% egyéb, a korosztály tekintve pedig hangsúlyosan jelennek meg a fiatalok, fiatal felnőttek (32% 14-18 év közötti, 52% felsőoktatásban tanul, 6% munkavállaló, 7% álláskereső – vagyis jelentős részük a klasszikus ifjúsági munka célcsoportjába esik). Az önkéntesség időtartamát tekintve kiemelkednek a rövid, 1-2 napos (37%) és az egy-két hetes (22%) tevékenységben való részvétel. A kutatás továbbá mérte a nemzetközi vagy hazai önkéntes tevékenységekben való részvételt is, amely a magyarországi megkérdezettek esetében 18-82%-ban oszlik meg. Mindezek azért is fontosak, mert adott esetben például egészen más támogatási rendszerre, és azon belül más elemekre van szüksége egy tanuló fiatalnak, mint egy olyan önkéntesnek, aki a munkahelyén töltött időn túl szakít erre időt. Ugyancsak igaz ez a tevékenység időtartama vagy környezete kapcsán. Ezzel együtt vélhetően más lesz az önkéntesség motivációja és „hozádék” is, vagyis azok az élmények, tapasztalatok, amelyeket az önkéntes magával visz a tevékenység során, és amely hatással lehet a mentális egészségükre is. Összességében a kutatási eredmények jó alapot biztosíthatnak és hozzájárulhatnak ahhoz a szakmai diskurzushoz, hogy miként lehet az önkéntességet tudatosan a mentális jóllét erősítésére használni.

A mentális jóllét olyan pszichológiai alapszükségletek mentén is értelmezhető, mint az autonómia, a kompetencia, a kapcsolódás – amelyek univerzálisak és a motivációt, ezáltal a viselkedést befolyásolják.¹ Ez azért is lehet hasznos a mi szempontunkból, mert visszatükröződhetnek a különféle önkéntes tevékenységekben. Vagyis, az önkéntesség során az emberek képesek meg tapasztalni a saját kezdeményezésből történő cselekvés örömeit (autonómia), a másoknak való segítségnyújtásra való képességet, az „aha momentumokat” vagy a „képes vagyok rá” érzését (kompetencia). Megélhető a kapcsolódás, vagyis a többi önkénteshez és a segítség által a közösség tagjaihoz való kötődés.

¹ A Self-Determination Theory (SDT, magyarul: öndeterminációs vagy önmeghatározási elmélet) egy Deci és Ryan által kidolgozott motivációs elmélet, amely szerint a belső motiváció és az optimális működés akkor valósul meg, ha három alapvető pszichológiai szükséglet kielégül: az autonómia (önrendelkezés), a kompetencia (hatékonyság) és a társas kapcsolódás (kötődés). Az autonómia az önálló döntéshozatalt, a kompetencia a hatékonyság és fejlődés érzését, míg a kapcsolódás a másokhoz való tartozást jelenti. Ld. még Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. (1985).

Ezért, az önkéntesség és a mentális jóllét közötti kapcsolat értelmezésekor érdemes **rendszerszemléletben** gondolkodni, mivel ez nem egy egyszerű, lineáris viszony, hanem egy többdimenziós spektrum mentén alakul. E spektrum egyik tengelyét az önkéntesek szempontjából **az életkor és az abból fakadó életkori sajátosságok** adják. Másik fontos **dimenzió a tevékenység időtartama**, vagyis, hogy az önkéntesség alkalmi vagy tartós elköteleződést jelent-e. Emellett meghatározó az is, hogy milyen mértékben teljesülnek az itt említett **alapvető pszichológiai szükségletek**, mint az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás, hiszen ezek kulcsszerepet játszanak a mentális jóllét alakulásában.

A rendszerszemlélet ugyanakkor azt is jelenti, hogy figyelembe vesszük a lehetséges **hatásokat** is: egy pozitív élményekkel távozó önkéntes nagyobb valószínűséggel kapcsolódik be későbbi tevékenységekbe, illetve viszi tovább a proszociális viselkedést a mindennapjaiba, ami hosszabb távon tovább erősítheti saját és környezete jóllétét. Fontos látni, hogy a szervezeti tényezők (például a feladatok jellege, a visszajelzések minősége) és a strukturális feltételek, nagymértékben alakítják ezt a dinamikát. Mindezek alapján a lehetséges támogatási formákat is egy komplex, többtényezős keretrendszerben érdemes megtervezni és értelmezni. A továbbiakban ezek alapján fogalmazunk meg olyan összefüggéseket és javaslatokat, amelyek konkrét cselekvési tervbe ültetve erősíthetik a mentális jóllétet az önkéntes tevékenységek során/által.

A magyar minta jellemzői a kompetencia, az életkor és a tevékenység jellegének tükrében

- A magyar minta egyik fontosabb sajátossága, hogy az önkéntesek között magas a fiatal, 14–18 éves korosztály aránya, valamint kiemelkedően gyakoriak a rövid, akár egynapos önkéntes tevékenységek, esetlegesen az iskolai közösségi szolgálat keretein belül. Ezen résztvevők körében nagyobb arányban jelenik meg bizonytalanság a tevékenységek során (ami adódhat a korosztályi sajátosságokból és a tevékenység időtartamából egyaránt). Emellett a rövid távú önkéntesség kevésbé ad lehetőséget mélyebb bevonódásra, közösségi kapcsolódásra és sikerélmények megélésére.
- Ugyancsak hangsúlyosan jelenik meg körükben a tanulási folyamat és az úgynevezett „aha-élmények” szerepe. Az önkéntesek gyakran számolnak be arról, hogy új készségeket sajátítanak el, jobban megértik saját képességeiket, és fejlődik az önismeretük. Ez arra utal,

hogy az önkéntesség elsősorban nem kész kompetenciák megerősítésének terepe, hanem egy intenzív tanulási környezet is lehet. Ezt támasztja alá, hogy míg a fiatalok esetében a tevékenység kezdetekor a motiváció elsősorban az altruizmus, addig a végén az egyéni kompetenciaérzet (mit tanultak, mit kapok az önkéntességtől) hangsúlyos. Ez utóbbi tudatosítása pedig a pozitív hatással lehet a későbbi, akár hosszabb távú önkéntesség melletti elköteleződésben vagy a tevékenységválasztásban.

- A rövid távú programokban résztvevők magas arányban számoltak be megdöbbenésről, sokkról, miközben szembesülnek a másik (megsegített, támogatott) fél realitásával, életkörülményeivel, míg a hosszabb távú tevékenységek résztvevői esetében a kimerültség és a kompetencia érzése hangsúlyos.

Mindezek alapján a mentális egészség szempontjából az alábbi összefüggések fogalmazhatók meg:

- Az önkéntesség pozitív hatásához tartozik a közösséghez tartozás élménye, a személyes fejlődés lehetősége. Az önkéntesek jelentős része arról számol be, hogy könnyebben kapcsolódik másokhoz, mélyebben megérti más emberek helyzetét, és növekvő önbizalmat tapasztal.
- Ahhoz, hogy ezek megvalósulhassanak fontos, hogy az önkéntességet ne csupán elszigetelt események sorozataként vizsgáljuk. Egy-egy jól vagy akár kevésbé sikerült egynapos akció is képes olyan élményeket és impulzusokat adni a résztvevőknek, amelyek később meghatározóvá válhatnak. Különösen a fiatalok esetében az önkéntesség strukturált, ugyanakkor a formális oktatástól jelentősen eltérő tanulási tapasztalatokat nyújthat, erősítheti aktív állampolgári attitűdöt, sőt akár a pályaeorientációra is hatással lehet.
- Reális és előremutató cél lehet, hogy az önkéntesek profilját és igényeit tudatosan feltérképezve kapjanak személyre szabott támogatást és feladatokat.
- Nem elhanyagolható a negatív élmények jelenléte sem. A magyar adatok alapján különösen gyakori a kompetenciaérzés hiánya, azaz az érzés, hogy az egyén nem biztos abban, hogy jól végzi a feladatát. Ez szorosan összefügghet a nem megfelelő feladatkiosztással, a reflektív folyamatok és a visszajelzések hiányával.
- Fontos szerepe van tehát a megfelelő feladat–egyéni illeszkedésnek. Amennyiben az önkéntes olyan feladatot kap, amely megfelel a képességeinek, erősödik a kompetenciaérzése. Ha azonban a feladat meghaladja azt vagy értelmetlennek, céltalannak tűnik, az sokkal

inkább negatív érzelmekhez, frusztrációhoz és motivációvesztéshez vezethet. Továbbá, azok az önkéntesek, akik megfelelő mentorálást, visszajelzést kapnak, lényegesen pozitívabb élményeket tudnak magukkal vinni. Ezzel szemben a rosszul szervezett, kevésbé strukturált tevékenységek, a visszajelzés és a támogatás hiánya növelhetik a stresszt és a bizonytalanságot.

A kutatás egyik nagy tanulsága, hogy az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatása nagymértékben függ a szervezési és támogatási környezettől. Mindezen szempontok meghatározóak lehetnek, az önkéntesek felkészítése, a közvetlenül vagy közvetetten a velük dolgozó szakemberek képzése, illetve magának az önkéntességnek, mint tanulási térnek a kialakítása során.

Kihívások az önkéntesek támogatása során

A mentális kockázatok közül a **kimerültség, az önbizalomhiány és a „valósággal való találkozás”** (különösen szociális területen végzett munka során) hangsúlyos. Az egynapos önkéntesség esetében inkább erős, de rövid érzelmi hatások jelennek meg (pl. érzelmi érintettség, nehéz élmények), míg a hosszabb távú részvétel kimerültséghez vezethet. Emiatt fontos és hasznos lehet az önkéntesek, illetve a velük dolgozó szervezetek számára a felkészítés, a visszajelző rendszer és a mentális egészség fókuszának erősítése.

Kihívás 1 – Az önkéntesek felkészítése

Bármelyik típusú önkéntességről beszélünk, elengedhetetlen az önkéntesek megfelelő felkészítése és kísérése.

- Részletes előzetes felkészítés (rövid, közép és hosszú távú programoknál egyaránt), melynek fontos része lehet az egyéni motivációk tudatosítása.
- Elvárások, szerepek és feladatok egyértelmű kommunikációja. A határok tudatos kezelése, illetve az erről való kommunikáció a koordinátorok, mentorok esetében. Értelmes, kihívást jelentő, de nem túlterhelő feladatok biztosítása, amelynek látható eredményei vannak. (Vagy megfordítva: az eredményeket láthatóvá teszik számukra a velük dolgozó szakemberek.)

A felkészülés és a folyamat közben történő támogatás során kiemelten fontos lehet az érzékenyítés, hogy a résztvevők tudatosabban felismerjék saját és mások érzéseit, esetleges érintettségüket. Érzelmi szinten érdemes figyelni arra, mi történik bennük, milyen változások zajlanak, és hogyan hat rájuk az önkéntes tevékenység. Emellett lényeges támogatni őket abban, hogy megértsék, mindez hogyan kapcsolódik az életükhöz, mit visznek tovább belőle a mindennapokba.

A válaszok alapján a nehézségek, kihívások és az örömteli momentumok alapján megfogalmazhatóak korosztály-specifikus támogatási elemek, úgy mint:

- 14–18 éveseknél: fontos lenne több iránymutatás a feladatokra vonatkozóan, gyakori megerősítés és pozitív visszajelzés
- 19–24 éveseknél: nagyobb autonómia és felelősség megélését lehetővé tevő feladatok, közösségi élmények erősítése hangsúlyosak.

Kihívás 2. – Visszajelzési rendszer kihívásai

A fent említett kihívások, mint a kiégés vagy éppen a kezdeti bizonytalanság miatt fontos lehet bevezetni egy strukturált, jól felépített, átlátható visszajelzési rendszert.

Ez a rendszeres visszajelzés és mentoring rendszer az önkéntesek számára például a következő formákban valósulhat meg:

- Rendszeres visszajelzési pontok beépítése
- Egyéni vagy kiscsoportos reflexiós beszélgetések a bizonytalanság és önbizalomhiány csökkentése érdekében
- Az önkéntesség időtartamához arányosan illeszkedő támogatási formák kidolgozása és beépítése (pl. egy-egy napos akciók esetében az élményeket és a hozzájuk kapcsolódó érzéseket feldolgozó beszélgetések, amelyek során tudatosulni tudnak az érzelmi, mentális hatások, míg hosszabb táv esetében szupervíziók, esetmegbeszélések és az érzelmi/mentális terhelés monitorozása a koordinátor/mentor részéről).

Kihívás 3. – Mentális egészség, mint téma hangsúlyos megjelenése

A mentális egészség fókuszának erősítése minden típusú önkéntesség során szükségesnek látszik. Egyfelől az elmúlt évek világtörténelmi eseményei hatására (Covid, háborúk, klímahelyzet stb.), illetve a

pszichológiai folyamatok és tudás (a korábbi évekhez képest) remélhetőleg tudatosabb megjelentése miatt vélhetőleg maguk az önkéntesek között nagyon eltérő lehet a reziliencia és általában a mentális jóllét mértéke. Vagyis, szervezeti szinten fontos azt látni, hogy kik azok az önkéntesek, akikkel dolgozunk, mik az ő történeteik – annak érdekében, hogy megfelelő tevékenységekben vegyenek részt, és közben számukra hasznos támogatási formát kaphassanak.

A szervezetek szakemberei remélhetőleg azt is fel tudják így mérni, hogy hol vannak az önkéntesek sérülékeny pontjai, amelyek kapcsán adott esetben nagyobb odafigyelést, érzékenységet igényelnek. Emiatt a mentálhigiénés tudás beépítése a szervezetek önkéntesekkel dolgozó szakemberei számára kulcsfontosságú lehet, például rendszeres esetmegbeszélés, szupervízió vagy a reziliencia-fejlesztő eszközök formájában.

A tevékenységek tervezése során fontos figyelembe venni, hogy a magyar mintában jelenleg domináns tevékenységi területek (gyerekekkel való foglalkozás, fesztiválok, szociális munka) mellett alulreprezentált témák – például a környezetvédelem vagy irodai jellegű feladatok – tudatos bevonása növelheti az önkéntesség sokszínűségét és elérhetőségét. Kiemelt figyelmet igényel, hogy a szociális és gyermekekkel végzett munka során nagyobb a kiegészítés és az érzelmi megérintődés kockázata, ezért ezekhez célzott szakmai támogatás biztosítása szükséges. Az új területek bevonása lehetőséget ad arra is, hogy különböző profilú önkéntesek – például neurodivergens fiatalok – sikeresebben megtalálják azokat a szerepeket, ahol kompetensnek és hatékornak érezhetik magukat. A környezetvédelmi tevékenységek hangsúlyosabb jelenléte – megfelelő támogatással kísérve – például hatékony választ adhat a klímaszorongásra, legalább is az önkéntes megélheti saját magát úgy, mint aktív, cselekvő egyén.

Erősségek az önkéntesség kapcsán a fiatalok körében

Erősség 1. - Erős közösségi és társadalmi érzékenyítő hatás

A magyar önkéntesség fontos erőssége, hogy segíti a társadalmi problémák mélyebb megértését, különösen a szociális segítségnyújtásban és gyermekekkel végzett munkában. Az önkéntesek erősebben érzékelik

mások élethelyzetét, nő az empátiájuk, valamint a közösséghez tartozás érzése.

Erősség 2. - Az önkéntesség széles körű elérése a fiatalok körében

A magyar önkéntesség egyik fontos erőssége, hogy sok fiatal kapcsolódik be valamilyen önkéntes tevékenységbe, részben az iskolai közösségi szolgálat rendszerének köszönhetően. Ez nemcsak az első önkéntes tapasztalat megszerzését segíti, hanem lehetőséget teremt arra is, hogy az önkéntesség tudatosan a mentális egészség fejlesztésének és a személyes jóllét támogatásának eszközévé váljon.

Az önkéntesség akkor működik igazán jól, ha különböző érdeklődésű, háttérű és szükségletű fiatalok számára is kínál megfelelő szerepeket és támogatási formákat. A tevékenységek sokszínűsége és a rugalmas támogató rendszerek – például mentorálás, kortárs támogatás vagy strukturált feladatok – lehetővé teszik, hogy többféle fiatal találja meg azt a közeget, ahol kompetensnek, hasznosnak és biztonságban érzi magát.

Erősség 3. - Magas szintű személyes fejlődés és önismeret

A kutatás alapján a magyar önkéntesek számára az önkéntesség egyik legnagyobb erőssége az intenzív tanulási és önismereti folyamat. Különösen a fiataloknál jelennek meg erős „Aha-élmények”, amelyek hozzájárulnak a kompetenciaérzés, az önbizalom és a problémamegoldó készségek fejlődéséhez. Az önkéntességet, mint eszközt tudatosan használva erősítheti a társadalmi integrációt vagy a pályaaorientációt is.

Összegzés

A kutatás az önkéntesség során kapott támogatás különféle formáit emeli ki, és arra a kérdésre keresi a választ, hogy milyen típusú támogatási rendszerre van valóban szükség, illetve kik képesek ezt biztosítani. Reális célként egy olyan rugalmas, több szinten működő struktúra képzelhető el, amelyben megjelenhet a kortárs támogatás (peer support), a koordinátori jelenlét és a mentori szerep is, hiszen ezek eltérő, de egymást kiegészítő

funkciókat látnak el. Ugyanakkor kérdéses, hogy kialakítható-e egy egységes modell, tekintve, hogy a különböző szervezeti kultúrák és programok eltérő terminológiát, működési logikát és kereteket használnak. Felmerül az is, hogy szükséges-e egyáltalán egy standardizált rendszer kidolgozása, vagy inkább a szervezetek autonómiáját és saját működési kultúráját érdemes szem előtt tartani ezen a téren. Valószínűleg egy köztes megoldás lehet célravezető: nem egy merev rendszer, hanem egy olyan alapelveken nyugvó keret, amely biztosítja, hogy az önkéntesek megfelelő támogatást kapjanak ahhoz, hogy megélhessék autonómiájukat, kapcsolódásaikat és kompetenciájuk fejlődését, miközben a konkrét megvalósítás a szervezeti sajátosságokhoz, erőforrásokhoz igazítható.

Ötletek és továbbgondolásra javasolt témák az önkéntesek támogató rendszeréhez:

- Melyek azok a minimum feltételek, amelyek minden esetben szükségesek az önkéntesek támogatásához? Pl. alap: minden önkéntes számára biztosított strukturált felkészítés és záró reflexió, ezen felül hosszabb és nemzetközi programoknál: folyamatközpontú támogatás koordinátor vagy mentor által, amely magában foglalja a rendszeres visszajelzést és a feladat-egyen illeszkedés tudatosítását, közösségi szintű támogatás peer support formájában, a kapcsolódás élmény erősítése érdekében (pl. önkéntes találkozók formájában).

- Irányadó lehet egy olyan ajánlás-csomag kidolgozása, amely a fenti szempontok alapján, különböző indikátorok mentén (pl. van-e visszajelzés és reflektív tér, van-e elérhető támogató személy) értelmezhetővé és mérhetővé teszi a támogatás mértékét és minőségét (ezzel teret hagyva a szervezeti autonómiának a megvalósítás és a szerepek kapcsán). Ez tulajdonképpen az önkéntes programok minőségbiztosításához kapcsolódik, és hozzájárul ahhoz, hogy az önkéntesség valóban a mentális jóllétet erősítő tanulási térként működjön.

Az önkéntességgel nem csak erősebb, szolidárisabb, nagyobb kohéziós erővel rendelkező közösségek jöhetnek létre, hanem egy fejlesztési-tanulási tér, amely megfelelő keretek között képes erősíteni a mentális jóllétet, ugyanakkor támogatás hiányában akár kockázatokat is hordozhat. Ehhez azonban elengedhetetlen egy olyan támogató rendszer, amely figyelembe veszi az emberek különböző élethelyzeteit és erőforrásait, valamint olyan projektek létrehozása, amelyek valóban illeszkednek a résztvevők képességeihez és motivációihoz. Fontos szem előtt tartani a segítő és a segített közötti párhuzamos viszonyt: mindkét fél aktív szereplő, akik

kölcsönösen hatnak egymásra. Ebben az értelemben az önkéntesség egy közös tanulási térként is működhet, ahol minden résztvevő tapasztalatot szerez, fejlődik, és új nézőpontokkal gazdagodik. Ebben a kutatási eredmények alapján két fő fejlesztési irány rajzolódik ki:

- 1) Az önkéntesekkel dolgozó szakemberek támogatása és a mentális egészség szempontjából releváns tudással, eszközökkel történő képzése.
- 2) Az önkéntes tevékenységek palettájának szélesítése, egyrészt az eddig alulreprezentált tematikus programokkal, másfelől pedig a megfelelő, a mentális egészség szempontjait jobban figyelembe vevő támogatási módszerek használatával.

Irodalom

Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. (1985): Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

The World Health Organisation's (WHO) foundational definition of mental well-being: <https://www.who>.



Összefoglaló jelentés
az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatásairól