

Zárótanulmány

EFOP-1.3.2-16-2016-00001

Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése című kiemelt projekt



Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése

EFOP-1.3.2-16-2016-00001

Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság

2023

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés.....	2
2.	Hátrányos helyzet, romák	3
	A hátrányos helyzet fogalma, hátrányos helyzetű területek	3
	Társadalmi felzárkózás, felzárkózási stratégiák.....	4
	A romák helyzete Magyarországon és Európában.....	6
3.	A Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság bemutatása	10
4.	A Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése című projekt bemutatása	11
	Műszaki-szakmai mutatók és indikátor	18
	A mentorálás típusai.....	23
	A tanulástechnikai tréning bemutatása	26
	Együttműködések és workshopok.....	29
5.	Az elért eredmények bemutatása	31
	Interjúk a mentori munkából	32
	Válogatott esettanulmányok.....	41
	Kérdőív eredmények	46
	Az elérték statisztikái.....	46
	A tanulástechnikai tréningek eredményeinek bemutatása	49
	A mentorálási folyamat eredményeinek bemutatása.....	50
	A mentoráltak demográfiai mutatói.....	51
	A mentoráltak szorongási szintjét mérő kérdőívek eredményei (Spielberger kérdőív).....	54
	A mentoráltak jóllétét mérő kérdőívek eredményei (WHO kérdőív).....	61
	A mentoráltak életminőségét mérő kérdőívek eredményei.....	66
	A mentoráltak megküzdési módjait vizsgáló kérdőívek eredményei.....	70
	A mentoráltak pszichológiai immunkompetenciáját mérő kérdőívek eredményei.....	75
6.	Összegzés és zárzó	79
	Felhasznált irodalom	81

1. BEVEZETÉS

Jelen zárótanulmány az EFOP-1.3.2-16-2016-00001 azonosítószámú, „Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése” című kiemelt projekt zárásához készült. A zárótanulmányban bemutatjuk a projekt célját, a működését, összefoglaljuk az elért eredményeket.

A tanulmány elején összefoglaljuk, hogy mit érdemes ismerni a témakörrel: a hátrányos helyzetű személyekről, a romák életkörülményeiről.

A tanulmány röviden bemutatja a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóságot, a projekt kedvezményezettjét.

A tanulmány részletesen bemutatja a projekt célját, a megvalósítás módját.

Bemutatjuk a projekt által elért eredményeket, a kérdőívek bemeneti és kimeneti értékeit összehasonlítjuk.

2. HÁTRÁNYOS HELYZET, ROMÁK

A zárótanulmány elején érdemes összefoglalni azt, hogy mint mond a szakirodalom a hátrányos helyzetről, a romák helyzetéről, röviden összefoglalni a hátrányos helyzetű személyeket érintő országos statisztikákat.

A hátrányos helyzet fogalma, hátrányos helyzetű területek

A hátrányos helyzet meghatározására több jogi és szociológiai definíciót is találhatunk. Legtömörebben úgy határozható meg a hátrányos helyzet, hogy hátrányos helyzetű az, aki gazdasági, szociális vagy iskolázottsági szempontból le van maradva a többséghez képest. Hátrányos helyzetről beszélhetünk egyéni, csoportos és területi dimenzióban is. Bizonyos élethelyzetek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki az átlaghoz képest hátrányos helyzetbe kerüljön. Ilyen élethelyzet lehet, ha a családban három, vagy annál több gyermeket nevelnek, esetleg a szülő egyedül neveli gyermekeit. Továbbá, ha a családban munkanélküli a családfő, vagy ha a család lakóhelye az ország keleti felén, vagy községben található. Az alacsony iskolázottsági szint, valamint a roma etnikumhoz való tartozás, a megromlott egészségi állapot szintén komoly rizikófaktor ebből a szempontból.

A hátrányos helyzetű munkavállaló meghatározása az Európai Unió Bizottságának 651/2014 EU Rendelete¹ szerint az a személy, aki

- az előző hat hónapban munkanélküli volt, vagy
- 15 és 24 év közötti életkorú, vagy
- 50 év feletti életkorú, vagy
- nem szerzett középfokú vagy szakmai végzettséget, vagy
- egy vagy több gyermeket egyedül nevelő szülő, vagy
- etnikai kisebbséghez tartozik, vagy
- olyan szakmában dolgozik, amiben az alulreprezentált nemhez tartozik

¹ Az Európai Unió Bizottságának 651/2014/EU rendelete: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0651&from=HU> letöltés ideje: 2018.11.15.

Az 1997. évi XXXI. törvény² szerint hátrányos helyzetűnek számít az a gyermek, akinél

- a szülő vagy a gyám legfeljebb alapfokú végzettséggel rendelkezik, vagy
- a szülő az előző 16 hónap alatt 12 hónapig munkanélküli volt, vagy
- a gyermek megállapíthatóan rossz lakáskörülmények között él.

Halmazottan hátrányos helyzetűnek számít az a személy, akinél

- a fenti esetekből legalább kettő fennáll, vagy
- nevelésbe vett gyermek, vagy
- utógondozásban részesülő és tanulói jogviszonyban álló fiatal felnőtt.

Hátrányos helyzetűnek tekintjük azokat a területeket, amik elmaradnak az országos átlagtól gazdasági tekintetben, infrastrukturális fejlettség tekintetében, mezőgazdasági tekintetben, az átlagos szociális helyzet tekintetében, közbiztonság tekintetében, valamint az országos átlagnál magasabb a munkanélküliség. A fenti tényezőknek nem kell mind teljesülniük, hogy hátrányos helyzetűnek tekintsünk egy területet, azonban ezeknek a tényezőknek a jelenléte egymást erősítik. Amennyiben a felsorolásból több tényező is teljesül egy adott területen, úgy beszélhetünk halmozottan hátrányos területről. Hátrányos helyzetű területnek tekinthetünk egy járást, vármegyét, vagy régiót is, amennyiben teljesül rá, hogy a fent említett kategóriák valamelyikében elmarad az országos átlagtól. Országos összehasonlításban azt tapasztalhatjuk, hogy az ország északkeleti, valamint a délnyugati része van leginkább elmaradva az országos átlagtól gazdasági szempontból.

Társadalmi felzárkózás, felzárkózási stratégiák

Az egyének, csoportok és területek hátrányos helyzetén segítő kormányzati stratégiákat nevezzük társadalmi felzárkózási stratégiának. Ez jelentheti egy

² 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról:
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700031.TV> letöltés: 2018.11.15.

hátrányos helyzetű terület gazdasági fejlesztését, vagy oktatási programok indítását hátrányos helyzetű személyek részére.

A hátrányos helyzetű területekre jellemző, hogy egyszerre nagy a munkanélküliség és a munkaerőhiány is. Ennek oka, hogy a tartósan munkanélküli réteg átlagos iskolázottsági szintje jócskán elmarad az átlagos országos iskolázottsági szinttől, ezzel egy időben viszont a munkaerőpiacról hiányzik a jól képzett munkaerő. Ez a jelenség egyrészt gátolja a gazdaság fejlődését, másrészt szociális problémákat szül. A felzárkózási stratégiák célja, hogy orvosolja ezt a problémát, ezzel egyszerre segítve az egyének társadalmi és a térség gazdasági helyzetét. A gazdasági és társadalmi problémák megoldására felzárkózási stratégiákat alkotott az Európai Unió.

Az Európai Unió önálló költségvetéssel rendelkezik, a tagállamok egyszerre befizetők és kedvezményezettek is. Az Unió célja, hogy segítse tagországainak gazdasági növekedését, versenyképességük növelését. A világ gazdaság változásai, a világszintű gazdasági válságok, a technológia gyors fejlődése olyan kihívások elé állítják a nemzetállamokat, amiket nemzeti szinten nem tudnának a tagországok megoldani, ehhez kínál segítséget az Európai Unió tagországai számára. Az Unió folyamatosan stratégiákat dolgoz ki arra, hogyan tudna megküzdeni a felmerülő kihívásokkal. A 2008-as gazdasági világválság után az Európai Unió 2010-ben elfogadta az Európa 2020 című fejlesztési tervet, ami a 2010 és 2020 közötti évtizedre fogalmazott meg fejlesztési terveket és célokat.³ Az Európa 2020 terv öt fejlesztési területet jelölt ki: foglalkoztatottság, kutatás és fejlesztés, környezetvédelem és energetika, oktatás, szegénység visszaszorítása.⁴ A célok megvalósulásának ellenőrzésében segít az Európai Unió statisztikai hivatala, az EUROSTAT, statisztikai elemzésekkel és kimutatásokkal. Az Európa 2020 céljainak megvalósítására különböző pénzalapok állnak rendelkezésre. Az Európai Szociális Alap (ESZA) a foglalkoztatottság

³ http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/1_HU_ACT_part1_v1.pdf letöltés ideje: 2018.10.25.

⁴ https://ec.europa.eu/info/business-economy-euro/economic-and-fiscal-policy-coordination/eu-economic-governance-monitoring-prevention-correction/european-semester/framework/europe-2020-strategy_hu letöltés: 2018.10.25

növelésére biztosít pénzügyi támogatást. A pénzügyi támogatásra projekteken keresztül tudnak pályázni a különböző uniós országok intézményei, oktatási intézmények és civil szervezetek.

Az Európa 2020 program célkitűzéseinek Magyarországra vonatkozó feladatait tartalmazza a Széchenyi 2020 program. A Széchenyi 2020 programot a magyar kormány dolgozta ki, a program céljainak megvalósulása érdekében az Emberi Erőforrások Minisztériuma különböző operatív programokat hozott létre.⁵ Az operatív programok a társadalom és gazdaság különböző területeit érintik. A humán erőforrás fejlesztésével az EFOP, vagyis Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program foglalkozik. A gazdaság fejlesztésével a GINOP, vagyis Gazdaságfejlesztési és Innovációs Operatív Program. A területfejlesztéssel foglalkozik a TOP, vagyis Terület- és Településfejlesztési Operatív Program. A rászorulókat támogatásával foglalkozik az RSZTOP, vagyis Rászoruló Személyeket Támogató Operatív Program. A vidék fejlesztésével foglalkozik a VP, vagyis Vidékfejlesztési Program. Az Európai Szociális Alap biztosítja tehát a pénzügyi forrást a célok megvalósítására, az Európa 2020 program tartalmazza az uniós szintű célokat, a Széchenyi 2020 program ezeknek a céloknak a magyar vonatkozását. A Széchenyi 2020 program céljai közül az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program (EFOP) foglalkozik a foglalkoztatás bővítésével, társadalmi felzárkóztatás elősegítésével, szegénység elleni küzdelemmel, egészségügyi fejlesztésekkel, köznevelés fejlesztésével és a felsőfokú végzettségűek számának növelésével.

A romák helyzete Magyarországon és Európában

Az Európai Unió Alapjogi Ügynöksége 2014. évben készített egy tanulmányt a „Szegénység és foglalkoztatás: A romák helyzete 11 uniós tagállamban Felmérés a romákról – Középpontban az adatok” címmel. A tanulmány szegregált területeken

⁵ https://www.palyazat.gov.hu/az_europai_bizottsag_altal_elfogadott_operativ_programok_2014_20 letöltés: 2018.10.25

vizsgálta a roma háztartásokat.⁶ A tanulmány szerint a romák átlagosan körülbelül 38%-a él szegregált környéken. Nyomornegyedekben vagy romos házakban él 20%-uk, 9%-uk pedig lakókocsiban vagy mobilházban lakik (Franciaországban, Görögországban és Olaszországban).

A romákra vonatkozó szegénységi és foglalkoztatási megállapításokat a kutatás tételesen megfogalmazta. Ez alapján a szegénységgel kapcsolatosan kimondható, hogy a kutatással érintett romák átlagosan 90%-a olyan háztartásban él, ahol az ekvivalens jövedelem nem éri el a nemzeti szegénységi küszöböt, továbbá 40%-a olyan háztartásban él, ahol a felmérést megelőző hónapban minimum egyszer előfordult, hogy valakinek este éhesen kellett lefeküdnie, mert nem volt pénzük élelemre.

A foglalkoztatásra vonatkozó megállapítások alapján elmondható, hogy a kutatásba bevontak egyharmada rendelkezett fizetett munkával, a fennmaradó kétharmad munkanélküli, vagy háztartásbeli, vagy nyugdíjas, vagy munkaképtelen, vagy önfoglalkoztató.

A fizetett munkával rendelkezők közül a magyarországi, szlovákiai és csehországi romák között a legnagyobb a teljes munkaidőben dolgozók aránya (81%, 80%, illetve 79%). Természetesen ez korántsem elegendő. A szegénység és a foglalkoztatottság szoros összefüggésben áll egymással, így tényként kezelhető az a megállapítás is, hogy a roma embereknek sokkal nehezebb a mindennapokat megélni, nagyobb kihívásokkal kell szembenézni. A munkaerőpiaci igényekhez képest szinte minimális számban rendelkeznek megfelelő végzettséggel, szegregátumokban élve, a hátrányos megkülönböztetést megélve a társadalmi integráció esélye is nagyon csekély lehet. Arra törekszik az Európa 2020 stratégia, hogy 2020-ban a 20 és 64 év közötti népesség foglalkoztatási rátája 75%-ra emelkedjen. Ezt az értéket hazánk is felvállalta. Ahhoz, hogy ez az arány a romák esetében is teljesülni tudjon Magyarországon, figyelembe

⁶ Roma háztartásnak tartja a tanulmány azt, ahol legalább egy ember a nemzetközi meghatározásnak megfelelően romának vallja magát. A „roma” kifejezés az Európa Tanács (2012) használatának megfelelően a romákat, szintókat, kálókat és hasonló csoportokat jelöli Európában, ideértve a vándorló életmódot folytatókat és a keleti csoportokat (dom és lom) is. Az idetartozó csoportok rendkívül változatosak, kiterjednek többek között a magukat cigánynak vallókra is.

kell venni a hazai roma emberek konkrét helyzetét, és fokozni kell a helyi jövedelemteremtő törekvések támogatására irányuló erőfeszítéseket, úgy, hogy a romákat célzó képzési programok a munkaerőpiaci igények mellett tekintettel legyenek a romák különleges helyzetére.

A képzések mellett hangsúlyos szerepet kell kapnia az átképzésnek és a továbbképzésnek. „Az Európai Bizottságnak a nők és a férfiak közötti egyenlőségre vonatkozó stratégiája az egyenlő mértékű gazdasági függetlenség előtérbe helyezésével öt kiemelt területet határoz meg. Erre tekintettel, ha a foglalkoztatási és jövedelemteremtési stratégiák külön figyelmet szentelnek a roma nőknek, azok hozzájárulnak a kitűzött cél megvalósulásához.”⁷

Sajnos a mai napig meglévő előítélet és etnikai alapú megkülönböztetés jelentős mértékben befolyásolja a romák munkaerőpiaci integrációs lehetőségeit, amit visszaigazolnak a velük történő beszélgetések is. Ezen felül az álláskeresésekkor meglévő egyenlőtlen bánásmód sem ritka. Ugyanakkor az is igaz, hogy a szegregáció és a rossz lakhatási körülmények döntően befolyásolják a kirekesztődést, ami hatással van az emberek motiváltságára, meghatározza, hogy milyen túlélési stratégiákat válasszanak, és hogyan éljék túl a munka világából való kiszorulást.

A helyzetet tovább nehezíti az a kutatási eredmény, miszerint Magyarországon (37%), Csehországban (40%) és Szlovákiában (43%) a legalacsonyabb a fiatal romák NEET-rátája.⁸ Ezért kell hatékony és fenntartható alternatívát nyújtani a korcsoporttól függetlenül a romák számára. A társadalmi, gazdasági és kutatási eredmények, továbbá a hivatkozott Európa 2020 stratégia magyarországi célkitűzései, valamint a Felzárkózási stratégiában megfogalmazottak arra sarkallták a kormányt, hogy az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program keretében támogatást nyújtson a fentebb tárgyalt képzési és foglalkoztatási problémák kezelésére.

⁷Forrás: Az Európai Unió Alapjogi Ügynöksége, Szegénység és foglalkoztatás: A romák helyzete 11 EU-tagállamban. Felmérés a romákról – Középpontban az adatok, 12. o.

Letöltve: <file:///C:/Users/user/Downloads/roma%20felm%C3%A9r%C3%A9s%2011%20tag%C3%A1llamban.pdf>, 2016.11.15.

⁸ Angol NEET mozaikszó definíciója nem foglalkoztatott, oktatásban és képzésben nem részesülő fiatalok.

A roma emberek megjelenése a szociális ellátórendszerben hátrányos helyzetük miatt a rendszerváltás előtt is jellemző volt, különösen a gyermekvédelmi szakellátásban, ahol nagyon sok roma gyermek élt kiszakítva a családjából. Az egészségügyi ellátásban a társadalmi hátrányok szempontjából az alapszolgáltatások hiányosságai jelentik a legelemibb hozzáférési problémákat. A romák döntő többsége számára elérhetetlen a munkaerőpiaci integráció, melynek legfőbb okai: a térségi és települési szegregáció (munkalehetőség hiánya, telepszerű lakhatás, alapvető infrastruktúra és megfizethető közlekedés hiánya), az alacsony iskolai végzettség, a korai gyermekvállalás. Azok, akik a családalapítás miatt lemondanak továbbtanulási szándékukról, akár egész életükre elvesztik annak az esélyét, hogy valaha stabil munkahelyük legyen. A roma nők iskolai végzettsége, foglalkoztatottsági szintje, jövedelme még a roma férfiakénál is jelentősen alacsonyabb. A roma nőkkel szembeni nemi alapú diszkrimináció származási alapú diszkriminációval is tetéződik. Éppen ebből fakadóan ezen célcsoport számára különösen fontos lenne a felnőttkori képzés lehetőségének biztosítása, amit akár a családi élet mellett is van lehetőségük elvégezni. A korábbi fejlesztések tapasztalata, hogy a konkrétan hátrányos helyzetűekre, hátrányos területekre irányuló célzott fejlesztésekben a különféle hátrányokkal sújtott célcsoport, különösen a roma közösség hatékony elérése erősen korlátozott. A roma résztvevők programba segítése, azokban történő stabil benntartása és eredményes befejezése érdekében a mentorok által nyújtott személyes támogatás kiemelkedő jelentőséggel bír. Ennek minél szélesebb elterjesztése, általánossá tétele érdekében szükséges a romák etnikai sajátosságait, problémáit is jól ismerő és kezelni tudó tanácsadó szolgáltatási háttér bővítése és működtetése, azzal a céllal, hogy a leendő mentorok a lehető legmagasabb arányban érhék el és vonják be a programokba a hátrányos helyzetű, különösen a roma célcsoportot. Különösen fontos hangsúlyt fektetni azokra a területekre, ahol magasabb a roma lakosság létszáma.

3.A TÁRSADALMI ESÉLYTEREMTÉSI FŐIGAZGATÓSÁG BEMUTATÁSA

2010. évben a Magyar Kormány az önálló Társadalmi Felzárkózásért Felelős Államtitkárság felállításával majd Magyar Nemzeti Felzárkózási Stratégia megalkotásával a kormányzati hierarchiában magas szintre helyezte és politikája egyik prioritásává tette a hátrányos helyzetű emberek, a mélyszegénységben élők és a romák felzárkózásának ügyét.

A Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság területi igazgatóságai és az azokhoz tartozó Innovációs Oktatási és Közösségi Központok a Belügyminisztérium társadalmi felzárkózásért felelős helyettes államtitkárának szakpolitikai irányításával az ide vonatkozó kormányhatározatok és rendeletek háttérintézményi végrehajtói.

Regionális területi ellátás feladattal öt igazgatóság működik az országban, egy- egy igazgatósághoz három- hat megye tartozik.

Az intézmény jogelődjei korábban a felnőttképzés – szakképzés területén, valamint társadalmi felzárkózás szakpolitikai - módszertani ajánlásainak figyelembevételével az Európa Unió által finanszírozott felzárkózás célú projektek megvalósításában vettek részt.

A Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság alapadatai a következők:

A Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság (továbbiakban: Főigazgatóság) a belügyminiszter irányítása alatt lévő önállóan működő és gazdálkodó, jogi személyiséggel rendelkező központi hivatalként működő központi költségvetési szerv.

- megnevezése: Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság
- rövidített megnevezése: TEF
- idegen nyelvű megnevezése: General Directorate of Social Inclusion
- székhelye: 1135 Budapest, Szegedi u. 35-37.
- alapítója: Magyarország Kormánya
- irányítója: belügyminiszter
- alapítás időpontja: 2019.08.01
- főtevékenység TEÁOR száma: 8412 Egészségügy, oktatás, kultúra, egyéb szociális szolgáltatás (kivéve: társadalombiztosítás) igazgatása

4.A FELZÁRKÓZÁSI MENTORHÁLÓZAT FEJLESZTÉSE CÍMŰ PROJEKT BEMUTATÁSA

A projekt a Magyar Kormány és az Európai Unió finanszírozása révén jöhetett létre, 2017 májusában került sor a Támogatási szerződés megkötésére, és a nyár folyamán kezdődött a szakmai munka, melynek zárására 2023 márciusában került sor.

Az EFOP 1.3.2-16-2016-00001 azonosítószámú, Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése című projekt célja a munkaerőpiacról tartósan kiszorult hátrányos helyzetű személyek munkaerőpiaci, képzési vagy segítő programba való belépésének támogatása mentorálás segítségével. A projekt eredményeként képessé válnak a halmozottan hátrányos helyzetű emberek (kiemelten a roma célcsoport tagjai) a nyílt munkaerőpiacra átvezető, aktív munkaerőpiaci, képzési vagy segítő programokba történő belépésre az egyénre szabott tanácsadás és támogatás segítségével.

A projekt fő tevékenysége a mentorálási folyamat, melynek célja, hogy a mentoráltak későbbi foglalkoztatási esélyeit növelje, körükben a szegénység mértékét és elterjedtségét csökkentse, illetve oldja a lelki egészségért működő ellátórendszerek elérési nehézségeiből adódó hiányokat. A specifikus cél keretében folytatott célzott, komplex programok eredményeképp javul a résztvevők foglalkoztathatósági szintje.

A specifikus cél keretében folytatott célzott, komplex programok eredményeképpen javul a résztvevők mentális, pszicho-szociális állapota, bővül a munkaerőpiaci lehetőségekről való tudásuk és ezáltal foglalkoztathatósági szintjük. A hátrányos helyzetű célcsoport tagjainak – kiemelten a romák – mentori segítségétől hosszabb távon a munkaerőpiaci esélyek és lehetőségek javulása várható.

A hátrányos helyzetű résztvevők programba segítése, azokban történő stabil benntartása és eredményes befejezése érdekében a mentorok által nyújtott személyes támogatás kiemelkedő jelentőségű. Ennek minél szélesebb elterjesztése, általánossá tétele érdekében szükséges a romák etnikai sajátosságait, problémáit is jól ismerő és kezelni tudó tanácsadó szolgáltatási háttér bővítése és működtetése, azzal a céllal, hogy a mentorok a lehető legmagasabb arányban érhék el és vonják be a programokba a hátrányos helyzetű, különösen a roma célcsoport tagjait. A projekt

céljának tekintette, hogy a projekt hatására a célcsoportból minél nagyobb számban vegyenek részt az aktív, önkéntes társadalmi szerepvállalásban. A projekt hatásaként erősödjön a célcsoport kontrollérzete, csökkenjen a tanult tehetetlenségből adódó, sokszor több generációs munkanélküliség tendenciája.

A projekt közvetlen célja volt, hogy legalább 69.550 hátrányos helyzetű, kedvezőtlen adottságú területen élő, aktív korú, a munka világából kiszorult személyt érjen el, közülük legalább 11.235 főt mentorálási folyamatban részesítsen annak érdekében, hogy a tanulás világából több éve kiszorult személyek felkészültebben térhessenek vissza akár az iskolapadba, akár az elsődleges munkaerőpiacra. A célcsoport tagjaival közel 100 fő mentor foglalkozott, akiknek a munkáját 10 mentorkoordinátor támogatta. A projekt indikátorát a tanulástechnikai tréningen részt vevő mentoráltak száma adta, akiknek 100%-a munkaerőpiaci képzésbe került. Ezt a tréninget olyan hátrányos helyzetűeknek szerveztük, akik már hosszú évekkel ezelőtt kiestek a képzési rendszerből, így az iskolapadba történő visszatérést egy ráhangoló tréninggel segítjük. A csoportok elégedettségi méréseinek statisztikai vizsgálata alapján a résztvevők véleménye pozitív a tréningekről, a tréning nagyban segíti őket abban, hogy ne essenek ki a választott képzésből még a tanfolyam elején.

A projekt 208 tájékoztató workshopot tartott országszerte, ezen események többnyire info-workshopok, melyre meghívást kaptott többek között az Aktívan a tudásért program annak érdekében, hogy a Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése program mellett a célcsoport számára bemutatkozzon, valamint a megyei Kormányhivatalok Foglalkoztatási Osztályának munkatársai, akik az induló és zajló munkaerőpiaci programok ismertetésével segítik a célcsoport foglalkoztatásba vonását. Ezen kívül motivációs, bűnmegelőzési illetve a stigmatizációról, előítéletről szóló workshopok is lezajlottak országszerte.

A projekt célja, hogy az EU 2020 stratégiai céljaival összhangban a munkaerőpiacról kiszorult, többszörösen hátrányos helyzetű, marginalizálódott célcsoport (romák) foglalkoztatási esélyeit növelje, körükben a szegénység mértékét és elterjedtségét csökkentse. Az egyén élethelyzetét és iskolázottsági szintjét mérlegelve a projekt kétféle mentorálást kínált: Egyéni fókuszú mentorálásban azok részesülnek, akiknek hosszabb távú, három hónapos támogató segítségre volt szükségük. Ide tartoznak azok, akiknek kifejezetten alacsony az iskolai végzettsége, vagy azok, akik nem munkaerőpiaci programba szeretnének menni. Az ő céljuk inkább az általános iskola befejezése. Mentoruk folyamatosan támogatja őket az iskolai felkészülésben és a különböző adminisztrációs feladatokban, ezzel mérsékelve az iskolából történő lemorzsolódás esélyét.

Közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálásban azok vettek részt, akiknek a céljai inkább a munkaerőpiaci, foglalkoztatási szegmenshez kapcsolódnak, és jelenleg inkább rövidtávban gondolkodnak. Ők azok, akik egy szakma megszerzése után elsősorban munkahelyhez szeretnének jutni. Ehhez egy 1 hónapos mentorálás kötődik, ezen belül 1 hetes tanulástechnikai tréninggel. A tanulástechnikai tréninget követően a mentorált egy olyan munkaerőpiaci képzési programba lett átirányítva, amely számára a végzettségét és adottságait tekintve a legmegfelelőbb. A



tanulástechnikai tréning célja, hogy a résztvevőket felkészítse az iskolapadba történő visszatérésre, tanulásra hangoló feladatokkal. A tréningek 10-15 fős csoportokban zajlottak, összesen 30 órát foglaltak magukba. A legalább 11.235 fő mentoráltból minimum 2247 főnek kellett a tanulástechnikai tréninget követően munkaerőpiaci programba kerülnie. A tanulástechnikai tréninget követően a legtöbben a következő képzésekbe kerültek: Személy- és vagyonőr, szociális gondozó és ápoló, intézményi takarító, virágkötő, bio- és kiskövény termesztő, targoncavezető,

családellátó, kézápoló és műkörömépítő, szárasztészta készítő, gyártósori összeszerelő, parkgondozó, kiskerti növénytermesztő, óvodai dajka, bolti eladó. A munkaerőpiaci képzések után mentoráltjaink a leggyakrabban a következő szektorokban helyezkedtek el: építőipar, magánvállalkozás, élelmiszeripar, zöldség és gyümölcs feldolgozó üzem, szociális ágazat. A visszajelzések alapján a tanulástechnikai tréning csökkentette a munkaerőpiaci programból történő lemorzsolódás esélyét, javította a résztvevők kommunikációs képességeit.



A korábbi felzárkózási, képzési programok tapasztalatai alapján egyre inkább fogalmazódott meg az igény a hátrányos helyzetű lakosság előrehaladását, munkaerőpiaci beilleszkedését szolgáló rásegítő folyamatok kialakítására. Használatuk szükséges, mivel bizonyosodott, hogy önmagukban a képzési programok bár hatékonyak, de nem számolnak a célcsoport azon sajátosságaival, mely időnként a felszínen – máskor rejtve, de jelentősen hátráltatja őket. Nem kezeli például a korábbi élettapasztalatok kudarcait, az azzal kapcsolatos egyéni félelmeket, a tanult tehetetlenséget és sokszor a szegénység több generációs egzisztenciális és a már számos kutatással bizonyított és sajnos igen veszélyes lélektani csapdáit.

Résztvevőink számára kevés lehetőség adódik, hogy ezen nehézségeikben segítséget kapjanak - így szükségessé válik a komplex támogatási forma.

Programunk a mentorálási munka terén így kettős célt tűzött ki maga elé:

Informális: A résztvevők mentális, pszicho-szociális állapota javuljon – elsősorban öngondoskodásuk, egyéni kontrollérzetük, megküzdéseik erősödjenek

Formális: A résztvevők olyan képzési/segítő/munkaerő-piaci programokba kerülhessenek, melyek igényeikhez a leginkább illeszkednek

Horizontális jellegű a többi programmal, egyfajta zsilipet képez, mely azt jelenti, hogy feltételek mellett, de a kliens kaphatja ennek, és más képzést nyújtó programnak egyidejűleg a szolgáltatását. Megélhetési támogatást a program nem adott, valamint nem minősült képzésnek.

Programunkban 100 fő mentort és 10 fő mentorkoordinátort foglalkoztattunk. Kiválasztásukkor nagy hangsúlyt kapott az a tény, hogy projektünk célcsoportja a hátrányos helyzetű felnőttek, kiknek jó része a roma nemzetiséghez tartozónak vallja magát. Bár hiszünk abban, hogy nem az etnikai hovatartozás határozza meg helyzetüket. Problémáik a hátrányos helyzettel vannak kölcsönhatásban – de nem azzal állnak lineáris okságban, hogy milyen nemzetiségűek. Lelkiállapotukat sokkal inkább a szegénység és az abból fakadó kilátástalanság határozza meg – mégis számolnunk kell a kulturális sajátosságokkal, viszonylatokkal a támogatás tervezése során (mindentől függetlenül gondoljunk csak a mai világ és a tradicionális roma női szerep elvárásainak diszkrepanciájára).

Célcsoportunk nagyrésze beszámol a kirekesztettségről, az előítéletekkel való találkozásról – mindezt kezelni szükséges, foglalkozni vele. A kialakult bizalmatlanságukat oldani, a megfelelő megtartó, segítő közeget megteremteni kell ahhoz, hogy valós, hosszútávú eredményeket tudjunk elérni, ami minden tekintetben előremutató az egyéni jó életminőség megteremtésében. Ebben a munkában terepi mentoraink tevékenysége az első lépcső, ők „találják meg” a résztvevőt, igyekeznek bevonni, motiválni.

A mentorok maguk kvázi „közéjük tartoznak” – a mentori kiválasztásnál ez a szempont erősebb volt, mint a szakirányú végzettség (mentoraink legalább középfokú végzettségűek), bár a két év tapasztalat a felzárkózás terén előfeltételnek számított. Feltétel volt továbbá, hogy munkatársunk vagy a roma nemzetiséghez tartozónak vallja magát, és/vagy ismerje a roma kultúrát, illetve valamely roma nyelvet.

Nagyon fontosnak tartottuk, hogy mindemellett mentoraink több életkori csoportot is képviseljenek, hisz az azonos generációnak sokszor könnyebb szót érteni. Lényeges volt továbbra, hogy megfelelő számú női mentorunk legyen, hogy a - jórészt roma - asszonyokat (kik résztvevőink közel 70%-át teszik ki) inkább meg



tudják szólítani. Mentoraink átlagéletkora 40 év, több mint 50%-uk nő.

Mindemellett 208 workshopot tartottunk országszerte, melyek célja egyrészt a naprakész információnyújtás (a rendezvényeinken mindig előadnak képzési testvér és együttműködő programok képviselői), emellett a szemléletformálás kap hangsúlyt – elsősorban a roma esélyegyenlőség és kultúra bemutatása céljából.

Mentoraink munkáját legalább három év szakmai tapasztalattal bíró mentorkoordinátorok fogták össze megyei szinten, ők segítenek a dokumentációs, adminisztratív és szervezési munkákban. A workshopok létrejöttének elősegítésében oroszlánrészt vállaltak. A mentorok mentori munkafüzetet, valamint laptopot és telefont kaptak munkájukhoz, illetve a rendszeres (legalább hetente egy) értekezletek során kaptak szakmai segítséget, illetve az új belépők felkészítést.

A program országos szinten valósult meg, 18 megye érintettségében (Pest megye kivételével). Az egyes megyékben a mentorok különböző számban dolgoztak, abból kiindulva, hogy a komplex fejlesztendő területek száma nem egyenletes hazánkban, illetve az ezen területeken élő hátrányos helyzetűek száma magasabb, mint máshol.

A mentorkoordinátorokhoz beosztott mentorok száma megközelítőleg egyenlő volt.

Egyes mentorkoordinátorok egyszerre több megyében is

mentorkoordinátori feladatot láthattak el. Az elérések elsősorban olyan településeken történtek, melynek hatósugarában képzések indultak, programok szerveződnek.

Mentorok jórészt ismerik a megkeresendő településeket, onnan lakosokat, van feljük bizalom. A személyes megkeresések építettek a kistelepülések kapcsolati hálójára, bíztatja a bevont személyt, hogy ajánlja a mentori szolgáltatást családjában, ismerősi körében

A mentorok tájékoztató kiadványokat helyeztek el elérhetőségekkel releváns helyeken (pl. a falu élelmiszerboltja, buszmegálló) és az ellátórendszer tagjainál (orvosi rendelő, nappali melegedő) valamint a nagyobb olyan csomópontokon, ahol a célcsoport megjelenésére számítani lehet (munkaügyi központ), tájékoztatta az ott dolgozókat.

A mentorok közvetlenül információt cseréltek a képzési testvérprogram munkatársával (kiket küldhet hozzájuk, illetve kiknek lenne szükséges a mentorálás). Tájékoztatást kértek a TEF területi munkatársaitól, hogy van-e javaslatuk, kiket lenne célszerű megkeresnie (akik valamely oknál fogva látókörbe kerültek).

Informálódik térségi rendezvényeken, saját és más programok információs napjain, workshopjain

A felzárkózási mentor munkája igen komplex, ezért lényeges definiálni legfőbb sajátosságát, lehatárolni a társszakmáktól. Nem szociális munkás, nem pszichológus. Terepi jelenlétével, tapasztalatával és a megtartással segíti a mentorált fejlődését – komplex szemlélet, a „közülünk való” jelleggel. Épp ezért bár a szakirányú végzettség előny, de nem feltétel – ugyanakkor felkészítés, szakmai szintentartás és kiégés-prevenció nélkülözhetetlen. Lényeges kiemelni, hogy nem hatóság, nem is járhat el úgy. Ez szintén segíti a célcsoporttal való összehangolódást, hisz kevésbé tartanak tőle. A mentor tudásának és eszközeinek specifikálnak kell lennie a célcsoportra, ismernie kell a roma kultúrát, a hátrányos helyzetből fakadó problémaköröket. Mentoráltjai lehetőséget kapnak általa a személyes fejlődéshez szükséges önismeretük növelésére, mindezt úgy, hogy a mentális problémákra fókuszáló ellátórendszer terheltségét enyhíti – illetve látókörbe kerülhetnek azok, akik valamely oknál

fogva nem jutottak el oda, vagy vannak lelki természetű problémáik, de az az ún. „alacsony intenzitású beavatkozás” már jelentős életminőség javulást eredményezne, de ennek igénybevételére lehetőségük korlátozott.

Munkájának az egyéni szupporton felül fontos része a tanácsadási, információellátási faktor. Széleskörű információval kell, hogy rendelkezzen a területén lévő lehetőségekről (képzések, programok, potenciális foglalkoztatók). A projektben végzett feladata nem elsősorban a foglalkoztatásba, hanem programokba irányítás, illetve a sikeres teljesítést elősegítő kísérés. Természetesen abban is támogatást nyújt a mentorálnak, ha foglalkoztatásba kíván mihamarabb kerülni, de sok esetben hosszútávon célravezetőbb, ha van egyfajta fokozatosság: a mentorált a munkába állás előtt felfrissíti tudását, vagy egy őt korlátozó problémát megold. Támogató lehet, ha egy megtartó közegben próbálja ki magát, például a képzési csoporton kap pozitív visszajelzéseket, amivel a kudarcfélelmek csökkenthetők, illetve alkalmazkodási képességét is megerősítheti – így a lemorzsolódás esélye redukálható. A tanácsadási feladatokban segítségére vannak az együttműködő civil és egyházi szervezetek, a társprogramok és a nemzetiségi önkormányzatok kollégái, kikkel az információcsere folyamatos és nélkülözhetetlen. Mentoraink az RSZTOP csomagozás során is rendszeres segítséget nyújtottak.

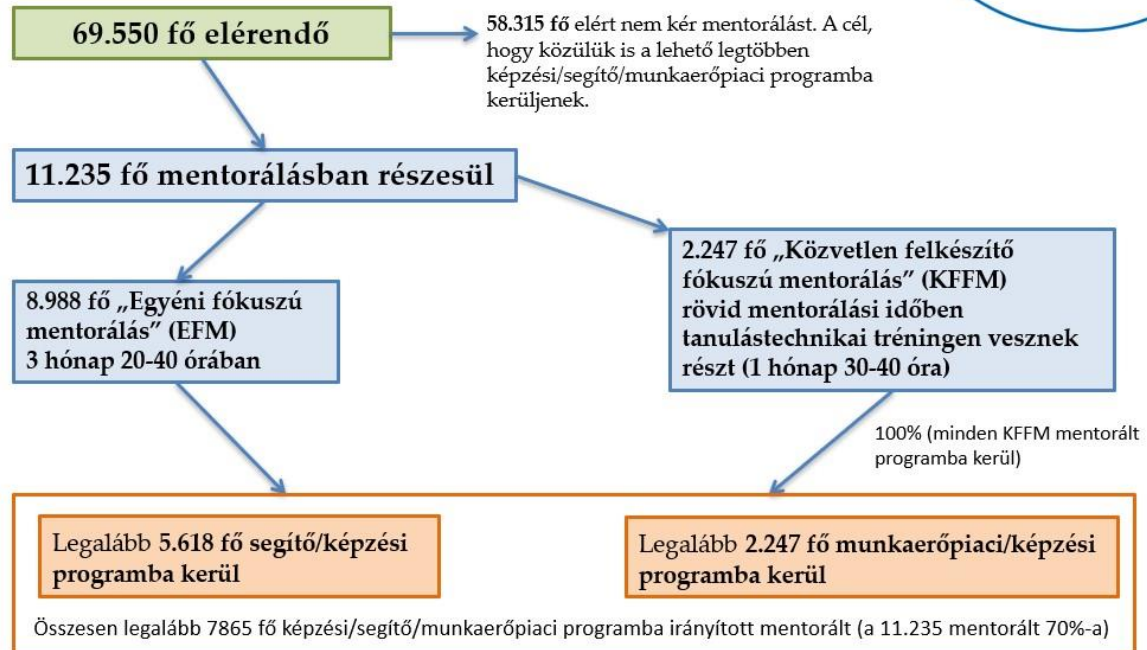


Műszaki-szakmai mutatók és indikátor

Az EFOP 1.3.2-16 projekt keretében a célcsoport (69.550 elért fő) felkutatása, majd mentorálása történik 11.235 elért fő esetében. A mentorálás két formája valósul meg, az EFM (egyéni fókuszú mentorálás) valamint a KFFM (közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálás). Bár minden elértünk nyilatkozott a hátrányos helyzetéről – így gyakorlatilag a projekt megvalósítása során kizárólag hátrányos helyzetű személyek kerültek a látókörünkbe – ettől függetlenül a korábbi tapasztalatokból

jól tudjuk, hogy ez a célcsoport semmi esetre sem kezelhető homogénként. Közülük jónéhány a személyiségfejlődésük során erősebb megküzdéseket, proaktív személyiségjegyeket alakított ki, mint társaik. Céltudatosabbak, sokszor magasabb az iskolai végzettségük is. Számukra nem szükséges a hosszú ideig tartó foglalkozás, inkább célirányosan az előmenetelükben kell megsegíteni őket. De ugyanígy jelen vannak azok, akiknek az egzisztenciális szorongás, a tanult tehetetlenség már vonásaikba szervült – nekik hasznosabb, ha egy olyan segítőre lelnek, aki türelmesen, kis lépésekben – és azokat visszajelezve- erősíti meg bennük az öngondoskodási motivációt. Természetesen, mivel egyéni különbségek vannak, a mentor és a résztvevő közös megegyezésének kell lennie, hogy a mentorált milyen jellegű szolgáltatást kapjon. A Felhívás alapján a mentoráltak 70%-nak kellett legalább programba kerülnie. Mivel az indikátorok teljesülése az elsődleges monitoring, így természetesen e tekintetben is felülreprezentációval biztosítottuk annak zökkenőmentességét.

A program felépítése, műszaki- szakmai eredményei



A pályázati felhívás alapján a mentorok feladata 69.550 potenciális résztvevő elérése. Ennek teljesítését megkönnyíti, hogy a kiíráshoz alkalmazkodva csak olyan mentorok kerülnek kiválasztásra, akik ismerik a helyi sajátosságokat, lényegében „köztük élnek”. Eddigi tapasztalataik, leendő mentoráltjaik nehézségeinek tudása és hiteles átérzése, valamint a képzési/segítő/munkaerőpiaci programokról való ismereteik integrálása lesz a kulcsa a sikeres teljesítésnek. Mentorainknak idejük legnagyobb részét a terepen kell eltölteniük, rendszeres kapcsolatban a résztvevőkkel.

A megkeresett személy három módon dönthet, a kiírási műszaki-szakmai mutatók ezekkel összhangban lesznek így a program folyamatában nyomon lehet követni a megvalósulást:

1. Szeretne bármelyik típusú mentorálásban részt venni, és azt, hogy a számára legindokoltabb programba segítse be a mentor – ők jelentik a 11.235 főt
2. Nem szeretne mentorálásban részt venni, de azt szeretné, hogy a mentor programba irányítsa az 58.315 fő egyik része
3. Sem a mentorálásra, sem a programba irányításra nem tart igényt, az 58.315 fő másik része. A mentor számukra is ismerteti a lehetséges programok körét.

A negyedik változó azért nem szerepel, mert a program céljaival ellentétes lenne, hogy a mentorálás az egyik fő cél nélkül valósuljon meg, azaz „szabadon lebegve” ne tudjon kapcsolódni, ne adjon célzott lehetőséget a résztvevő kezébe, de erre az eshetőségre számítani kell.

Az elérés során mindössze annak a szándékát kívántuk megtudni, hogy az egyén szeretne-e részt venni a programban. Itt a mentorálást még egységesen kezeljük, az a későbbi megbeszélés folyamán dőlt el, hogy melyik típusú mentorálás a legmegfelelőbb az egyén számára.

„Egyéni fókuszú mentorálásban” azok részesültek, akiknek arra volt szükségük, hogy támogató jelenlétet, kíséretet kapjanak a 3-6 hónapos időszak alatt. Ide tartoznak azok, akiknek kifejezetten alacsony az iskolai végzettsége, vagy azok, akik kifejezetten nem munkaerőpiaci programba szeretnének menni (továbbtanulás, érettségi megszerzés például). A mentor a kapcsolattartásban a folyamatot, és

a folytonosságot tekinti célnak, azaz több a találkozások száma, hosszabb a folyamat. 2021.02.28-ig az egyéni fókuszú mentorálás hossza 9 hónap volt, amit egy 3 hónapos utánkövetési időszak követett. A projekt hosszabbítási időszakában azonban már nem volt arra mód, hogy 9+3 hónapos mentorálásokat indítsanak a mentorok, hiszen ezek a mentorálások az idő zárossága miatt már nem tudnának végigfutni. Az egyéni fókuszú mentorálás hossza ezért csak 2021.02.28. után változott 3-6 hónapra (azaz minimum 3 hónap, maximum 6 hónapra), kötetlen utánkövetési időszakkal, az azt megelőző időszak mentorálásai 9 hónap hosszúak, 3 hónap utánkövetéssel. A rövidített mentorálási időszak lehetőséget teremt arra nézve, hogy a mentorok a projekt utolsó hónapjaiban is segíthessenek azokon, akik a mentorálási szolgáltatást igénybe vennék.

„Közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálásban” inkább azok vesznek részt, akik önreflexiójuk által nem érzik szükségét annak, hogy hosszú időintervallumú támogatást kérjenek, céljaik ilyen szempontból inkább a munkaerőpiaci, foglalkoztatási szegmenshez kapcsolódnak, és jelenleg inkább rövidtávban gondolkodnak. Ők azok, akik egy szakma megszerzése után elsősorban munkahelyhez szeretnének jutni. Ehhez összesen rövidebb távú, de koncentráltabb mentorálás kötődik konkrét tréninggel.

Az egyes fogalmak jelentései

Elért személyek: a mentoroknak fejenként 695 hátrányos helyzetű felnőttet kell felkeresniük a programidőszak alatt. Erről a megkeresésről rövid dokumentációt kell készíteni. A személy három lehetőség közül választhat:

- Programba irányítás mentorálással
- Programba irányítás mentorálás nélkül
- Sem programba irányítás-sem mentorálás



Az elért részéről a választása fogja eldönteni, hogy része lesz a 11.250 fő mentoráltnak vagy sem (1-es választás), a mentor részéről pedig az, hogy kompetenciája, a klienssel való összhangja alapján tudja-e vállalni az adott egyén kísérését (lehetnek kontraindikációk). 58.315 főnek ajánlást tudtunk adni, hogy mely programnál érdeklődjön. Az elért során a hátrányos helyzetű státuszáról nyilatkoznia kell az egyénnek, hogy megfelel-e 651/2014 EU Bizottsági rendelet 2.cikk 4. pontjában meghatározotthoz.

Mentorált személyek: A 69.550 főből 11.250 fő az, aki mind

- a mentálhigiénés támogatásban
- mind a képzési/segitő/munkaerőpiaci (integráló) programba való beirányításban részesül (legalább 70%-uk programba kerül)
- mentorálási formától függően 20-40 órában - 1 hónapig vagy 3 hónapig

Velük a mentor rendszeresen találkozott, segítőkész beszélgetéseket, tanácsadást és támogató foglalkozásokat végzett egyéni/csoportos formában ezen felül a kliens számára leginkább megfelelő képzési/segitő/munkaerőpiaci (integráló)programba irányította őt és ottani részvétele ideje alatt is - lehetőség szerint végig – támogatta.

Tehát a 11.250 fő mentoráltunk legalább 70%-át programba kell irányítani – de a 2247 fő minimumnak meg kellett lenni a KFFM-ben, mivel ez képezi a projekt indikátorát.

- **Segítő/képzési program:** lényegében minden olyan program, mely a résztvevőinek a felzárkózás elősegítése céljából segítő szolgáltatást nyújt
- **Munkaerőpiaci program:** minden olyan program, ami segíti a résztvevőink munkaerőpiaci elhelyezkedését.
- **A projekt indikátorának meghatározása:** A munkaerőpiaci integráló programokba bevont hátrányos helyzetű személyek száma

A mentorálás típusai

A programban részt vevő mentoráltak számára kétféle jellegű mentorálási szolgáltatást ajánlottunk meg, helyzetük, igényeik határozták meg, hogy mely formában kívántak részt venni. Az egyes folyamatokban nincs átjárás, illetve egy személy csak egyszer vehetett részt a szolgáltatásban.

A két forma kétféle igényt elégít ki, hisz a hátrányos helyzetű felnőttek nem képeznek homogén csoportot, a résztvevők számos nehézséggel küzdenek. Bár a nehézségek mértékét egymáshoz viszonyítani nehéz, mégis elmondható - a szakirodalom is ezt támasztja alá - hogy azok a személyek, akiknek az iskolai végzettsége igen alacsony, emellett hosszú ideje inaktívak, jelentősen rosszabb mentális állapotban vannak, mint azon társaik, akiknél a munkanélküliség rövidebb ideje áll fenn, illetve iskolai végzettségük befejezett általános iskolát jegyez. A nehezebb helyzetben lévőket gyakrabban sújtják fizikai és lelki betegségek, esetleg addikciók, a megélésükben markáns a kilátástalanság, motiválatlanság és a tehetetlenség érzése. Gyakran bizalmatlanok másokkal.

Számukra a legmegfelelőbb az egy éves időtartamú, folyamatos támogatás, hogy a nehézségeik oldásához megtartó segítséget kapjanak, legyen idejük és erejük felkészülni a továbblépésre. Azok számára azonban, kiknek megküzdései erősebbek, és motiváltabbak, a célirányos, aktív beavatkozás lehet jó: a több napos tréninget is magába foglaló, a munkaerőpiacra való visszatérést mihamarabb

szorgalmazó módozat. Ugyanakkor a két szolgáltatási típus a befektetett idő tekintetében megközelítőleg egységes, azaz egy személy átlagosan 30 órában részesül a szolgáltatásból, így lényegében egyik választása nyomán sem kap kevesebb szolgáltatási időt a másiktól.

„Egyéni fókuszú mentorálásban” azok részesülnek, akiknek arra van szüksége, hogy támogató jelenlétet, kíséretet kapjanak a 3-6 hónapos időszak alatt. Ide tartoznak azok, akiknek kifejezetten alacsony az iskolai végzettsége, vagy azok, akik kifejezetten nem munkaerőpiaci programba szeretnének menni (továbbtanulás, érettségi megszerzés például).

„Közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálásban” inkább azok vesznek részt, akik önreflexiójuk által nem érzik szükségét annak, hogy hosszú időintervallumú támogatást kérjenek, céljaik ilyen szempontból inkább a munkaerőpiaci, foglalkoztatási szegmenshez kapcsolódnak, és jelenleg inkább rövidtávban gondolkodnak. Ők azok, akik egy szakma megszerzése után elsősorban munkahelyhez szeretnének jutni. Ehhez összesen rövidebb távú, de koncentráltabb mentorálás kötődik konkrét tréninggel.

A mentori tevékenység fontos részét képezi annak objektivizálása, ez épp úgy a mentori feladatkör része. A mérések megtörténtének ellenőrzése, azok dokumentációjának kezelése mentorkoordinátori feladat.

Ahhoz, hogy valóban igazolni tudjuk a program hatásosságát, szükséges hatásvizsgálatot végezni. Önmagában, hogy hány embert értünk el, vagy mentoráltunk, illetve programba juttatunk - még nem elég, mivel azzal a tevékenységgel egyik részének pozitív hatásait nem bizonyítottuk objektíven, hisz mi alapján tudjuk eldönteni, hogy a mentorálás a mentálhigiénés stabilizáló szerepét betöltötte-e. A pályázati felhívás kimondja, hogy a résztvevők „mentális, pszicho-szociális állapota javuljon” – így feladatunk, hogy ezt is igazoljuk. Továbbá ilyen szempontból célcsoportunkról aránylag kevés mérési eredmény áll rendelkezésre (talán legfontosabbak a Hungarostudy kutatások – 1988, 1995, 2002, 2005/2006, 2013), miközben annak a támogatástervezés pregnáns alapját kell, hogy

képezze. Programunkban kvalitatív és kvantitatív méréseket is végzünk a mentorok aktív szerepvállalásával. Ugyanazon kérdőívet alkalmazzuk a mentorálás kezdetén és végén. A mi programunk kutatási része lényegében olyan kérdésekre keresi a választ, hogy a magyar hátrányos helyzetű felnőttek életminősége, megküzdései, szorongása, pszichológiai immunkompetenciája miképp és konkrétan hol, milyen aspektusokban alakul a mentorálás, a segítő kapcsolat hatására. Továbbá azt is szeretnénk látni, hogy milyen, vagy vannak-e jellegzetességek a magyar átlagpopulációs adatokhoz képest. Fontos, hogy az alkalmazott kvantitatív tesztek egy kivételével magyar standarddal rendelkeznek, jogtiszták és ingyenesen használhatók. Ez azt jelenti, hogy a hátrányos helyzetű célcsoport pszichés jellemzőit össze tudjuk vetni a nagymintás magyar eredményekkel. Mivel a tesztek ún. standarddal rendelkeznek, ezért a kérdések kötöttek, azokon változtatni nem lehet, különben torzul a mérés. A résztvevőknek segíteni kell, ha valamely kérdést nem értik pontosan. Fontos az, hogy egyes teszteknek van olyan mutatójuk, mely klinikai szintű problémákra utalnak. A mentorálás elején mindenképp célszerű megnézni a kapott adatokat, és ennek fényében tervezni a segítő folyamatot, kifejezetten fókuszálva azokra a jelzésekre, amik kirajzolódnak a tesztekben. Az életminőség mérés saját fejlesztése a projektnek, célja egy olyan komplex, többfaktoros mérőeszköz kialakítása, mely a későbbiekben jól használható és specifikusan a hátrányos helyzetű célcsoport differenciáit vizsgálja. A szakirodalom egyre többet foglalkozik az életminőség mérésével, meghatározásával. A World Health Organization (WHO) az egészséget a következőképpen definiálta: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya” (WHO, 1948). Maga a fogalom komplex, magába foglalja a testi-lelki és más tényezők által is befolyásolt jólétet, melyre a kliensek szubjektív megítélése, azaz állapotuk megélése jelent releváns adatot. Az egyes aspektusok közé tartoznak a fizikai és szellemi jólét köré szerveződő vonatkozások, ugyanakkor az, hogy azok milyen mertekben befolyásolják az egyéni megélést nagyon változatos lehet, számos életesemény is determinálhatja az aktuális

állapotot. A hátrányos helyzetű lakosság állapotára ezidáig kevesebb adat, specifikus mérőeszköz áll rendelkezésünkre ezért kívánatossá vált a kifejlesztése.

A tanulástechnikai tréning bemutatása

A projekt tanulástechnikai tréningje saját hatáskörben került kifejlesztésre. Igyekeztünk az eddigi tapasztalatokat, jó gyakorlatokat összegyűjteni és egy tréninganyagba integrálni. A tréning anyagát két szempont mentén készítettük:

Egyrészt sokszor, sokféleképp érzékeltük a mentoráltjainknál, hogy a kudarcélelmek alapvetően meghatározzák a képzésekkel szembeni hozzáállásukat, sokan számoltak be megszégyenülésről, és sokaktól hallottunk, hogy „én nem tudok már tanulni”, „nem fogom érteni, amit tanítanak”. Ezen a vonalon kellett elindulni a tréningnek egy előkészítő, felkészítő szerepet szánva még a szakmai képzés előtt. Olyan elemeket kell tartalmaznia, amivel a résztvevő magabiztosabban indulhat, érezheti, hogy eszköz van a kezében, ugyanakkor a csoport adaptálódási közeget is biztosít számára. A tréningen nincs vizsga, de meg lehet tanulni különböző technikákat, tisztába lehet kerülni a saját célokkal, tanulási stílusokkal - lényegében lehetőség van „rátanulni a tanulásra”. Másrészt fontos volt, hogy a tréning nyelvezete közérthető legyen, és struktúrájában egy fokozatosságot képviseljen, valamint valódi felkészítés lehessen: azaz a legtöbb lehetséges szegmens fókuszba kerülhessen.

A tréning a KFFM mentorálás részét képezi, 30 órában zajlik, többnyire egymást követő napokon. A csoportok általában úgy szerveződnek, hogy a résztvevők két héten belül valamely szakmát adó képzésben folytathassák tudásuk növelését. Ezért szoros együttműködésben dolgozunk a térségi, képzést nyújtó intézményekkel, szervezetekkel, részt veszünk a toborzásban és mentoraink segítenek a résztvevőknek a regisztrációban, egyéb adminisztratív teendőkben is. Az instruktorok a mentorkoordinátorok és a mentorok közül kerülnek ki. A résztvevők „résztvevői munkafüzetet” kapnak. Büszkék vagyunk rá, hogy mind az instruktori, mind a résztvevői anyag a projekt munkatársai által készült, a füzeteket is magunk állítottuk elő. A tréningek helyszíneit jobbra az együttműködő partnereink

ajánlják fel, díjmentesen vehetjük igénybe. Preferencia és elégedettségmérést is végzünk a tréningen.

A közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálás mind időtartamában, mind jellegében eltér a másik típustól. Résztevőink olyan hátrányos helyzetű, jórészt magukat roma származásúnak valló felnőttek, akik önkéntes vállalással kérnek támogatást,



illetve az ún. „közvetlen, felkészítő fókuszú mentorálási szolgáltatásban vesznek részt. Ennek célja, hogy a mentorált egy megközelítőleg egy hónapos, előkészítő foglalkozásokon vesz részt, melynek keretein belül olyan munkaerőpiaci integráló képzési programba igyekszik mentora bejuttatni, mely számára – végzettségét, vállalását és szükségleteit tekintve - a legmegfelelőbb, ugyanakkor nem igényel hosszú távú szupportálást. Ehhez nélkülözhetetlen, hogy mind a mentor, mind a mentorált naprakész információkat birtokoljon az adott megyében induló releváns programokról. E tréning közvetlenül szolgálja azt a célt, hogy mentorált minél könnyebben beilleszkedjen a képzési csoportba és sikerélményeket éljen meg az előtte álló képzésen. Fontos, hogy az új közege, hallgató társai és oktatói elfogadják. A helyzet sokuknak visszaidézi a korai, kötelező iskolába járásuk élményeit, ami az esetek nagyobb részében nem pozitív emlékeket jelent. Újra „visszaülni az iskolapadba”, tartani az oktatás kereteit, felvállalni azt a regresszív helyzetet, hogy bár felnőtt, mégis egy szubmisszív szerepben van az oktatóval szemben, aki az ő tudását időről-időre számonkéri. A tapasztalatok azt mutatják, hogy célcsoportunknál jellemző, hogy ezt a helyzetet igen nehezen kezelik.



Nem ritka, hogy az oktatóknak alapvető szabályokra kell felhívniuk a figyelmet (pld. egymás szavába nem vágunk bele, pontosan érkezünk, stb.), szinte fegyelmezniük szükséges az egyébként felnőtt, de az oktatási rendszert rég elhagyó embereket. Kistelepüléseken egymás ismerete teljesítményhelyzetben - mint amilyen egy képzés – gyakran szorongást okoz a résztvevőknek, szégyellik egymás előtt hiányosságaikat. Korábbiakban arra is volt példa, hogy a szociális helyzetben, társak előtt való megnyilvánulás debilizáló szorongást idézett elő a résztvevőben. Ezt igyekszik a 30 órás ráhangoló, tanulástechnikai tréning korrigálni az egyén élményrendszerében. A résztvevők „résztvevői munkafüzetet” kapnak, melyben a tréningfeladatok relevánsan követhetők, ismételhetők és szükség szerint felidézhetők. Részlet egy instruktori beszámolóból: „A Komló I. tréningcsoport tagjai kellő nyitottsággal és érdeklődéssel vettek részt a programban. Kezdetől a végéig együttműködést tapasztaltam. Szívesen vettek részt a beszélgetésekben és a gyakorlatokban. (...) Végezetül szeretném megosztani egy személyes élményemet. A Fekete Láng Egyesület elnöke, aki biztosította számunkra tréninghez szükséges megfelelő helyszínt és a befogadáson túl, még meg is vendégelte a résztvevőket és adományozásból gyűjtött alapélelmiszerekkel is ellátta a csoport tagjait, amit szívesen és örömmel fogadott el mindenki. Úgy vélem, hogy az oldott hangulathoz és a megfelelő együttműködéshez a vendéglátó gesztusa is hozzájárult.”



Együttműködések és workshopok

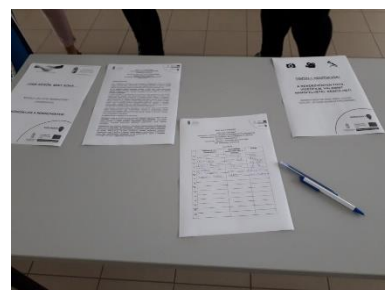
A projekt legszorosabb együttműködése az „Aktívan a tudásért” elnevezésű kiemelt programmal van, mely a hátrányos helyzetű célcsoport számára képzési szolgáltatást nyújt. Továbbá szoros az együttműködés a helyi szereplőkkel, a térségi Foglalkoztatási Hivatalokkal, kiknek munkatársait információs, ún. „info-workshopjainkon” előadói részvételre szoktuk felkérni. Továbbá együttműködünk a Roma Nemzetiségi Önkormányzatokkal, a Jövőnk a magyar emberekért” egyesülettel, valamint az EFOP 1.5.3-16-2017 - „Humán szolgáltatások fejlesztése” programmal. BAZ megyében a GINOP-6.1.2-15-2015-00001 azonosítószámú Digitális Felzárkóztató képzés várja a delegáltakat. Tolna megyében a GINOP - 6.1.1-15 „Alacsony képzettségűek és közfoglalkoztatottak képzése” elnevezésű program fogadja számos KFFM mentoráltunkat.

A projekt keretében 208 workshopot tartottunk. Fontosnak tartjuk az információátadáson túl a szemléletformáló programunkat - a motivációs, a bűnmegelőző, illetve például a „roma példaképek” témájú rendezvényünk. Úgy gondoljuk, a workshopok mindenkinek kell, hogy szóljanak, azoknak is, akik résztvevőinket képezik, és azoknak az együttműködő szervezeteknek is, akik támogatják a felzárkózás elősegítését, elhivatottak azon emberek életének jobbá tételében, aki arra a leginkább rászorulnak. A kisrendezvények további célja a találkozások elősegítése, egyfajta keretet is ad, lehetőséget a megbeszélésre, a vélemény és információcserére, mindez megfelelő környezetben, szerény vendéglátás kíséretében.

A rendezvényeken lehetőséget kapnak a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság kiemelt projektjei is a bemutatkozásra, illetve olyan témák is megjelenhetnek, melyek a célcsoportban felülreprezentált roma emberek számára érdekesek lehetnek.

Workshopok országszerte

Egyes helyszíneken több workshop is zajlott (ilyen például Székesfehérvár vagy Debrecen).



5. AZ ELÉRT EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

A projekt öt éves működése alatt elérte a kitűzött céljait. A kitűzött műszaki szakmai mutatók és az indikátor számát is sikerült túlteljesíteni. A projekt által elért hátrányos helyzetűek számát a kitűzött célhoz képest sikerült hétezer fővel túlteljesíteni. A projekt jóvoltából összesen 76.640 hátrányos helyzetű személy értesült az élethelyzetének javítását célzó segítő és képzési programokról. A projekt jóvoltából összesen 11.732 hátrányos helyzetű személy kapott mentorálási segítséget, ez ötszáz fővel magasabb a kitűzött célnál. A projekt országosan 208 tájékoztató workshopot szervezett és valósított meg. Ezeken a workshopokon a hátrányos helyzetű személyek személyesen is találkozhattak a településen és a környező településeken induló képzések szervezőivel, a képzésekről és az élethelyzetüket javító segítő programokról személyesen is tájékozódhattak. A mentorálás mellett programba irányított hátrányos helyzetű személyek száma meghaladta a kilencezret. A mentoráltak 80%-a mentorálás mellett egyéb programba is került (képzési vagy segítő programba). Ez tíz százalékponttal magasabb a kitűzött célnál. A projekt által szervezett tanulást segítő, tanulástechnika tréningen összesen 2386 fő vett részt, ami több mint száz fővel magasabb a kitűzött célnál.

Mutató neve	Mutató típusa	Célérték 2023.03.31.	Elért eredmények 2023.03.31.
Kiképzett/ felkészített roma mentorok	műszaki szakmai eredmény	100 fő	180 fő
Kiképzett/ felkészített roma mentorkoordinátorok	műszaki szakmai eredmény	10 fő	17 fő
A mentorok által elért személyek	műszaki szakmai eredmény	69.550 fő	76.640 fő
Mentorált személyek	műszaki szakmai eredmény	11.235 fő	11.732 fő
Tájékoztató jellegű workshopok, rendezvények	műszaki szakmai eredmény	208 db	208 db
Programokba került személyek	műszaki szakmai eredmény	70%	80% (9346 fő)
A munkaerőpiaci integráló programokba bevonott hátrányos helyzetű személyek száma	indikátor	2247 fő	2386 fő (1745 nő)

Interjúk a mentori munkából

A következőkben három munkatársunkat, illetve mentori hivatással kapcsolatos, egymástól független meglátásaikat mutatjuk be strukturált interjúkon keresztül.

Salánkiné Tarr Renáta, Zala megyei, Molnárné Kóré Zsanett Borsod-Abaúj-Zemplén megyei és Dömötör Rebeka Ramóna Vas megyei mentorunk bemutatkozása után az ő szemükkel szeretnénk megmutatni a tapasztalatokat, örömeket és nehézségeket.

„Dömötör Rebeka Ramónának hívnak, szívügyemnek érzem a roma felzárkóztatást, mivel a férjem is roma származású. 10 éve élek romák között, ez idő alatt sikerült teljesen elsajátítanom a roma szokásokat, a roma kultúrát és életvitelt. A mentori munka előtt is részt vettem rendszeresen ünnepekkor ételosztásokon, adománygyűjtési akciókban, valamint havonta ruhacsomagot osztunk a rászoruló családoknak. A mentori munka boldogsággal tölt el, öröm látni, amikor egy-egy családnak segíteni tudunk és a mosoly, amit viszonzásul kapunk a legnagyobb öröm számomra.”

„Molnárné Kóré Zsanett vagyok 39 éves elvált nő. Pályámat 2000-ben kezdtem egy középsúlyos értelmi fogyatékosokkal foglalkozó intézetben, mint nevelőtanár, gyermekfelügyelő. 2004-ben az Észak-Magyarországi Regionális Munkaügyi Központban kezdtem el dolgozni, mint munkaügyi előadó, aktív eszköz koordinátor. 2007-ben az Edelenyi Kistérségi Hivatalban folytattam munkám, mint munkaügyi előadó, pályázatíró. 2009-ben a Szalonna-Meszes-Martonyi Körjegyzőségen folytattam pályám, mint munkaügyi előadó, adóügyi ügyintéző. 2011-ben közéletben dolgozó romanők társaságával megalapítottuk a Bódva-völgyi Közéleti Romanők Egyesületét, nyert pályázatainknak köszönhetően, mint IT-mentor, álláskereső tanácsadó, roma referens tevékenykedtem. 2014-ben az Esély Európába Szociális Szövetkezetben munkálkodtam, mint pályázatíró, mentor, szakmai vezető. 2015-ben megalapítottam saját szövetkezetem és egyesuletem a Változási Esély Szociális Szövetkezetet és a Bódva-menti Változó Világ Egyesületet. Borsod-Abaúj-Zemplén megye területén lévő jónéhány település nemzetiségi önkormányzatának, civilszervezetének, vállalkozásának írok és valósítok meg pályázatokat az előkészületektől egészen a projekt elszámolásával bezárólag. Rom-isk-15-16 pályázatok, Bari Shej pályázatok stb. Sajnos saját pályázatunk még nem nyert, pedig igazán csak akkor tudnék segíteni a halmozottan hátrányos embereken. Jelenleg is folytatom ezen tevékenységek mindegyikét.”

„**Salánkiné Tarr Renátának** hívnak. 1978. augusztus 6.-án születtem Nagykanizsán. Nagykanizsán végeztem középiskolai tanulmányaimat, jelenleg is itt élek férjemmel és két gyermekünkkel. Andragógus diplomával rendelkezem személyügyi szervező szakon végeztem 2009-ben. Úgy érzem, hogy az andragógia szakmában megtaláltam azt a lehetőséget, hogy más embertársaimon a munkám során önzetlenül segíteni tudok. A projektben 2018 márciusától dolgozom Zala megye területén. Rengeteg kihívással, sikerekkel és némi kudarccal végzem minden napjaimban a munkámat. Örömmel tölt el, hogy tudok embereken segíteni, és célt adni nekik, hogy álmaikat elérjék. Előző munkakörömben oktató ellenőrként dolgoztam. Abban a munkakörben is megjelent már az emberek iránti segítő szándék. A jövőben szeretném ezt a célcsoportot a legjobb tudásom által segíteni az EFOP 1.3.2-16-00001 kiemelt projekt adta szolgáltatások, támogatási lehetőségek keretein belül.”

Interjú

Miért jelentkeztél a mentori állásra, mi motivált Téged?

Salánkiné Tarr Renáta: A munkám szeretetében domináns az emberekkel való kapcsolattartás, az emberekkel való foglalkozás, segítségnyújtás ezért is jelentkeztem az Andragógia szakra is anno 14 éve. Előző munkahelyem, mely 16 évig a nagykanizsai GE Hungary Zrt. volt oktató ellenőrként dolgoztam. Szerettem emberekkel foglalkozni. Tudtam, ezen a pályán kell elindulnom ahhoz, hogy ki tudjak teljesedni, hogy azt csináljam, amit szeretek. Segíteni, terelgetni. Céлом, az volt, hogy egy másik területen is sikeresen kamatoztathassam az évek során szerzett tapasztalataimat, s ez által új kihívásokkal továbbra is eredményes munkát végezzek.

Dömötör Rebeka Ramóna: A mentori munka előtt is részt vettem rendszeresen ünnepekkor ételosztásokon, adománygyűjtési akciókban, valamint havonta ruhacsomagot osztunk a rászoruló családoknak. A mentori munka boldogsággal tölt el, öröm látni amikor egy-egy családnak segíteni tudunk és a mosoly amit viszonzásul kapunk a legnagyobb öröm számomra.

Molnárné Kóré Zsanett: A motivációm azt hiszem érthető a bemutatkozásomból adódóan, mindig is azon munkálkodtam, hogy a halmozottan hátrányos helyzetű és/vagy segítségre szoruló embereknek segítsek kortól, nemtől és származástól függetlenül. Sok éves tapasztalatom és a területen lévő ismertségem, valamint a mentorprogram által nyújtott lehetőségek, szolgáltatások újabb „segítési” lehetőséget hoz az arra rászorulóknak. Mindig is azt vallottam, hogy a mentorálást (segítést) kisgyermekektől kell elkezdni ezért jó, hogy eszköztáramban vannak gyermek programok (tanoda, bari shej), melyekben fejlesztő foglalkozások, preventív célú foglalkozások, illetve a gyermekek pozitív „Én képének” és

társadalomban való hasznos tagként való betöltését, valamint az egészségük megőrzését a környezet tudatosságát erősítem. A gyermekeken keresztül megérintem a szülőket is itt munkaerő piaci szolgáltatások (kompetenciafejlesztések), képzések, tréningek, álláskereső tanácsadás segítségével próbálom őket a munkavilágába visszaterelni. Foglalkoztatóként (közfoglalkoztatás) akár ideiglenes bevétellel tudom a rászoruló családok bevételeit növelni. Adományokkal, valamint adósságkezelési tanácsadásaimmal segítem a családok bevételeinek és kiadásainak koordinálását. Valójában komplex programmal tudom segíteni a hozzám forduló embereket. A mentori állásra azért jelentkeztem, hogy „eszköztáram” újabb lehetőségekkel növeljem és még több lehetőséggel tudjam segíteni az embereket.

Biztos voltak előzetes elgondolásaid, hogy mi lesz a feladatod. Amit csinálsz, a projektben elvárt mentori munka találkozik az elvárásaiddal?

Molnárné Kóré Zsanett: Elgondolásaim és a projektben elvárt munka szinte azonos, viszont az adminisztrációs feladat nagyon eltérnek a „normál” adminisztrációtól.

Salánkiné Tarr Renáta: Az állásinterjúra már próbáltam felkészülni. Elolvasni mindent, ami a projekttel kapcsolatos. Tisztában voltam vele, hogy mi az elvárás, mit kell teljesíteni. Tartottam attól, hogy nehéz lesz elindulni egy új úton, megismerni új embereket. Bebizonyítani a főnökeimnek és magamnak, hogy meg tudom csinálni az elém kitűzött célt. Új volt ez a munkakör, emberek. Kaptam egy kiaknázatlan területet, ahol elsősorban el kellett fogadtatnom magamat. Bizonyítani, hogy érdemes vagyok arra, hogy a mentoráltak megbízzanak bennem és akár a legmélyebb titkaikat is megosszák velem, tudják, hogy én vagyok az, akire számíthatnak. A biztos pontból kilépni (mely számomra a GE volt 16 évig) félelemmel, reménnyel indultam neki az új munkakörnek. S így másfél évvel a hátam mögött azt tudom mondani, hogy nem bántam meg. Jó döntés volt. Ez az a munkakör melyet szívvel-lélekkel tudok csinálni.

Dömötör Rebeka Ramóna: Először izgalommal töltött el, hogy pontosan mi is lesz a feladatomban ebben a projektben, de erre számítottam az elvárásaimnak megfelelően, hiszen a mindennapokban is rendszeresen ilyen helyzetekkel találkoztam, és a megoldásukkal próbálkoztam.

Mit tartasz a legnehezebbnek, miben érzed, hogy a legtöbb erőfeszítést kívánja tőled a munka során, az emberekkel való kapcsolatban?

Salánkiné Tarr Renáta: A legnehezebb feladat számomra, amikor nekem kell megtalálni a mentorált helyett a célt, mert annyira motiválatlan, hogy „neki mindegy”, ha dolgozik jó, ha tanul az is jó, de ha nem csinál semmit, csak várja, hogy lemenjen a nap az is jó.

Rávezetni ezeket az embereket, hogy igen. A siker érdekében tenni kell! Fel kell kelni reggel, el kell menni a képzésre, dolgozni és nem csak egy-két nap. Mindennap. Mert így jut egyről a kettőre, így lesz pénze, így tud ételt, ruhát venni gyermekeinek, s elérni céljait.

Molnárné Kóré Zsanett: Az emberekkel való kapcsolatban nem kell erőfeszítést tennem. A legnehezebb az utazást (anyagi teher) és az adminisztrációt megoldanom. Bár a mentoráltról nem készítek ott nála feljegyzéseket, mert rossznéven vennék, utána annál több erőfeszitésembe kerül a jegyzetelés.

Dömötör Rebeka Ramóna: A legnehezebb feladatnak azt érzem, hogy ez a munka nagy kitartást igényel, hiszen nem egyforma minden ember, nem mindenki fogadja el elsőre a segítséget. De ezek az emberek csak jobban ösztönöznek arra, hogy nem szabad őket akkor sem magukra hagyni, hanem más megközelítésből kell hatni rájuk, tapasztalatból mondom, hogy 10-ből 9 embernél ez be is vált.

Amikor bevonod az embereket, mit mondasz nekik, hogyan mutatod be a projektet, motiválad őket a részvételre?

Dömötör Rebeka Ramóna: Persze a motiváció a legfontosabb ilyenkor szerintem, elsőként elmondom, hogy a projektünk elsősorban a roma felzárkóztatást segíti. Aminek a célja, hogy a továbbtanulásban és a megélhetés biztosabbá tételében segítsük őket. Ilyenkor elmondom, hogy milyen típusú képzések indulnak (7-8 osztály, alap kompetenciafejlesztés, tanulás technikai tréning, kislévevény termesztő, parkgondozó képzések stb.) Valamint beszélek a támogatási összegekről, és hogy helyileg hol tudjuk a képzéseket megvalósítani. Úgy próbálok az emberekre hatni, hogy ezt ne kényszeres dolognak vegyék, és ne a tanulás és iskola szónál ragadjanak le, hanem a továbbtanulást és az egyéni fejlesztést vegyék előtérbe. Elmesélem a tapasztalataimat egy-egy meglévő csoportból, hogy összetartó kis közösségek alakulnak ki, ahogy ők hívják magukat (kis család), akik jól szórakoznak az órákon, segítenek egymásnak.

Molnárné Kóré Zsanett: „Nem azért jöttem, hogy segítsek, hanem azért, hogy” Magad Döntsd El” merre szeretnél indulni az úton, amit mutatok, ajánlok neked”. A program bemutatásakor elég, ha kimondom „a Mentorod leszek” és a médiának köszönhetően mindenki tudja, hogy segítségről van szó. Az emberek igénylik a „jó szót”, figyelmet, ha már valaki meghallgatja, és együtt érez vele már szebbé tette a napját. A motiváláshoz elég pár mondat, amivel a lehetőségeket ecsetelem (foglalkoztatás, képzés, adományok stb..) és ami a legfontosabb minden családban a gyermek jövőjének alakulását vezetem, vázoló fel azokkal az elemekkel, lehetőségekkel, amiket közösen ki tudunk használni, megtudunk valósítani.

Salánkiné Tarr Renáta: A projekt bemutatása úgy zajlik, hogy elmondom, a mentorálás egy segítő szolgáltatás, mely 9 hónap mentorálást, 3 hónap után követést tartalmaz és teljesen díjmentes viszont az a feltétel, hogy havonta legalább egy alkalommal személyesen kell találkozunk. A mentorhálózat azért jött létre, hogy a hátrányos helyzetű embereknek segítsen. Elsődleges célunk, hogy az embereket képzésbe irányítsuk, (itt elmondom az aktuális képzési lehetőségeket), viszont aki nem szeretne, már tanulni segítünk olyan munkakört találni, mely elképzeléseinek, elvárásainak megfelel. Közösén írunk önéletrajzot, s elküldjük az adott munkahelyre. Ezen felül, ha bármilyen hivatalos papír kitöltésében, vagy életvezetési tanácsadásra van, szüksége bizalommal fordulhat mentorához. Nem szeretném, ha azért vállalnák a mentorálást, mert én akarom. Azért vállalja, mert tudja, hogy segítséget kap. Természetesen próbálok meggyőző lenni.

Milyennek látod azokat a mentoráltakat, akikkel most dolgozol?

Salánkiné Tarr Renáta: A mentoráltajam változatos emberek. Nagy részük lelkes, elhivatott vannak kitűzött céljai. Van, akit noszogatni kell, hogy induljon el az úton. A többségük már túl van egy képzésen és állást keresünk, vagy már dolgozik. Van, aki jelenleg is képzésre jár.

Dömötör Rebeka Ramóna: Akikkel most dolgozom, többnyire kiegyensúlyozottabbak, nyugodtabb a lelki állapotuk, rendelkeznek tiszta jövőképpel és persze van egy- két mentorált aki nehezebb eset, de ők is kezelhetőek a számomra.

Molnárné Kóré Zsanett: Jelenlegi mentoráltjaim foglalkoztatásban vannak (közfoglalkoztatottak). Különböző munkaerő piaci szolgáltatásokkal próbálom őket visszahelyezni az elsődleges munkaerő piacra (tréningek, álláskeresési klubok stb..) mivel jövőre már nem ilyen feltételekkel vehetnek majd részt képzésekben (tanfolyam) így most egy olyan képzést próbálok igényelni, megteremteni számukra, amit a későbbiekben is használni tudnak majd az elsődleges munkaerőpiacon, ami elég nehéz, mert van, akinek nincs meg az általános iskolai végzettsége. A mentoráltjaim nyitottak, mindenre „vevők” ami az életminőségüket javítja.



Kérlek, mesélj el egy esetet, amit személyes sikerednek tartasz!

Salánkiné Tarr Renáta: Egy olyan mentoráltról írnék, aki jelentkezett a „Nő az esély” projektbe szociális gondozó és ápoló képzésre, de notórius hiányzóként hamar lemorzsolódott. Itt kerültem én be az életébe, mert munkát szertett volna találni, vagy bármilyen képzésre bekerülni. Sok-sok önéletrajzot elküldtünk, több helyre fel is vették kliensem, de sehol nem tudott helytállni. Mindenhonnan elküldték. Nagynénjével is megromlott a kapcsolata, utcára került. A hajléktalan szállón húzta meg magát, minden nap próbáltam lelket önteni belé, hogy álljon fel és tessék elmenni munkát találni, hogy kitörjön ebből a közegből. Egy szombat este kliensem telefonjáról a szobatársa hívott, hogy ügyfelem rengeteg gyógyszert vett be. Autóba pattantam, s a hajléktalan szállóhoz mentem, ahol a szociális munkással közöltem, hogy a mentoráltam itt él, és begyógyszerezte magát. Mentőt hívtunk, és kliensem kórházba szállították. Kimosták a gyomrát, ezzel megmentve életét. Mentoráltam haragudott rám, nem látta értelmét az életnek. Napokba telt mire sikerült meggyőzőm, hogy ez nem megoldás ki kell innen törnie, és talpra állni, én segíték. Ez lassan egy éve volt. Azóta mentoráltamnak sikerült olyan munkahelyet találni, ahol már folyamatosan dolgozik több mint 8 hónapja. Visszaköltözhetett nagynénjéhez, bár kettőjük viszonya nem felhőtlen, de be tud szállni a költségekbe így biztos a lakhatása. Tehát egy ember életének megmentése az én legnagyobb sikerem. Mert mikor mindenki magára hagyta is én ott voltam.

Molnárné Kóré Zsanett: A család: anyuka, két 17 éves lány (iker), apuka elhalálozott. Körülmények: Nagyon rossz lakhatási körülmények, létfenntartási problémák, anyuka közfoglalkoztatott, a két lány ennek ellenére gimnáziumban tanul (jó eredménnyel). Tett intézkedések (Mentorálás):

1. Anyukát foglalkoztatásba ágyazott képzésbe vontam.
2. A lányokat Bari Shej programba vontam.
3. Közüzemek (víz, villany, gáz) megszüntetését kérelmekkel hosszabbítottuk.

Siker: Anyuka a foglalkoztatásnak köszönhetően az elsődleges munkaerő piacra került magasabb bérezéssel, mellette egy szakmát is magáénak tudhat. A „kis lányok” leérettségiztek a Bari Shej programnak köszönhetően sok támogatást kaptak és az egyik lány most már a programban dolgozik, mint mentor, a másik lány pedig szakmát választott fodrász jelenleg még tanul. Büszke vagyok anyukára és a lányokra is. Az ilyen sikerek miatt érzi azt az ember, hogy érdemes dolgoznia.

Dömötör Rebeka Ramóna: A mentorált egy középkorú férfi, akinek a lakáskörülményei tűrhetőek, de sokszor vannak higiéniai problémái. A nem megfelelő tisztálkodás miatt kevés a barátja, nem szeretnek a közelében lenni. Ő

maga sokáig nem is sejtette, hogy miért kerülnek, nem gondolta, hogy a tisztálkodás hiánya az oka a magányának. Nehéz volt rávenni, sok dolgot nem tudott. Nem tudta például, hogy nem elég csak az arcát megmosni mindennap, vagy, hogy nem elég hetente tiszta ruhát venni. De miután látta, hogy ha tiszta, és az emberek nem húzódnak el tőle, egyre gyakrabban nyúlt a szappanhoz, és egyre rendezettebb külsővel jelenik meg. Végül munkát is sikerült találnia, egy építkezésen segít. Még sokat kell fejlődnie, a tisztasága még nem mindig tökéletes, de hála a mentorálással töltött hónapoknak, jó úton halad.

Mi volt a legnagyobb kudarcod a mentori munka során?

Salánkiné Tarr Renáta: A legnagyobb kudarcom az volt, amikor két alkalommal ugyanazon harminc pár embernek beígértem, hogy képzésbe kerül (mert már fix időpontja volt a képzés indulásának), s nem indult el a képzés. Ezért hiteltelenné váltam. Kudarcként éltem meg.



Dömötör Rebeka Ramóna: Konkrét kudarcot nem tudok említeni, talán egy esetet, ami nehezebb volt a többinél, itt külső segítséget is igénybe kellett venni alkoholproblémák miatt. De a mai napra már ez is megoldódott elvonókúra segítségével.

Molnárné Kóré Zsanett: Egy 19 éves fiatalember (nevelőszülőkkel él) alacsony iskolai végzettséggel (tanulmányait nem fejezte be). Nevelőszülőkkel egyeztetve képzésbe vontam viszont az első nap a rossz társasság („banda” aminek tagja volt) egy betöréses, rablásba keverte, így jelenleg is büntetését tölti.

Mit szeretsz a legjobban a munkádban?

Dömötör Rebeka Ramóna: A munkámban azt szeretem a legjobban, hogy látom a mentoráltjaimon, hogy hónapról-hónapra fejlődnek mind lelkileg, mind mentálisan. Újcélokat tűznek ki maguknak, amiket igyekeznek megvalósítani, néha kis segítséggel, de sikeresen. Szeretem, hogy sikerült megnyílniuk és személyes kapcsolatot kialakítani velük, ha valami örömteli éri őket

rohannak, hogy azonnal megoszthassák velem, de ha valami problémájuk adódik, akkor is bátran jönnek, segítséget kérni.

Molnárné Kóré Zsanett: A munkám számomra nem munka, hanem elhivatottság. Ahogy tartja a mondás „Úgy bánj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled is bánjanak” az egész életem erre épül és ezt igazán csak azt tudja, akinek empatikus képessége annyira kifinomult, hogy képes átérezni mások „fájdalmát” és megfelelő mód kezelni is tudja.

Salánkiné Tarr Renáta: Legjobban, a munkámban azt szeretem, a mélypontból kiszegíteni embereket. Tudtukra adni, hogy változtatni tud a sorsán. Szeretem az embereket, szeretek velük beszélgetni, meghallgatni őket, ha kéri tanácsot adni. Szeretem, mikor közösen elérünk egy kitűzött célt, legyen az egy tanfolyam elvégzése vagy akár munkahely megszerzése, apróbb hétköznapi problémák megoldása.

Szerinted mire van a mentoráltjaidnak a legnagyobb szüksége?

Salánkiné Tarr Renáta: Mint már írtam, változatos célokkal, rendelkező mentoráltjaim vannak. A legfontosabb, hogy a kellő információk eljussanak hozzájuk, hogy a változtatás útjára lépjenek. Legtöbbjük változtatni szeretne életén, s azt várj tőlem, hogy ebben segítséget nyújtsak. Mikor, hol milyen képzések indulnak, vagy milyen munkakört tudnék ajánlani 4-6-8 órában. Ezért szükségük van egy olyan kontaktra, aki ebben segíti őket.

Molnárné Kóré Zsanett: Írhatnám, hogy anyagi segítségre, de valójában ez nem igaz. Valójában a mentoráltjaimnak egy olyan emberre van szükségük, aki megmutatja azt, hogy van kiút abból az állapotból, élethelyzetből, amiben most jelenleg vannak. El tudja hitetni és alá is tudja támasztani, hogy Ő saját maga képes arra, hogy a lehetőségekkel élni tudjon, ezáltal egy jobb életet biztosítson önmagának és a családjának.

Dömötör Rebeka Ramóna: Véleményem szerint arra van a legnagyobb szükségük, hogy valaki meghallgassa őket, akinek elmondhatnak bármit bizalmasan, akiben 100%-ig megtudnak bízni, és hogy érezhessék, hogy támaszkodhatnak valakire.

Miben látod ennek a projektnek a hasznát?

Molnárné Kóré Zsanett: A projekt nagyon hasznos azoknak az embereknek, akik valóban tenni akarnak önmagukért, a családjukért és a társadalomért. Nagyon sok ember tud szakmát szerezni és segítségünk által (amit a projekt biztosít) újra aktív tagjai lesznek a társadalomnak és a munkaerő piacnak.

Salánkiné Tarr Renáta: Amíg nem dolgoztam ebben a projektben nem voltam tisztában azzal, hogy mennyi alacsony iskolai végzettségű

ember van, akinek nincs meg a 8 általános iskolai végzettsége, és még egy gyárban betanított munkásként sem tud elhelyezkedni, vagy egy jogosítványt megszerezni iskolai végzettség híján. Mennyi ember van, aki szakma nélkül él, akinek munkára van szüksége. Mi terepmunkák során rengeteg emberrel találkozunk, akiknek bemutatjuk projektünket, és társprojektjeink segítségével falakt dönthetünk, álmokat, célokat valósíthatunk meg.

Dömötör Rebeka Ramóna: Abban látom, hogy azokat az embereket, akiket eddig bevontunk a projektbe azoknak az életkörülményeik megváltoztak pozitív irányba, új célokat tűztek ki maguknak és családtagjaiknak. Sokan a projektnek köszönhetően új barátokra tettek szert, és ezáltal sokat változott az emberekhez való hozzá állásuk, nyitottabbak az új dolgok felé, segítőkészebbek egymás felé.

Mit gondolsz arról, hogy mennyire határoz meg Téged az, hogy mentor vagy? Gondolok itt arra, hogy pld. van, aki úgy érzi, hogy a mindennapokban is példát kell mutatnia, másokváltozásokat észleltek magukon, vagy például a szegény emberekhez való hozzáállásukban.

Dömötör Rebeka Ramóna: Én is azok közé tartozom, akik úgy gondolják, hogy a mindennapokban is példát kell mutatni mentorként, hiszen akármikor kérhet segítséget tőlem valaki. Változásként azt észleltem magamon, hogy sokkal türelmesebb, még segítőkészebb lettem, mint eddig voltam. Sokkal nyitottabban állok az emberekhez, elmondhatom, hogy sok mindent tanultam én is a mentoráltjaimtól.

Salánkiné Tarr Renáta: A mentori munka begyűrűzött már a hétköznapijaimban. Családom ismerőseim körében is keresem, hol mikor, kinek tudok segíteni akár fizikálisan akár szóban, tettel, vagy csak egy gesztussal.

Molnárné Kóré Zsanett: Valójában a „kinevezésem” nélkül is segítő voltam, vagyok és leszek. Ahogy írtam az egész életem erre épül. Segíteni másoknak, adni és látni a szemekben a „hálát” és köszönetet a világ legcsodálatosabb érzése. Minél többen kellene, hogy legyünk a világon és mindenki megkaphatná a „mentor” tisztséget. Legalább is én úgy gondolom ez egy megtisztelő feladat, amit az ember az értékrendjének és életvitelének köszönhet.

Rebeka és Renáta, Ti mindketten tartottatok tanulástechnikai tréninget, kérlek mondjatok pár szót a tapasztalataitokról!

Salánkiné Tarr Renáta: Az első tanulástechnikai tréning megszervezése kisebb-nagyobb nehézségekkel indult. Tartottam attól, hogy milyen fogadtatásban részesülök, hogyan fogadnak el a megjelent mentoráltak mint oktató. KI tudom-e tölteni a napi 4-6 órát úgy, hogy ne unatkozzon senki és a tréning

hátralevő napjain is részt vegyen. Legnagyobb meglepetésemre ők sokkal jobban féltek ettől az alkalomtól. Kedvesek voltak elfogadók. Sok-sok új információhoz jutottak a képzés alatt. S ami a legfontosabb volt számomra megjelentek minden alkalommal. A következő tréningek már gördülékenyebben mentek, sokkal fesztelenebb voltam. Tudtam a leadott anyagot, és nem kellett azt lesnem, hogy mi van a papíromra írva. Sokat beszélgettünk, játszottunk mindenki véleményét hozzászólását türelmesen meghallhattuk. Már nem jelentett problémát számomra, hogy felhívjam magamra a figyelmet és tudjam kezelni a tréning alatt felmerülő problémákat, és fesztelenül jó hangulatban teljen a képzés minden napja. Oda-vissza tiszteltük egymást.

Dömötör Rebeka Ramóna: A tréningekről csak pozitív gondolatokat tudok írni, ebben a hónapban is sikerült egyet összehoznunk, immár az ötödiket. Nagy érdeklődéssel és lelkesedéssel vettek részt rajta az emberek, kellemes családi hangulat alakult ki, ahová örömmel jöttek el nap mint nap. Minden délben közös ebédeléseket tartottunk, mindennap hozott valaki valami süteményt, amit maga süített. Ilyenkor mindenki megosztotta előzőnapi vagy aznapi örömét, vagy bánatát. Aki egy kicsit nehezebben tudott megnyílni, bizalmatlanabb volt, vele többet igyekeztünk beszélgetni, saját élményeket, tapasztalatokat elmesélni.

Válogatott esettanulmányok

Mentor: **Balogh Erika, Jász-Nagykun-Szolnok megye**

Mentoráltam sikertörténetét szeretném bemutatni, aki egy 49 éves elvált asszony. 27 évvel ezelőtt házasságkötése miatt elköltözött a járási székhelyről 250 km távolságra, de az élet úgy írta meg a sorsát, hogy a válás miatt hosszú idő után visszaköltözött, egy 17 éves fiú gyermekével. Az elmúlt évtizedekben a háztartás vezetése és a 3 gyermeke nevelése töltötte ki az életét, későbbiekben pedig az alacsony iskolai végzettsége és férje általi akadályoztatása miatt nem tudott munkát vállalni, vagy át- és továbbképzésbe részt venni.

A válás miatt úgy lelkileg, mint anyagilag nagyon nehéz élethelyzetben volt. Egy beszűkült, sablonos élethelyzetet élő cigányasszony, aki csak a háztartás vezetését ismerte. Arról nem beszélve, hogy nagy hátrányt jelentett számára, hogy hosszú ideig nem ebben az életközösségben élt, és teljesen ismeretlen volt számára minden hivatalos ügy intézése. Nem volt helyismerete a közigazgatási rendszert illetően sem.

Egyik alkalommal megszólított az utcán, hogy hallja az emberektől, hogy lehet az én személyes segítségemet kérni különböző hivatalos ügyek intézésében. Akkor megbeszéltem vele, hogy a délutáni órákban felkeresem a lakásán és

tájékoztatom a lehetőségekről. A megbeszéltek szerint elmentem a lakására. Egy szomorú, megtört, lelki beteg asszonyt láttam, aki reménytelennek és kilátástalannak találja az életét (amit lehet látni az állapot felmérő kérdőív eredményén is). Szegényes körülmények fogadtak, de a mindennapi élethez szükséges alapvető feltételek adottak voltak, mit pl. fürdőszoba, villany, gáztűzhely, stb. és ami nem hagyható szó nélkül, hogy a szegényes berendezés ellenére a lakásban, makulátlan rend és tisztaság volt. Hosszasan beszélgettünk a jelenlegi élethelyzetéről, hogy nincs semmi jövedelme, de még TB jogosultsága se. A gyermeke alkalmi munkába dolgozik és abból a pici jövedelemből élnek.

Tájékoztattam az 1.3.2.-16 felzárkózási mentorprogram lehetőségeiről, a mentorálásról és a jövőbeni együttműködési lehetőségünkről, amit Ő örömmel fogadott. Akkor, ott megtörtént az elérés, másnap a mentorálás dokumentációjának a kitöltése. Megbeszéltük, hogy legalább havonta 1 alkalommal felkeresem és személyesen tartjuk a kapcsolatot, de telefonon bármikor tudunk beszélni és kérheti a segítségemet, én tájékoztatom minden adódó lehetőségről, ami az élethelyzetét javíthatja.

Elmagyaráztam neki, hogy mennyire fontos a Munkaügyi Központnál való regisztráció, amit elég nehezen értett meg, de rá tudtam beszélni, hogy keresse fel a Munkaügyi Központot. Másnap elkísértem és segítettem neki szociális rászorultság alapon az egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság igénylését, így TB biztosítása lett, orvosi ellátásra jogosulttá vált. Rövid időn belül lehetőség adódott a GINOP programon belül 3 hónapos személyiségfejlesztő tanfolyamra.

Nagyon nehezen, többszöri beszélgetésre rábeszéltem, hogy van ez a lehetőség és jó lenne, ha élne vele, emberek között lenne, kimozdulna a lakásból, rendszeresség lenne a hétköznapijaiban és nem utolsó sorba átképzési támogatást is kapna érte.

Sorra kaptam a kibúvó válaszokat, hogy neki nincs megfelelő ruházata, öreg már ő a tanuláshoz, idegileg, lelkileg nem tudna tanulni a sok problémája mellett. Végül, mégis elfogadta a javaslatomat és az érveimet. Sikeresen be is fejezte a tanfolyamot.

A tanfolyam végére sokkal nyugodtabb és magabiztosabb lett, fontosnak érezte magát, örült, hogy hasznosan tölti el a mindennapjait. A siker élményei és a közösség sokat javított a lelki állapotán, az élethez való hozzáállásán.

Ezek után pár hónapon belül lehetőség nyílt bolti eladói tanfolyamra is, amit már sokkal barátságosabban fogadott, mint a személyiség fejlesztő tanfolyamot. Nem zárkózott el előle, nem keresett kifogásokat, sőt örült a lehetőségnek. Várta, hogy újra közösségbe járjon, elmondta, hogy mik a tervei, hogyha ezt is sikeresen el tudja végezni. A mentorálások alkalmával láttam a törekvését, hogy tanul és tesz érte, hogy sikerüljenek a vizsgái. Hat hónappal később sikeres szakképesítési vizsgát tett. Jelenleg a helyi Privát élelmiszer boltban dolgozik

eladóként, a munkatársaival jó a munkakapcsolata, beépült a munkaközösségbe, a boltvezető meg van elégedve a munkájával. Szívesen és örömmel jár dolgozni, jövedelmével meg van elégedve.

Sikertörténetként könyvelem el, amit mentoráltam el értünk szűk egy év alatt. Egy depressziós, elkeseredett, aluliskolázott, jövedelem nélküli cigányasszonyból, egy sikeres, kiegyensúlyozott, rendszeres, biztos jövedelemmel rendelkező, magabiztos asszonyt látok, aki büszke arra, hogy boltba dolgozik és elfogadja Őt a többségi társadalom. Sokat javított a közösség, a munka, és a kiszámítható, rendszeres jövedelem a lelkiállapotán, és természetesen a mentorálás. Most már tudatosult benne, és példát mutat mások számára is, hogy van értelme és sohasem késő tanulni.

A mindennapi mentorálás, tájékoztatás, célcsoport tagjaival való kommunikáció sajnos – tapasztalataim alapján - csak ritkán zárul sikerrel, tényleges, tevőleges változást elérni a célcsoportjaink tagjaival igen nehéz. Nekem is egy nagy megerősítés volt, hogy a sok biztatás, a támaszként való mellette állás, az együttműködés, az odafigyelés, mégis eredményekhez tud vezetni.

Mentorként is sikerként könyvelem el, hogy az EFOP 1.3.2.- 16 felzárkózási mentorprogram beválthatja a hozzá fűzött reményeket és hogy fontosak, szükségszerűek az ilyen és ehhez hasonló segítő programok. A siker kulcsának azt látom, hogy cigány származású vagyok, és talán így sokkal könnyebben megnyílik a hátrányos helyzetű, és/vagy roma személy és elfogadja a segítséget, hiszen a saját maga közösségéhez tartozónak tart engem is.

A jövőben is nagy szükség lenne az ilyen, vagy ehhez hasonló Uniók projektekre, mivel a hátrányos helyzetű emberek még elég hosszú ideig segítségre és tájékoztatásra szorúlnak ahhoz, hogy teljes értékű tagjai lehessenek a társadalomnak, és adófizető állampolgárok legyenek.

Mentor: Oláh Jánosné, Bács-Kiskun megye

A mentoráltam 36 éves férfi. Városban él édesanyjával. Szociális helyzete rendezett, egy gyermeke van, feleségétől külön él. Legmagasabb iskolai végzettsége szakmunkás. Alkalmi munkából tartja el magát. sajnos alkoholproblémái vannak, ezért nem tud vállalni állandó munkát. Nagyon fontos neki a családja, ezért hajlandó lenne bármit megtenni. Elsősorban az alkoholproblémájára szeretne megoldást találni, később szeretné tovább képezni magát, dolgozni, hogy feleségét és családját visszakapja.

A mentorálást 2018 májusában kezdtük el. Az utóbbi években nem sokat tett, hogy élete rendeződjön. Segítségre, támogatásra szorú ahhoz, hogy

kitűzött céljait megvalósítsa. Ehhez folyamatos együttműködésre, rendszeres információra van szüksége. A mentoráltammal kéthetente, egy óra kapcsolattartásban állapotunk meg.

A találkozások alkalmával mindig erősítenem kellett, illetve többször javasoltam neki, hogy kérjen segítséget az alkoholproblémájára és utána szakmai képzésben helyezkedjen el. A mentorálások során oly mértékben sikerült őt motiválni, hogy segítséget kért a Szenvedélybeteg Segítő Szolgálatától. Ebben az intézményben felmérték a problémáját és szenvedélye nagyságát, és elvonókúrát javasoltak neki. Mivel mentoráltam mindig nagyon őszinte volt, ezért szüntelenül próbáltam erősíteni, hogy kezdje el az elvonókúrát.

2018 októberében elment az elvonókúrára. Az elvonókúra után pozitívan tért vissza.

Megélhetését újra alkalmi munkákból végzi, ezért kissé veszített motivációjából és javasoltam a kecskeméti Anonim Szenvedélybetegek Klubját, ahová rendszeresen jár. A 2019-es évet úgy nyitottuk, hogy alkoholproblémáját leküzdötte. A Munkaügyi Központtal folyamatosan tartottam a kapcsolatot és tájékoztattam az induló képzésekről.

Sajnos nem indult olyan képzés, ami megoldást jelentett volna számára, de továbbra is bízunk benne, hogy később sikerül neki szakmai képzésbe jutnia.

A mentorálást összegezve úgy érzem, hogy pozitív eredményt értünk el, hiszen képzésbe juttatni nem sikerült, de sikerült az alkoholproblémáját közös erővel leküzdeni, és családjával is újra felvette a kapcsolatot. A mentoráltam végig nagyon őszinte és együttműködő volt, a problémáiról és terveiről is szívesen beszélt. Ezért úgy gondolom, hogy pozitívan zárhatjuk le a közös munkát.

Mentor: Horváth József László, Győr-Moson-Sopron megye

Mentoráltam egy 17 éves fiút, aki Győrtől 10 km-re lévő településen lakik. A buszközlekedés nem túl jó, ez nehezíti a bejárást. Sajnos így az iskolából sokat késik mentoráltam. Jelenleg általános iskolában tanul, de a sok hiányzás miatt ez is veszélybe került. Ezért elhatározta, hogy el szeretné végezni becsülettel az iskolát és utána tovább tanulni a győri egészségügyi szakiskolában. Szeretne a későbbiekben gyermekekkel foglalkozni, így akár egy dajka képzés is érdekelné az esetben, ha a szakiskolába nem kerülne be. Rossz anyagi körülmények között élnek, így diák munkát vállal és sokat jár dolgozni, hogy segítse a család megélhetését. Úgy terveztem, hogy segítek neki az iskolai problémák megoldásában és a

szakiskolába való bejutásban. Mivel az iskolából már csak 1.5 hónap van, így mindenképpen arra törekednék, hogy kerüljék el.

A mentorálás nehezen indul. Mivel régi kapcsolatom volt a családdal (lányuk általános, majd középiskolai osztálytársam volt) így ismertem a szülők viszonyát, a gyerekek helyzetét. Ez eleinte nehézséget okozott, mert szégyellte előttem, hogy rossz anyagi körülmények között élnek és szülei is folyamatosan vitáznak és néha ez eljut a fizikai bántalmazásig is. Próbáltam ebben is tanácsokkal ellátni, de sajnos csak ideig-óráig fogadta meg ezeket.

Sajnos az iskolában az osztályfőnöke nem támogatta mentoráltam iskolába maradását, de a többi tanárával sikerült egyességre jutnom, hogy tudná befejezni, végig csinálni a tanévet. Amikor mentoráltam észrevette, hogy a tanárok máshogy állnak hozzá és ők is biztatni kezdték összeszedte megát és a diákmunkából kevesebbet vállalt és az órákra is készülni kezdett. Az általános iskolát befejezte és felvételizett a szakiskolába is. Ide is sikeresen bejutott. A nyári időszakban a mentorálási alkalmakkal kevésbé foglalkoztatott, de amint elkezdődött az új iskola újra szorosabbá váltak a mentorálási alkalmak. Jelenleg is követem tanulmányait annak ellenére, hogy az utánkövetési idő is lejár.

Számomra nagyon pozitív élmény volt, hogy tudtam neki segíteni és úgy gondolom, hogy ezzel nem csak neki, hanem az egész családnak segítséget tudtam nyújtani.

Kérdőív eredmények

Jelen zárótanulmány az EFOP 1.3.2-16-2016-00001 azonosítószámú, Felzárkózási mentorhálózat fejlesztése elnevezésű projekt záróvizsgálatainak eredményeit tartalmazza. Az első kutatás eredményeit a projekt státuszvizsgálata mutatta be. A státuszvizsgálata az állapotfelmérő kérdőív első 600 kitöltőjének bemeneti pontszámait mutatta be. A projekt által használt állapotfelmérő kérdőív öt, hosszabb-rövidebb kérdőívet tartalmaz, amelyet a projektben résztvevők kitöltenek a projektbe belépés időpontjában, majd a projektből kilépés időpontjában is. Az állapotfelmérő kérdőív célja, hogy felmérje a projektbe belépő szociális és pszichés állapotát, és mérhetővé váljon a projektben eltöltött idő hasznossága a bemeneti és kimeneti tesztpontok összehasonlításával.

Az elérték statisztikái

A projekt által elérték száma: 76.640 fő.

Vármegyei bontásban az elérték száma a következőképpen néz ki:

vármegye	fő
Bács-Kiskun	3205
Baranya	5792
Békés	4068
Borsod-Abaúj-Zemplén	3425
Csongrád-Csanád	2280
Fejér	3508
Győr-Moson-Sopron	1671
Hajdú-Bihar	10206
Heves	3421
Jász-Nagykun-Szolnok	6368
Komárom-Esztergom	2238
Nógrád	2878
Somogy	5433
Szabolcs-Szatmár-Bereg	13050
Tolna	2308
Vas	2508
Veszprém	1750
Zala	2531
Összesen	76640

A projekt a legtöbb hátrányos helyzetű személyt Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében és Hajdú-Bihar vármegyében érte el, a legkevesebb hátrányos helyzetű személyt pedig Győr-Moson-Sopron és Veszprém vármegyékben érte el.

Az elérték átlagéletkora 38 év. Az elérték életkori bontása a következő:

életkor	
16	0,4%
17-21	11,0%
22-26	16,1%
27-31	13,5%
32-36	12,3%
37-41	11,1%
42-46	11,1%
47-51	9,1%
52-56	6,7%
57 felett	8,6%

A legnépesebb korcsoport a 22 és 26 év közöttiek korcsoportja, a második legnépesebb korcsoport a 27 és 31 év közöttiek korcsoportja. Ez jól mutatja, hogy a fiatalabb korcsoportok jelentős részét adták az elért hátrányos helyzetű személyeknek (41% a 32 éven aluliak aránya). Az eredmények is tükrözik a projekt arra irányuló törekedését, hogy lehetőleg a fiatalabb korosztályt keressék meg a projekt által felkínál lehetőségekkel.

Az elérték legmagasabb iskolai végzettsége:

Az elérték legmagasabb iskolai végzettsége	
általános iskola 5 osztálynál kevesebb	4,2%
általános iskola, 5 osztály	3,0%
általános iskola, 6 osztály	2,9%
általános iskola, 7 osztály	3,1%
általános iskola, 8 osztály	72,7%
szakmunkásképző	7,2%
szakközépiskola	1,8%
gimnázium	1,3%
főiskola, egyetem	0,2%
nem tudja/ nem válaszolt	3,7%

Iskolai végzettség szempontjából az elérték között a 8 osztályt végzettek aránya a legmagasabb. Érdekes megjegyezni, hogy összesen 13,2% azok aránya, akik nem fejezték be a 8 osztályt. Az elérték 85,9%-ának nincs a 8 általános iskolánál magasabb végzettsége.

A mentorok 2018-ban érték el a legtöbb hátrányos helyzetű személyt, 2023-ban pedig

Elérés ideje	
2017	10,5%
2018	27,6%
2019	16,8%
2020	16,0%
2021	13,4%
2022	14,4%
2023	1,3%

a legkevesebbet. Ez az eredmény nem meglepő annak fényében, hogy 2018 volt az az év, amikor a mentorok már kellő tapasztalattal rendelkeztek, és a helyi szegregátumokat felkeresve a legtöbb hátrányos helyzetű személyt tudták felkeresni. A későbbi években a hátrányos helyzetűek felkutatása ennél már nehezebb volt, hiszen a szegregátumokon kívüli

településrészekben „egyenként” tudták csak a hátrányos helyzetű személyeket megkeresni. A 2023-as évben a projekt már csak 2023.03.31-ig működött, ez a lezárás,

a dokumentációs anyagok végső ellenőrzésének időszaka volt, ezért ebben az évben lényegesen kevesebb hátrányos helyzetű személyt ért el a projekt.

A projekt által megkeresett személy előtt három választás állt: nem kíván élni a projekt által felkínált lehetőségekkel, szeretné, ha a mentor segítene számára megfelelő képzést találni, de a képzés befejezéséhez mentorálási segítséget már nem kér, vagy szeretné, ha a mentor segítene megtalálni a számára legmegfelelőbb képzést és a képzés befejezéséhez mentorálási segítséget is igénybe venne.

Az elért személyek választása	%	fő
Kér mentorálást és programba segítséget is	25,04%	19194
Csak programba segítséget kér	14,91%	11428
Nem kéri egyiket sem	60,04%	46018
Összesen	100,00%	76640

A megkeresettek több, mint fele a tájékoztató információk meghallgatása után nem kívánt élni sem a mentorálás lehetőségével, sem a számára legmegfelelőbb programba történő beirányítással. A megkeresettek negyede élni kívánt a mentorálási és programba irányítási segítséggel, ami egy nagyon jó irány, hiszen ez azt jelenti, hogy négy megkeresett hátrányos helyzetű személyből egy a projekt által kínált mentorálási segítséget és a programba történő beirányítást is vonzó lehetőségnek látta. A megkeresettek 15%-a csupán azt kérte a mentorunktól, hogy segítsen neki megtalálni a számára legmegfelelőbb programot (képzést vagy segítő programot).

A tanulástechnikai tréningek eredményeinek bemutatása

A projekt által szervezett és megvalósított tanulástechnikai tréningen résztvevők nagy többsége (73,1%) nő volt. A projekt kimondottan törekedett arra, hogy lehetőleg minél több roma nő kaphasson mentorálási és tanulást segítő támogatást a projekt mentoraitól.

Tanulástechnikai tréning résztvevők		
	%	fő
Nő	73,1%	1745
Férfi	26,9%	641
Összesen	100,0%	2386

A legtöbben Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében vettek részt tanulástechnikai tréningen. Kiemelkedően sokan részt vettek a tréningen Fejér, Tolna és Zala vármegyékben is.

Tanulástechnikai tréningen résztvevők száma		
vármegye	%	fő
Bács-Kiskun	2,3%	55
Baranya	2,3%	55
Békés	5,9%	140
Borsod-Abaúj-Zemplén	3,6%	85
Csongrád-Csanád	8,0%	192
Fejér	10,7%	255
Győr-Moson-Sopron	7,6%	181
Hajdú-Bihar	4,4%	106
Heves	0,8%	18
Komárom-Esztergom	4,1%	97
Somogy	6,6%	157
Szabolcs-Szatmár-Bereg	14,0%	334
Tolna	10,8%	258
Vas	5,3%	127
Veszprém	2,4%	57
Zala	11,3%	269
Összesen	100,0%	2386

A tanulástechnikai tréninget követően a résztvevők mindegyike olyan képzésbe került, ami a munkaerőpiaci elhelyezkedését (várhatóan) a leginkább támogatja. A résztvevők több, mint fele az EFOP-3.7.1 „Aktívan a tudásért” című projektjének keretében kerültek képzésbe. Az „Aktívan a tudásért” projektben a szakmai képzések széles skáláját megtaláljuk: kertész képzés, dajka képzés, szociális gondozó segítője, családellátó, varrónő, sütőipari munkás stb.

A GINOP programokban szintén szakmai képzéseken vehettek részt (pl.: pénztáros, személy-és vagyonőr).

A fentieken kívül még nagyon sok típusú képzésbe kerültek a tréning elvégzése után a résztvevők (pl.: targoncakezelő képzés, informatikai képzés).

Melyik képzésbe irányítottuk a tréning után?		
képzés	%	fő
EFOP-3.7.1 Aktívan a tudásért	55,5%	1324
GINOP-6.1.1/5.1.1/5.2.1	30,6%	730
Targoncakezelő	2,4%	58
IKER-I-II. Digitális szakadék csökkentése	1,7%	40
egyéb	9,8%	234
Összesen	100,0%	2386

A mentorálási folyamat eredményeinek bemutatása

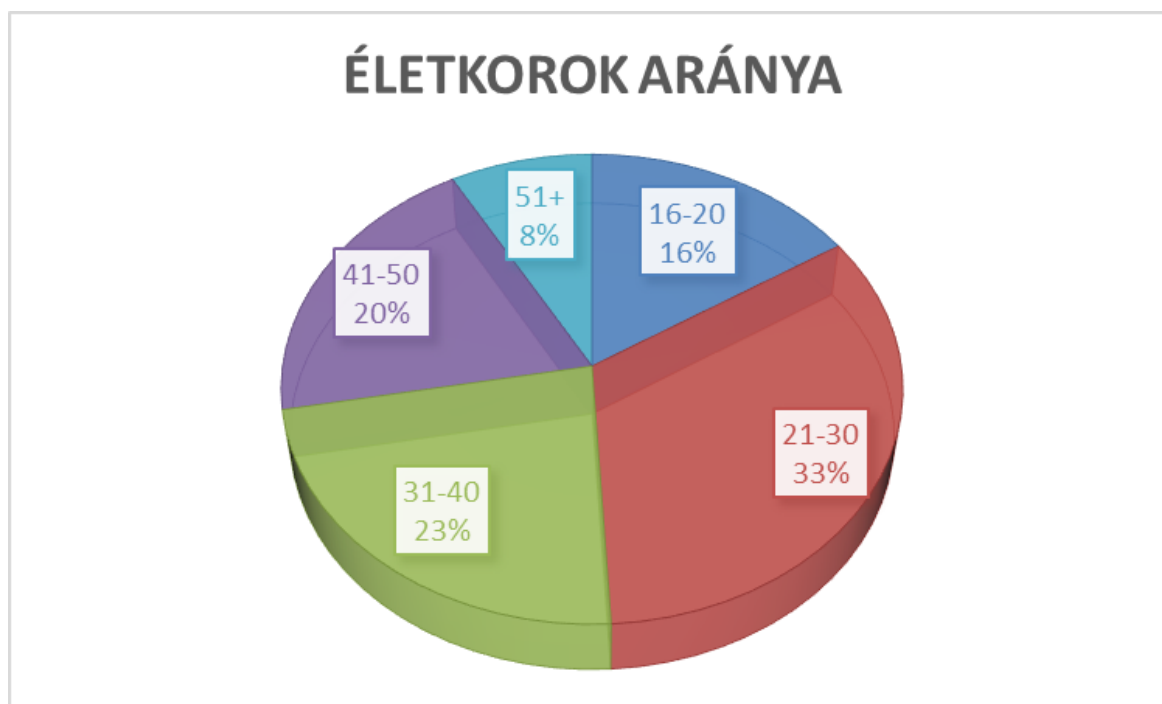
A projekt célja az volt, hogy a mentorálás hatására a mentorált pszicho-szociális állapota javuljon. A továbbiakban azt mutatjuk be, hogy a mentorálás hatására hogyan változott a mentoráltak szorongási szintje, életminőség mutatói, megküzdési módjai. A kérdőívek eredményeinek bemutatását a demográfiai adatok összefoglalásával kezdjük.

A mentoráltak demográfiai mutatói

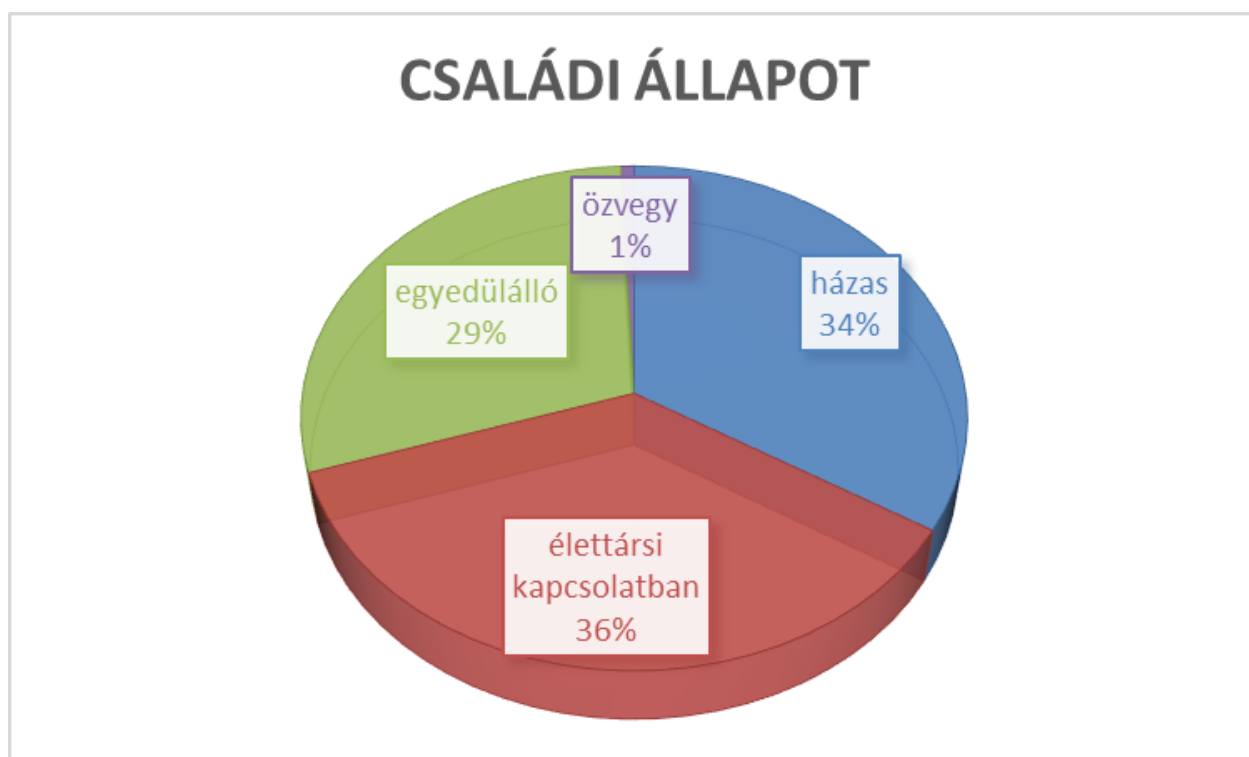
A mentoráltak nemi megoszlása		
	%	fő
Nő	71,2%	8353
Férfi	28,8%	3379
Összesen		11732

Összesen 11732 fő válaszadónk volt a kutatásban. A válaszadók 71%-a nő és 29%-a férfi.

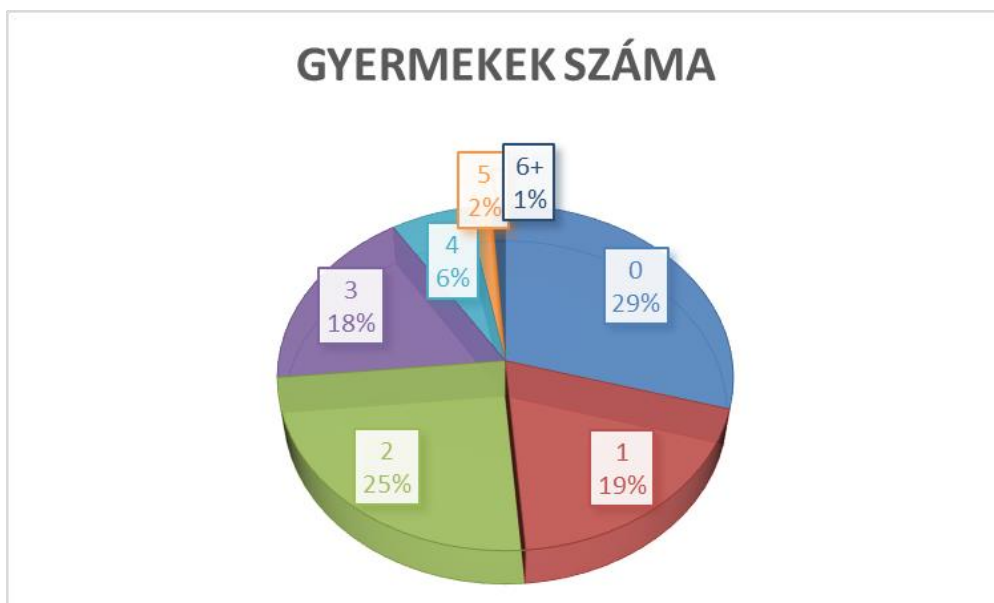
Legfiatalabb válaszadó 16 éves, a legidősebb válaszadó 75 éves, a válaszadók átlagos életkora: 36 év. A korcsoportok a következő képen alakultak a kutatásban: a 16 és 20 év közötti válaszadók a teljes mintánk 16%-át teszik ki, a 21 és 30 közöttiek a 33%-át, a 31 és 40 közöttiek a 23%-át, a 41 és 50 közöttiek a 20%-át, az 50 éven felettiek aránya 8%.



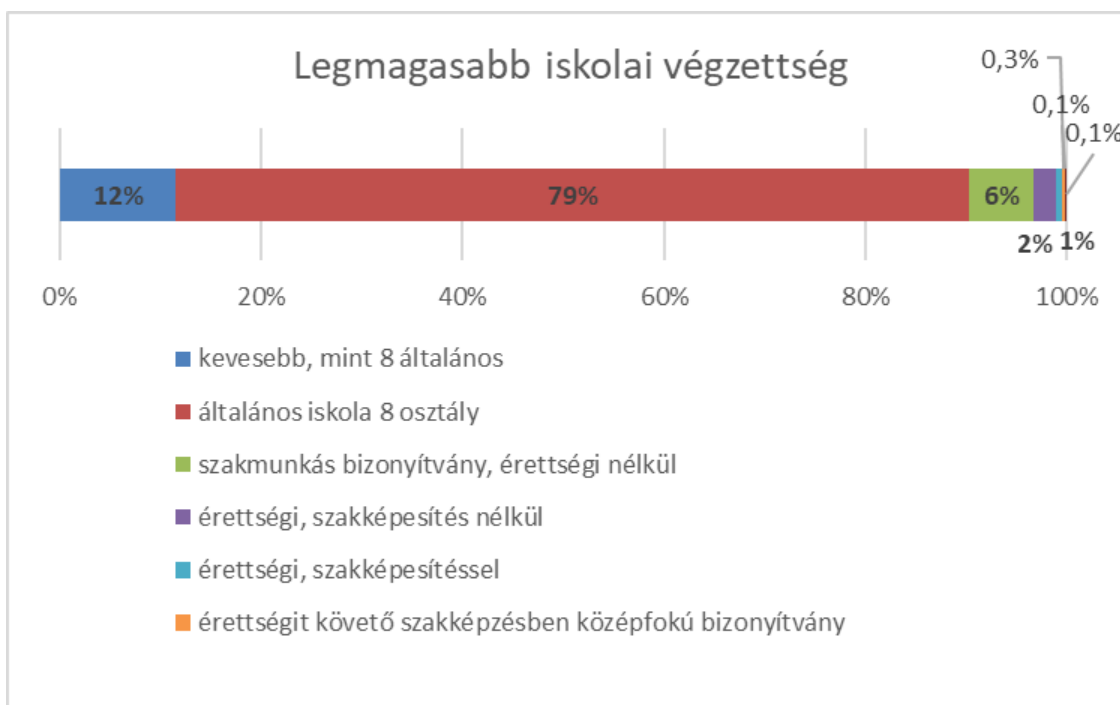
Családi állapot tekintetében a válaszadók 36%-a élettársi kapcsolatban van, 34%-a házas, 29%-a egyedülálló, 1%-a özvegy.



A válaszadók többségének (71%) van gyermeke. A válaszadók csupán 29%-a gyermektelen, 19%-ának egy gyermeke van, 25%-ának két gyermeke van, 18%-ának három gyermeke van, 6%-ának négy gyermeke van, 2%-ának öt gyermeke van, 1%-ának hat, vagy még több gyermeke van. A legmagasabb gyermekszám a 13 (1 főnél), majd a 12 gyermek (2 főnél), 11 gyermek (3 főnél), 10 gyermek (11 főnél), 9 gyermek (7 főnél).

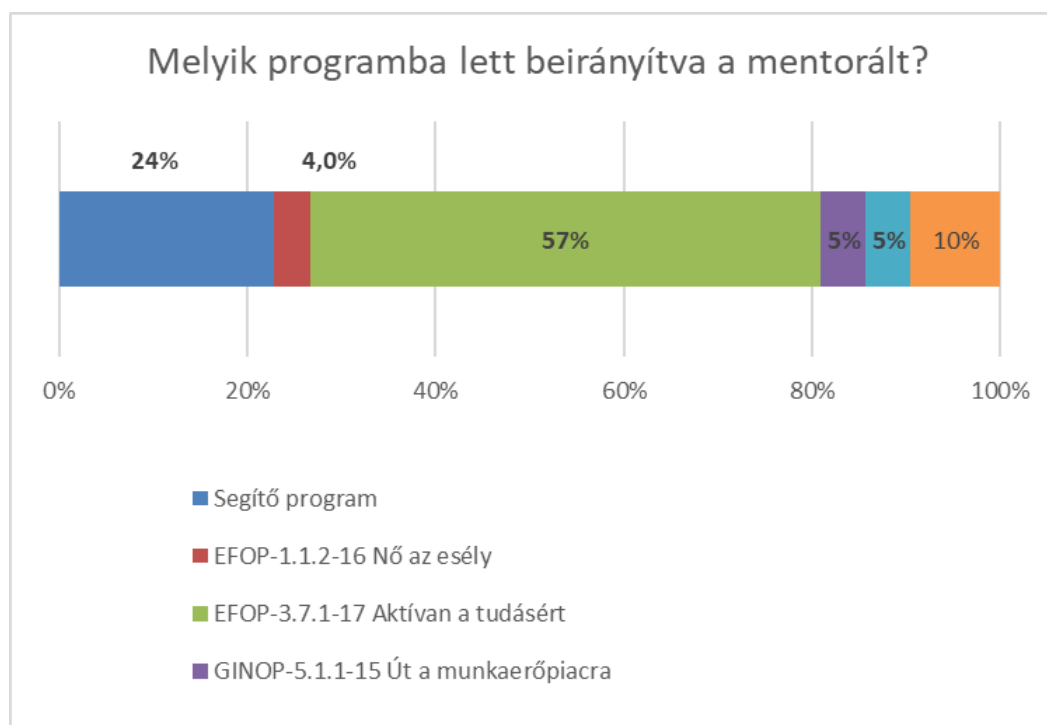


A válaszadók 12%-ának a legmagasabb iskolai végzettsége kevesebb, mint nyolc általános, 79%-uk legmagasabb iskolai végzettsége 8 általános, 6%-uk legmagasabb iskolai végzettsége szakmunkás bizonyítvány, érettségi nélkül. A válaszadók 3%-a rendelkezik érettséggel.



Összesen 9346 fő mentorált került programba a projekt mentora által. Ez az összes mentorált 80%-a.

A legtöbb mentorált (a programba irányítottak 57%) az EFOP-3.7.1 „Aktívan a tudásért” című projekt képzéseinek egyikébe került, 24%-ot a mentorok segítő programba irányítottak (ezek nagy része ételosztás, csomagosztás, ruhaosztás).



A mentoráltak szorongási szintjét mérő kérdőívek eredményei (Spielberger kérdőív)

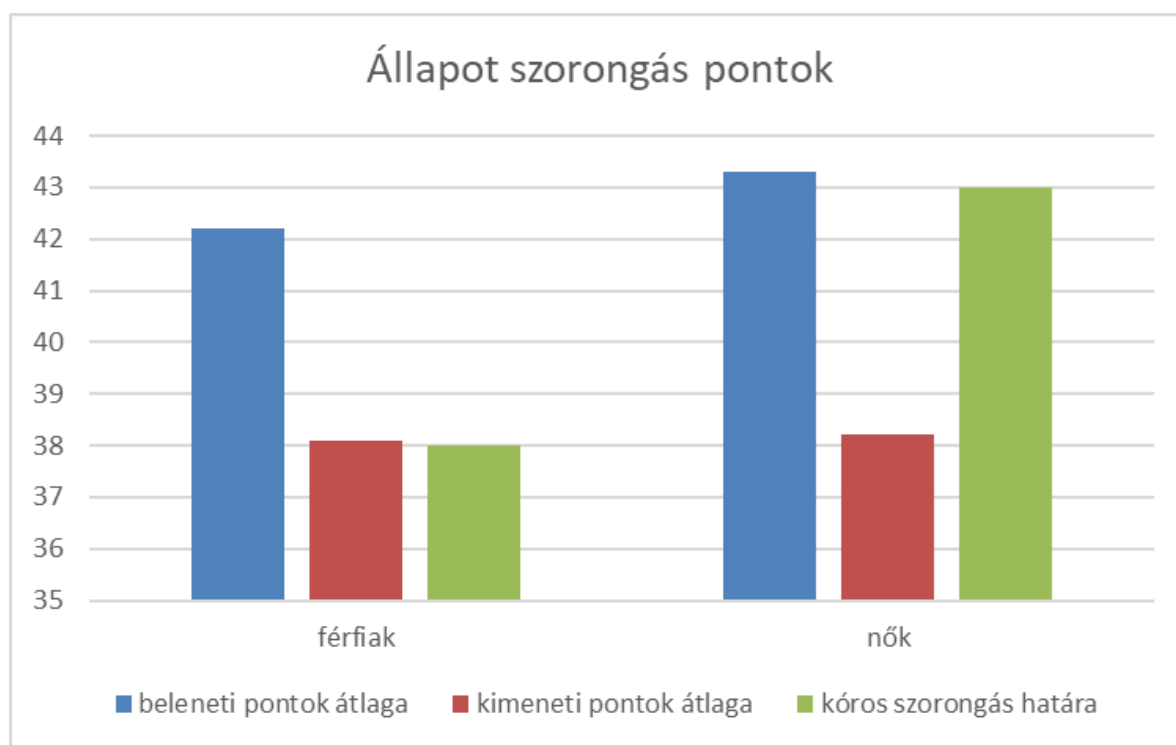
A State-Trait Anxiety Inventory kérdőívet használtuk a szorongási szint méréséhez, a röviden STAI-S és STAI-T kérdőíveket. Spielberger fejlesztette eredetileg a kérdőívet 1970-ben; majd Sipos K. és Sipos M. fordította magyarra 1978-ban.

A szorongás erősségének mérésére kidolgozott, széles körben elterjedt, 40 tételből álló önkitöltős kérdőív. Két változata van, a pillanatnyi, állapotszorongás (STAI-S), valamint a szorongás, mint személyiségvonás (STAI-T) skála. A STAI-S skála a szubjektíven átélt félelemérzettel, szorongó várakozással, tudatos feszültség érzéssel jellemezhető, a vegetatív idegrendszer működésének fokozott izgalmát eredményező átmeneti szorongásos állapotok mérésére szolgál. Ez a szubjektíven átélt élmény a külső és belső környezet változásának hatására időről-időre módosul. A STAI-T skála egy viszonylag állandó egyéni tulajdonságot ragad meg. Arra a

kérdésre ad választ, hogy a vizsgált személy esetében milyen mértékű annak a valószínűsége, hogy erős szorongásos állapotba jusson. A kérdőív használata nagyon elterjedt, belső reliabilitása kiemelkedően magas (Stauder és Konkoly-Thege 2006 adatai alapján Cronbach alfa=0,93) (Perczel-Forintos és mtsai, 2012).

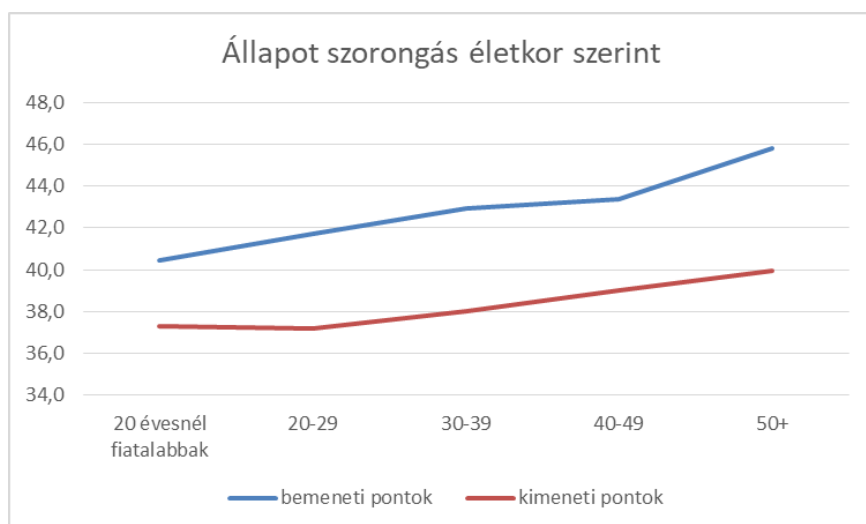
A teszten 20 és 80 pont közötti értéket lehetett elérni. Férfiaknál 38 pont felett állapíthatunk meg kóros szorongásra utaló jeleket, nőknél 43 pont felett.

A férfiak bemeneti állapotszorongás értéke 42,2 pont, ami jóval a 38 pontos határérték felett van. A nők bemeneti állapot szorongás értéke 43,3 pont, ami éppen, hogy a 43 pontos határ felett van. A mentorálási folyamat végén mindkét nemnél csökkent az állapot szorongás értéke. A férfiaknál a mentorálás hatására a bemeneti 42,2 pont 38,1 pontra mérséklődött, ami már pont a szorongási határérték. A nőknél 43,3 pontról 38,2 pontra csökkent, ami már jóval a 43 pontos szorongási határérték alatt van.

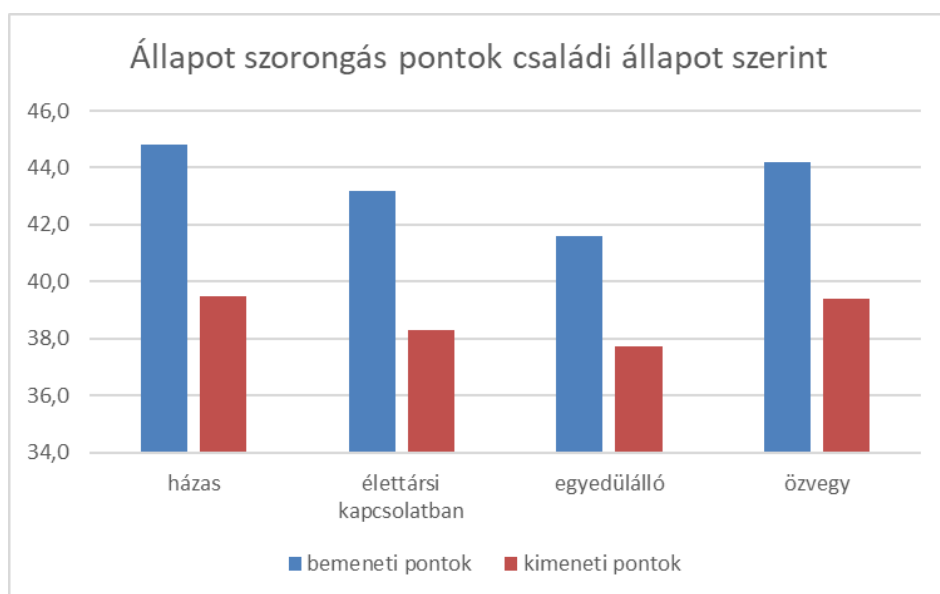


Életkori csoportokat megvizsgálva azt állapítottuk meg, hogy az életkor növekedésével az állapot szorongás pontszáma is növekszik, azaz minél idősebb volt egy mentoráltunk, annál magasabb szorongási szintet mértünk. A

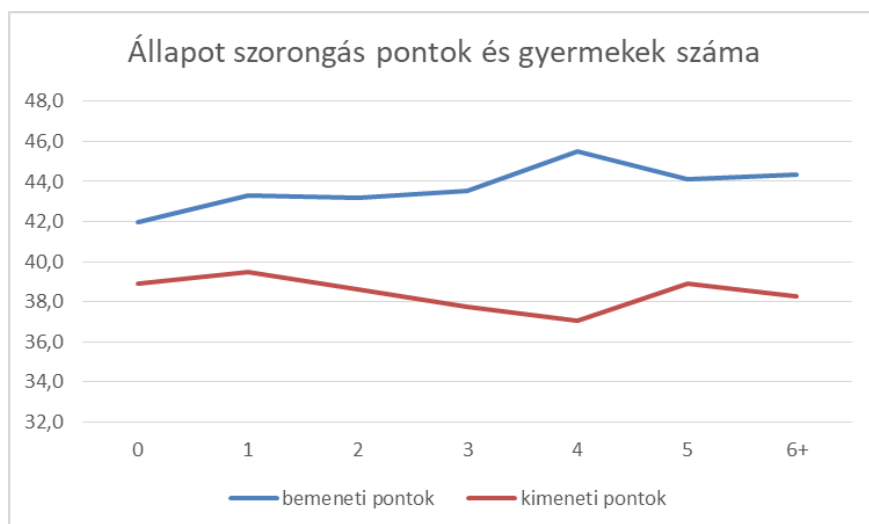
bemeneti és kimeneti értékeket összehasonlítva azt látjuk, hogy a mentorálási folyamatnak mérhető eredménye van: az állapotsszorongási pontok minden korcsoportnál csökkentek a mentorálás hatására. Ez egyrészt azt jelenti, hogy a mentorálás hasznos volt, másrészt érdemes lenne a hátrányos helyzetű személyek számára a mentoráláshoz hasonló szolgáltatást nyújtani a jövőben is, különös figyelemmel az idősekre.



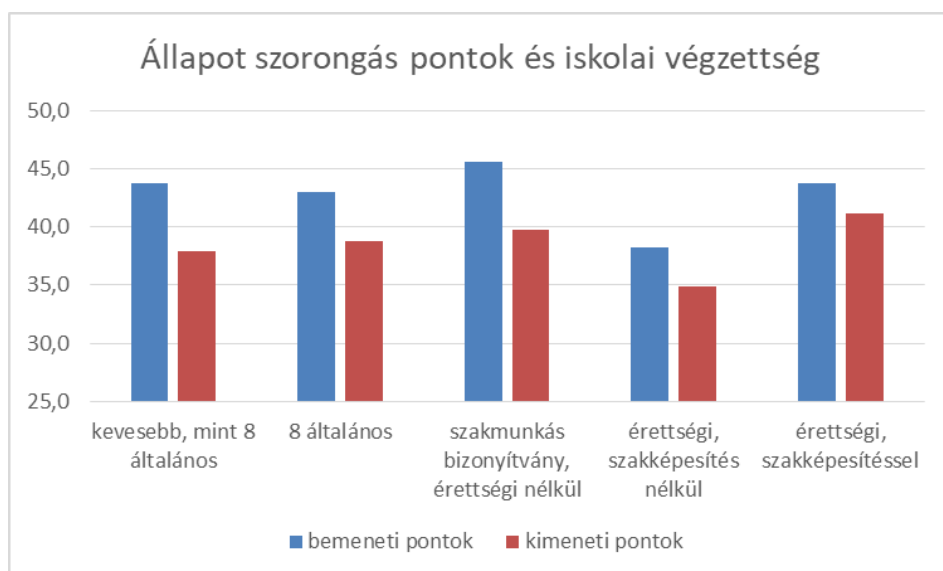
Az állapot sszorongás pontok és a családi állapot viszonyát megvizsgálva arra jutottunk, hogy az egyedülálló állapot sszorongás pontja a legalacsonyabb (bemeneti: 41,6, kimeneti: 37,7), a házasoknál pedig a legmagasabb (bemeneti: 44,8, kimeneti: 39,5).



Az állapotszorongás és a gyermekek számának viszonyában azt láthatjuk, a bemeneti és kimeneti pontokat összehasonlítva, hogy a legmagasabb pontot a bemeneti értéken a négy gyermeknél kaptuk (45,5 pont), míg a legalacsonyabb kimeneti értéket szintén a négygyermekeseknél találjuk (37,1 pont).



Iskolai végzettség tekintetében a szakképesítés nélküli érettséggel rendelkezők körében a legalacsonyabb az állapot szorongás értéke a bemeneti és kimeneti pontszámok tekintetében is (38,3 és 34,9 pont). A legmagasabb bemeneti értéket az érettségi nélküli szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezőknél kaptuk (45,6 pont).

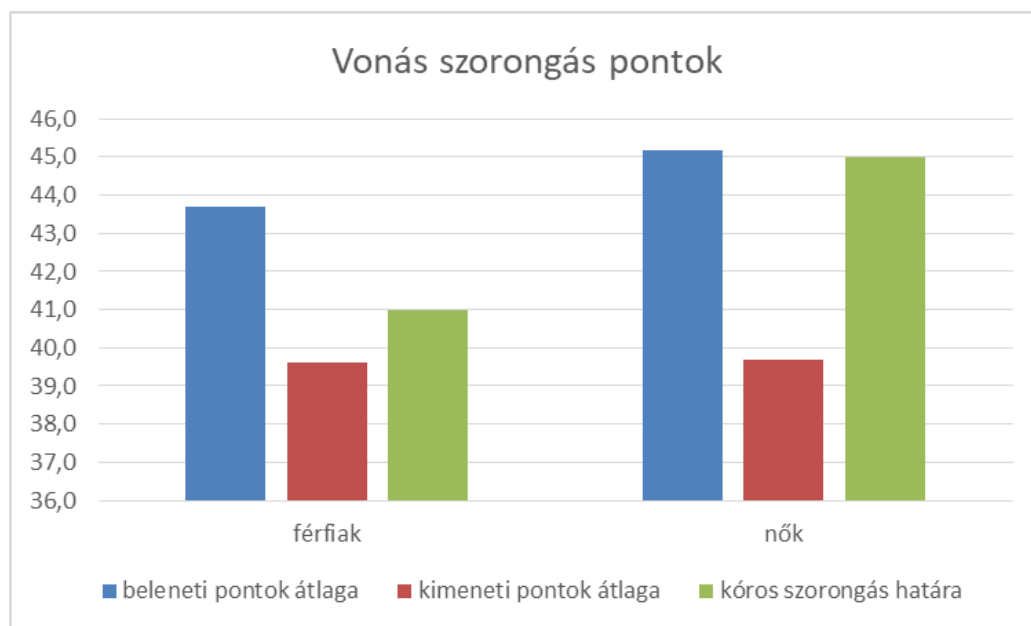


Megállapíthatjuk tehát, hogy mintánkban az idős kor, az egyedüllét, a gyermekek száma mind kedvezőtlenül befolyásolják a szorongás szintjét.

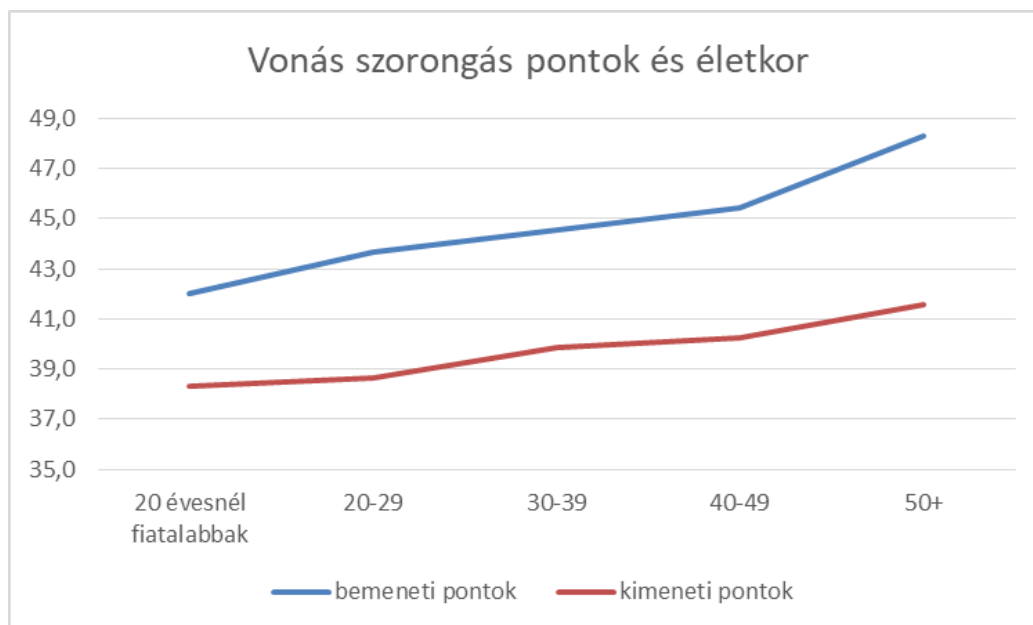
A Spielberg Vonás Szorongás (STAI-T) kérdőív eredményei

A teszten 20 és 80 pont közötti értéket lehetett elérni. Férfiaknál 41 pont felett állapíthatunk meg kóros szorongásra utaló jeleket, nőknél 45 pont felett.

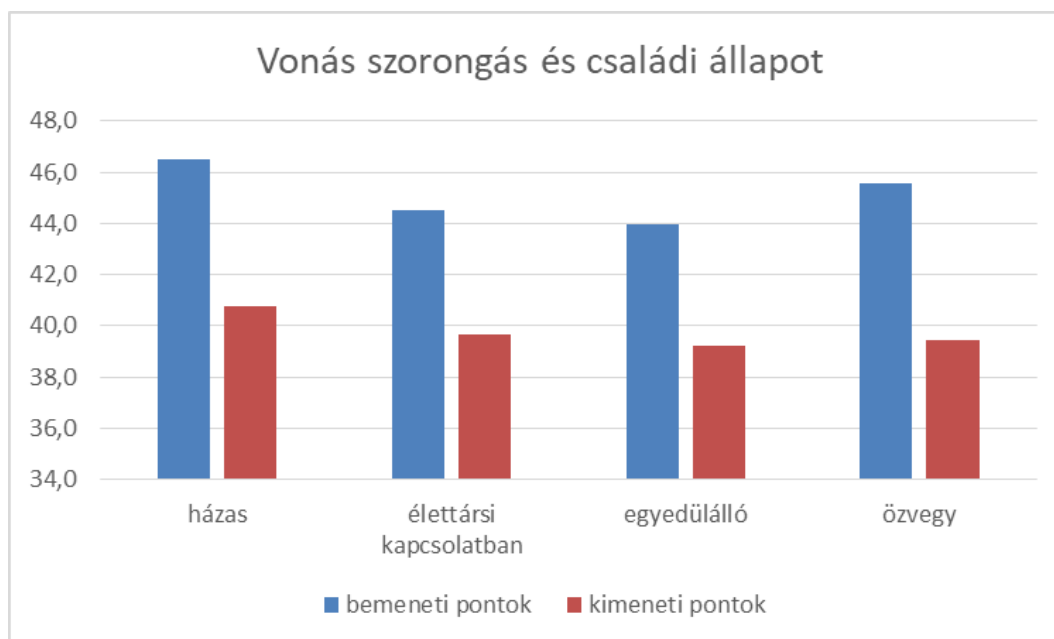
A bemeneti pontokat nemek szerint összehasonlítva a nők valamivel magasabb (45,2 pont) értéket értek el, mint a férfiak (43,7 pont). A mentorálást követő kimeneti pontszámok mindkét nemnél csökkenést mutattak a vonás szorongás tekintetében, mindkét nemnél a kóros szorongási határérték alatti számot kaptunk (férfiak: 39,6, nők: 39,7 pont).



Korcsoportok tekintetében azt találtuk, hogy minél fiatalabb a kérdezett, annál alacsonyabb szorongási értéket kaptunk. A mentorálás után kapott kimeneti értékek javultak az összes korcsoportban a bemeneti értékhez képest, itt tehát ismét mérhető eredményét kaptuk a mentori munkának. Itt érdemes megjegyezni, hogy a mentori feladat fontos része a mentorált motiválása, biztatása, annak ösztönzése, hogy együtt terveket fogalmazzanak meg a mentorált jövőjére nézve. A mentor feladata, hogy azokat a kishitűségből eredő gátakat lebontsa a mentoráltban, ami a mentorált munkaerőpiaci elhelyezkedését gátolhatja.

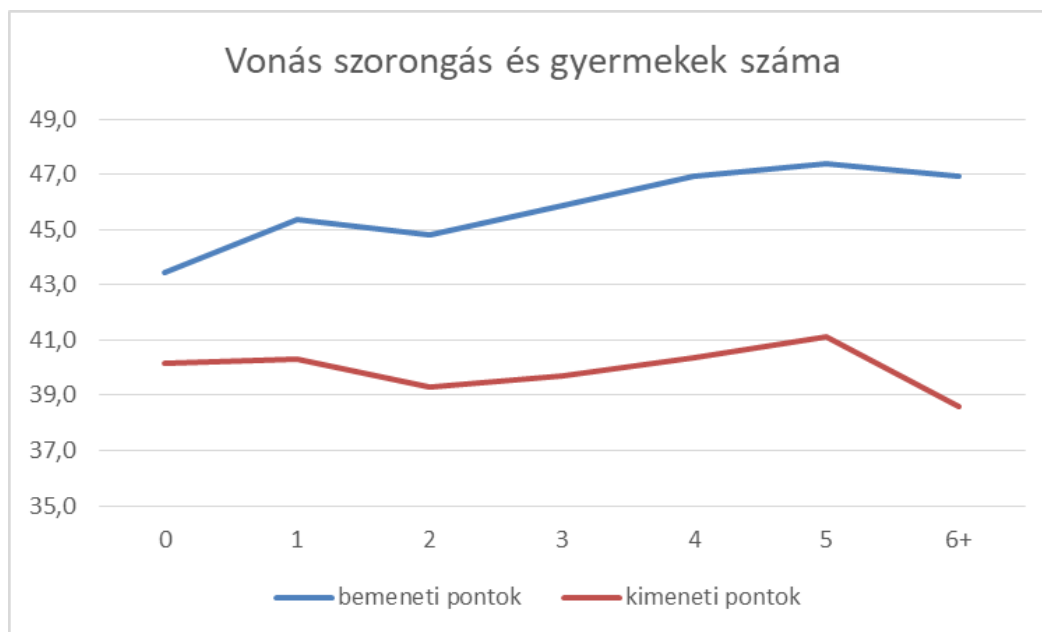


A legmagasabb vonás szorongás értéket családi állapot tekintetében a házasoknál kaptunk, míg a legalacsonyabbat az egyedülállóknál.

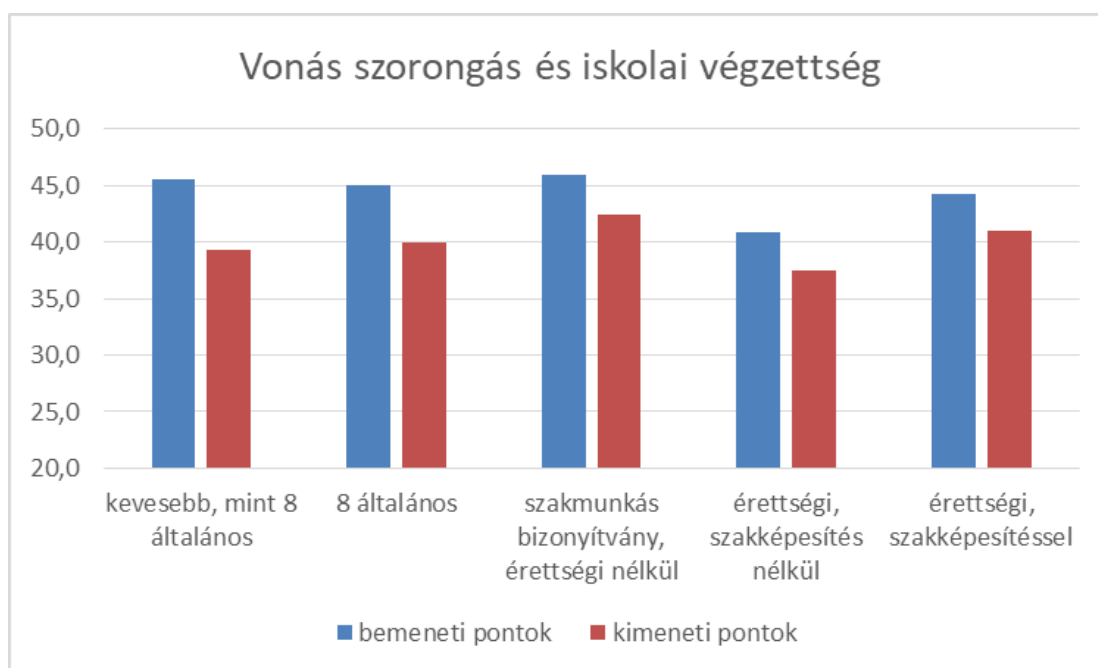


A legmagasabb bemeneti szorongásértéket gyermekszám tekintetében az ötgyermekes szülőknél kaptuk (47,4 pont), a legalacsonyabbat pedig a gyermekteleneknél (43,4 pont).

A mentorálás hatására a sokgyermekes szülőknél csökkent leginkább a magas szorongás érték (ötgyermekeseknél például 47,4 pontról 41,1 pontra).



Érdekes itt megjegyezni, hogy a mentorálás mindegyik csoportban csökkentette a szorongás szintjét, de a leginkább a sokgyermekes (4-5-6) szülők szorongását tudták csökkenteni a mentorálás eredményeképp. Iskolai végzettséget tekintve az érettségizettek vonás szorongása volt a legalacsonyabb.



A mentoráltak jóllétét mérő kérdőívek eredményei (WHO kérdőív)

A kérdőívet eredetileg Bech és munkatársai készítették el 1996-ban, majd Kopp és munkatársai fordították magyarra 2006-ban. A kérdőívre rövidítve is szoktak hivatkozni WBI-5 néven.

Kopp és munkatársai használták a magyar életminőség kutatásukban a világon elsőként nagymintán. A válaszok alapján a 18 évnél idősebb népesség 22%-át jellemzi teljes jóllét, pozitív életminőség, minden második ember lelkiileg egészségesnek mondta magát. További 23%-ot jellemzett csökkent lelki jóllét, csupán 5% minősítette úgy, hogy ezek közül semmi nem igaz saját lelkiállapotára vonatkoztatva. Az ország megyéi közül életminőségüket legpozitívabbnak minősítik az emberek Vas, Győr-Moson-Sopron, Csongrád és Baranya megyékben. Legnegatívabban Szabolcs-Szatmár-Bereg, Borsod-Abaúj-Zemplén és Heves megyékben. (Kopp, 2006). Saját pilot vizsgálatunkban 2014-ben (TÁMOP 5.3.10 projekt keretén belül) a leghátrányosabb helyzetűek tekintetében az derült ki, hogy az elmúlt két hetükben ezek az emberek az idejük kevesebb, mint felében voltak kipihentek, jókedvűek, boldogok vagy nyugodtak.

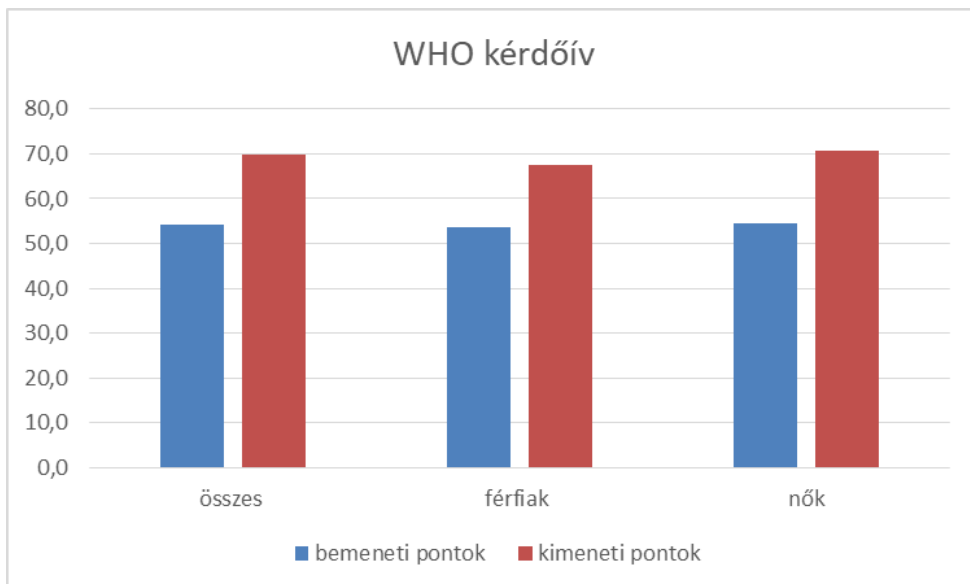
A WHO standard kérdőíve a kutatás legrövidebb kérdőíve. A kérdőív csupán öt kérdést tartalmaz. A kérdőívet a mentorálási folyamat kezdetén és annak lezárásánál töltik ki a mentoráltak, így mérhetővé válik a mentorálási folyamat hasznossága. A kérdőív továbbá lehetőség arra, hogy a komoly mentális betegségekben szenvedő résztvevőket a mentorok felismerjék, és szakszerű pszichés ellátásba irányítsák. A WHO (World Health Organization) kérdőívet a világ számos országában használják a jóllét szintjének mérésére. A jóllét fogalma összetett, magába foglalja a testi, lelki és egyéb tényezők által befolyásolt életminőséget. A WHO 1946-ban megfogalmazott definíciója nyomán az életminőség egy komplex, több összetevős fogalom, mely megfogalmazásában fókuszál a pozitív aspektusok meglétére, mely nem azonos a negatív tényezők hiányával. Magába foglalja a boldogságot, az étellel

való megelégedettséget, a pozitív érzelmi tényezőket, valamint számos szociális és egészségügyi haszonnal társul és kihívásokat tartalmaz.⁹ A kérdőív zárt kérdést tartalmaz, a válaszokat a kitöltő egy Likert-skálán tudja elhelyezni. A Likert-skála a megadott válaszokkal való egyetértés mértékét méri. Esetünkben a kérdés arra vonatkozik, hogy a kérdezett az elmúlt két hét során érezte-e magát vidámnak, nyugodtnak, aktívnak, kipihentnek és hogy a napjai érdekesek voltak-e. A válaszokat a kérdezett egy Likert-skálán értékelheti egyetértése alapján egy nullától ötig terjedő skálán.

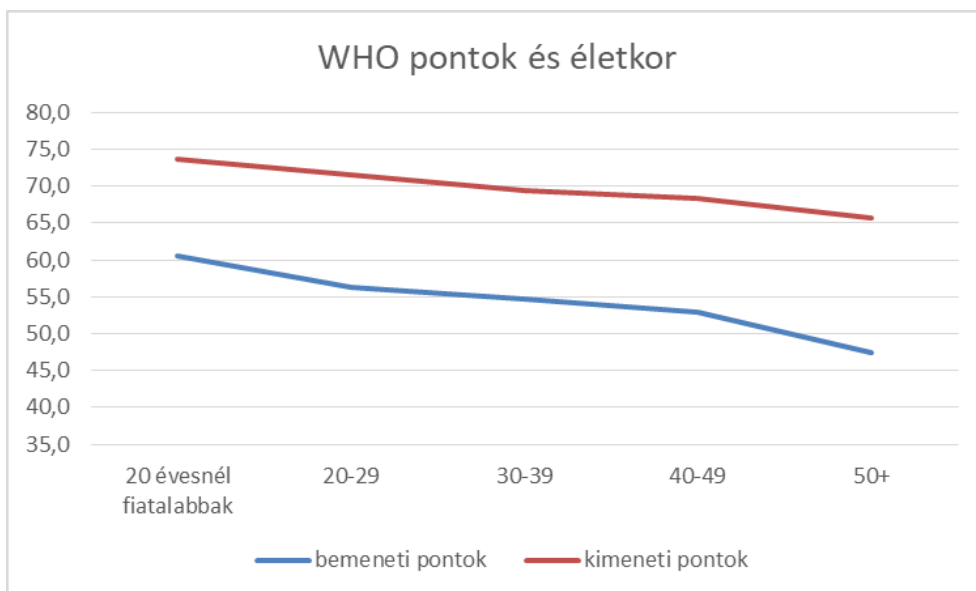
A WHO (World Health Organization) kérdőívet a világ számos országában használják a jóllét szintjének mérésére. A jóllét fogalma összetett, magába foglalja a testi, lelki és egyéb tényezők által befolyásolt életminőséget. A WHO 1946-ban megfogalmazott definíciója nyomán az életminőség egy komplex, több összetevős fogalom, mely megfogalmazásában fókuszál a pozitív aspektusok meglétére, mely nem azonos a negatív tényezők hiányával. Magába foglalja a boldogságot, az élettél való megelégedettséget, a pozitív érzelmi tényezőket, valamint számos szociális és egészségügyi haszonnal társul és kihívásokat tartalmaz. A kérdőív zárt kérdést tartalmaz, a válaszokat a kitöltő egy Likert-skálán tudja elhelyezni. A Likert-skála a megadott válaszokkal való egyetértés mértékét méri. Esetünkben a kérdés arra vonatkozik, hogy a kérdezett az elmúlt két hét során érezte-e magát vidámnak, nyugodtnak, aktívnak, kipihentnek és hogy a napjai érdekesek voltak-e. A válaszokat a kérdezett egy Likert-skálán értékelheti egyetértése alapján egy nullától ötig terjedő skálán. A teszten 0 és 100 pont közötti értéket lehet elérni. 28 pont és az alatt a válaszok depresszió jelenlétére utalnak, 28 pont felett, 50 pontig tartós rosszkedvre utal a pontszám, míg 50 pont felett nem utalnak a válaszok se depresszióra, se tartós rosszkedvre. Az adatok elemzésénél azt találtuk, hogy már a bemeneti értékek is 50

⁹Dinyáné Szabó M., Pusztai G. (2016) Az Egészségügyi Világszervezet öttételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében, Orvosi Hetilap, 157. évfolyam, 44. szám

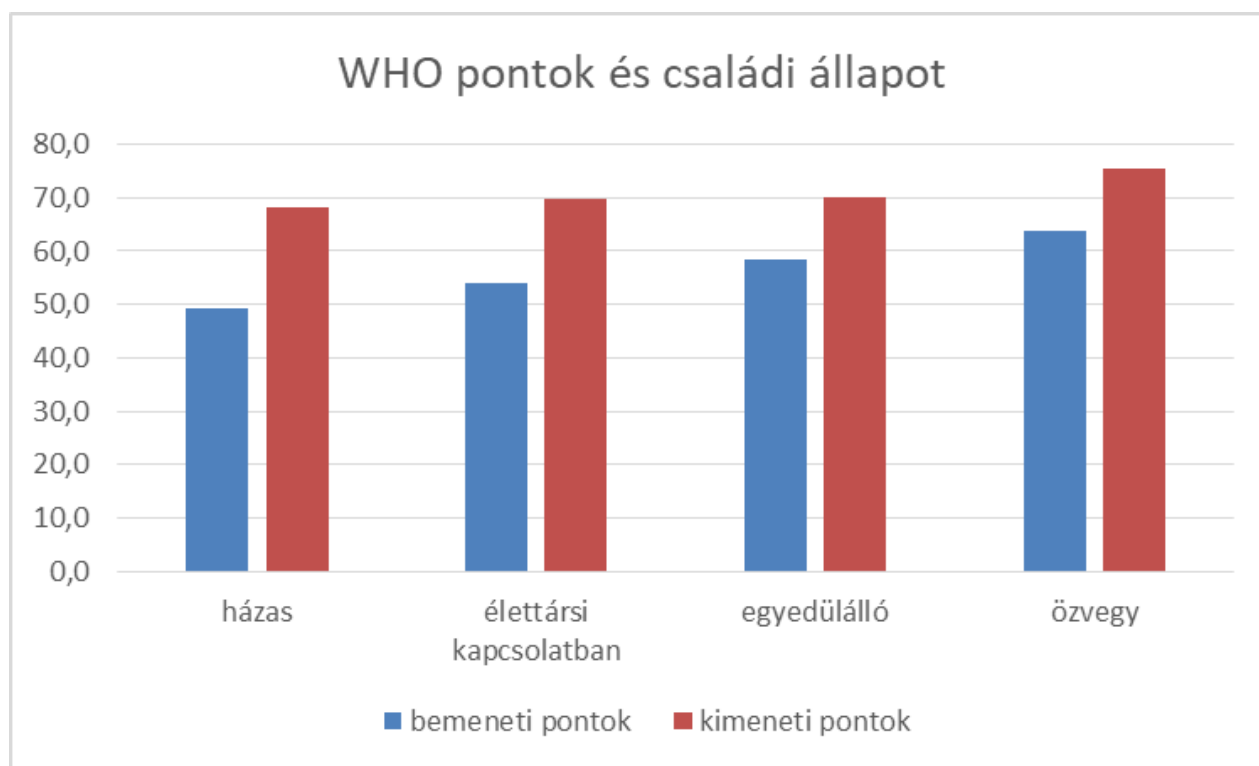
pont feletti érték volt, és ez az érték mentorálás folyamán még javult is. A bemeneti értékeket nemi bontás szerint vizsgálva azt találtuk, hogy a nemek között nincs komoly különbség (férfiak 53,5 pont, nők 54,6 pont). Kimeneti értékeknél a nők valamivel magasabb értéket értek el a férfiaknál (férfiak 67,5 pont, nők 70,5 pont).



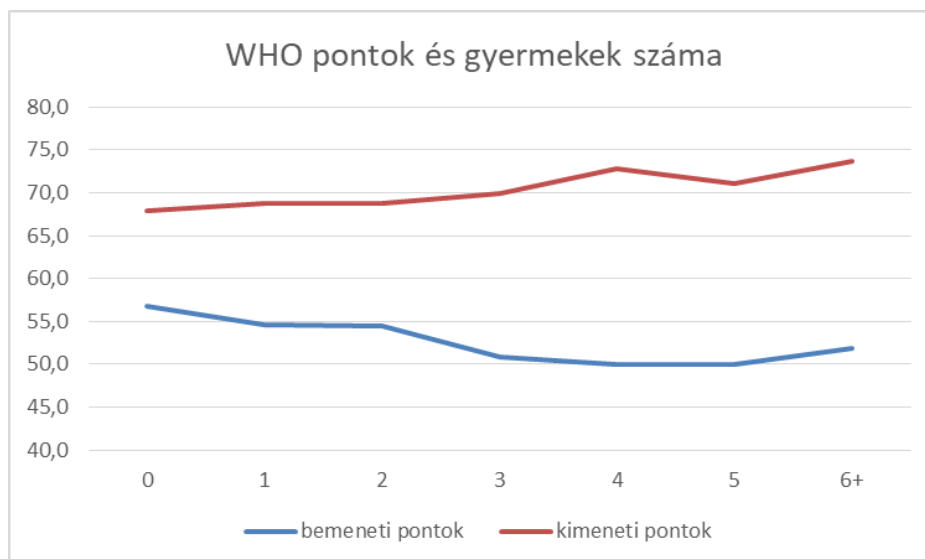
Az életkorral fordítottan arányos a WHO pontok értéke, minél fiatalabb a kérdezett, annál magasabb értéket ért el a teszten (20 évesnél fiatalabbak bemeneti értéke: 60,6 pont, 50 évesnél idősebbek bemeneti értéke: 47,4 pont).



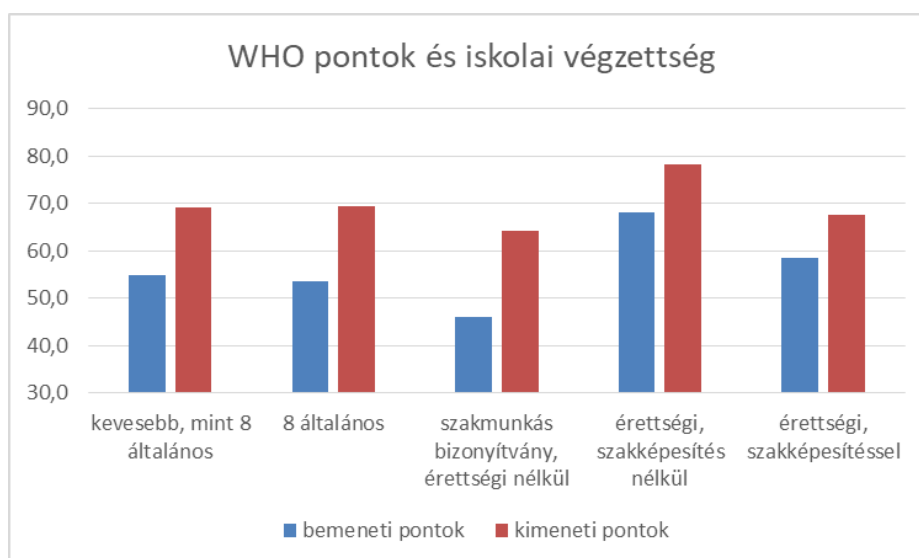
A családi állapotot vizsgálva azt találtuk, hogy a legmagasabb értéket a be- és kimeneti pontoknál az özvegyek érték el (igaz, csak 17 özvegy válaszadónk volt). A második legmagasabb értéket az egyedülállók érték el, a legalacsonyabbat pedig a házasok.



A bemeneti értéket tekintve a legalacsonyabb pontot a négy és ötgyermekesek érték el (49,9 pont) a legmagasabbat pedig a gyermektelenek (56,8 pont). A mentorálás hatására mindegyik csoportban nőtt a pontszám, gyermektelenek esetében 67,9 pontra, míg a hat vagy több gyermeket nevelőknél 73,7 pontra. Érdekes megjegyezni, hogy gyermekszám vonatkozásában a szorongás és életminőség pontok nagyon hasonlóan alakulnak, annak ellenére, hogy a pontok értékelése eltérő. A szorongási szintnél minél magasabb pontot érünk el, annál magasabb szorongási szintről beszélhetünk, az életminőséget tekintve viszont minél magasabb pontot kapunk, annál távolabb kerülünk a depressziótól és a rosszkedvtől. Azaz, a sokgyermekes családok szülői ugyan szoronganak (valószínűleg a megélhetés miatt, hiszen hátrányos helyzetű családokról beszélünk) az életminőségük, boldogságuk azonban magasabb azoknál, akiknek nincs, vagy csak kevés gyermekük van.



Iskolai végzettség tekintetében az érettségivel rendelkezők érték el a legmagasabb pontszámot. A vizsgálat alapján elmondhatjuk, hogy mintánkban az érettségi megszerzése javított az életminőség mutatóján. Valószínűleg az érettségizett válaszadóink könnyebben találtak munkát, vagy magasabb fizetést kaptak érettségivel nem rendelkező társaiknál. A legalacsonyabb pontszámot a szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkező válaszadónál találjuk, őket követik azok a válaszadók, akinél a legmagasabb iskolai végzettség a 8 általános.



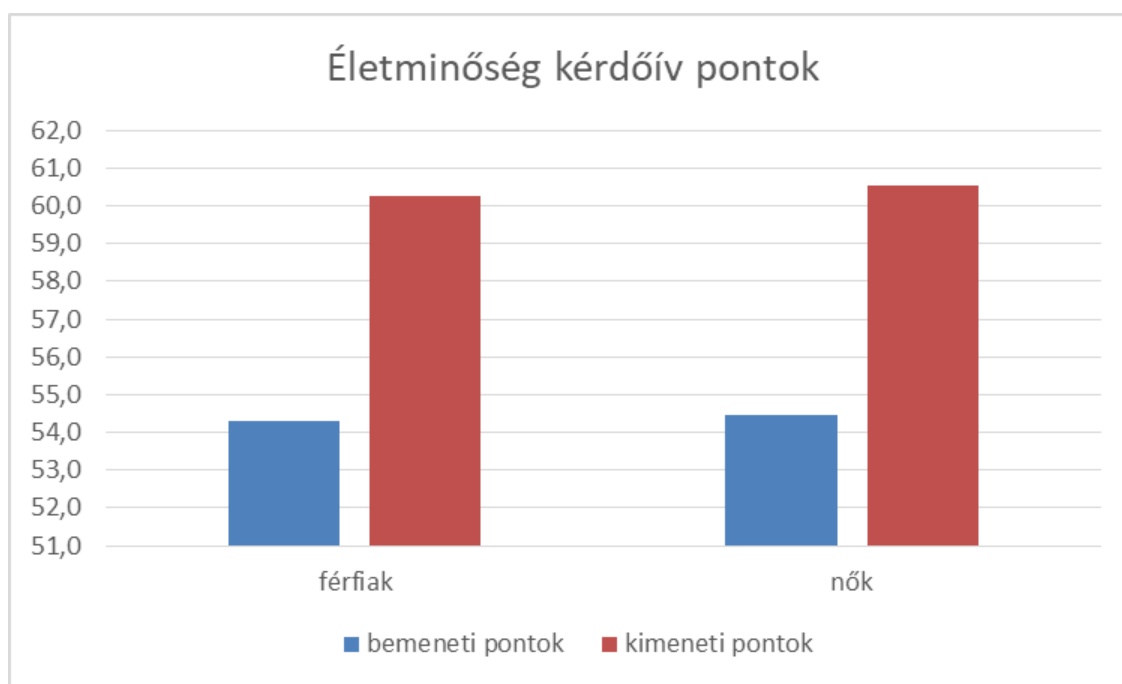
A mentoráltak életminőségét mérő kérdőívek eredményei

Az életminőség kérdőívet projekt vezető koordinátora, Komora Nóra klinikai szakpszichológus fejlesztette ki. A kérdőív húsz kérdést tartalmaz. A kérdőív a kérdezett általános közérzetét vizsgálja. A kérdőív megalkotásánál a fő szempont az volt, hogy a hátrányos helyzetű réteg problémáihoz, élethelyzeteihez illeszkedjenek a kérdések. A kérdések zártak, a kérdezett egy négyfokú skálán tud válaszolni a kérdésekre. A kérdőív célja, hogy feltárja kérdezett mentálhigiénés állapotát. A kérdőív előnye a standard életminőség kérdőívekkel szemben, hogy a hátrányos helyzetű felnőttek számára releváns kérdéseket tartalmaz, megfogalmazása jól érthető. A kérdőív elsősorban a kérdezett érzelmi és pszichés állapotát, a társas kapcsolatait, kontrollérzését, szubjektív egészségi állapotát méri. A kérdőív különös figyelmet szentel a kérdezett jövőképre, a tapasztalatok szerint ugyanis a hátrányos helyzetűek jövőképe igen negatív. Ez a probléma kapcsolatban áll a tanult tehetetlenség jelenségével, a deprivált élethelyzet konzerválódásával. A cél, hogy a mentor a későbbiekben ebben változást hozzon, a kilátástalansággal szemben alternatívát mutasson. A projekt egyik fő célja a résztvevők önállóságának növelése, ezért az életminőség kérdőívben több, az egyén kontrollérzetét mérő kérdést is találunk. A kérdőív korábbi mentor programokban került tesztelésre, ahol az eredmények átlagosan két-három pontos emelkedést mutattak a mentorálás hatására.

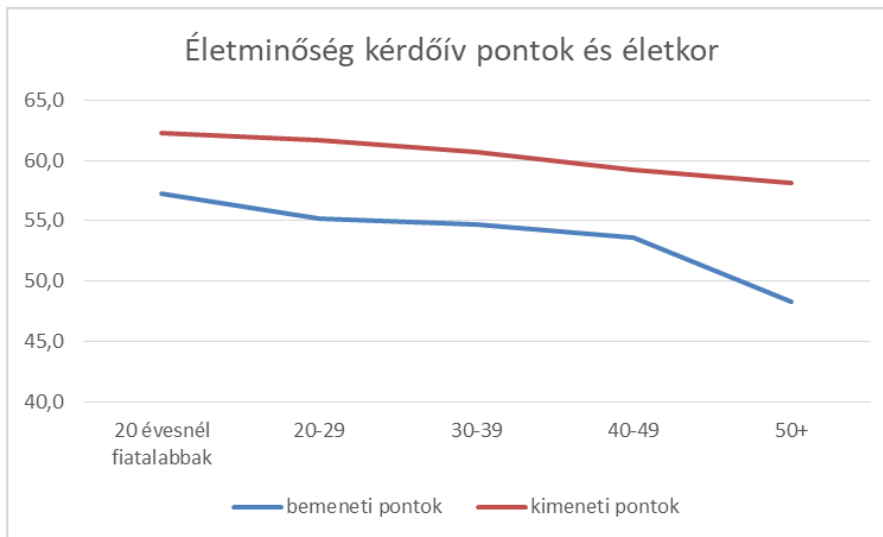
A kérdőív húsz kérdést tartalmaz. A kérdőív a kérdezett általános közérzetét vizsgálja. A kérdőív megalkotásánál a fő szempont az volt, hogy a hátrányos helyzetű réteg problémáihoz, élethelyzeteihez illeszkedjenek a kérdések. A kérdések zártak, a kérdezett egy négyfokú skálán tud válaszolni a kérdésekre. A kérdőív célja, hogy feltárja kérdezett mentálhigiénés állapotát. A kérdőív előnye a standard életminőség kérdőívekkel szemben, hogy a hátrányos helyzetű felnőttek számára releváns kérdéseket tartalmaz, megfogalmazása jól érthető.

A kérdőív elsősorban a kérdezett érzelmi és pszichés állapotát, a társas kapcsolatait, kontrollérzését, szubjektív egészségi állapotát méri. A kérdőív különös figyelmet szentel a kérdezett jövőképre, a tapasztalatok szerint ugyanis a hátrányos helyzetűek jövőképe igen negatív. Ez a probléma kapcsolatban áll a tanult tehetetlenség jelenségével, a deprivált élethelyzet konzerválódásával. A cél, hogy a mentor a későbbiekben ebben változást hozzon, a kilátástalansággal szemben alternatívát mutasson. A projekt egyik fő célja a résztvevők önállóságának növelése, ezért az életminőség kérdőívben több, az egyén kontrollérzetét mérő kérdést is találunk. A kérdőív korábbi mentor programokban került tesztelésre, ahol az eredmények átlagosan két-három pontos emelkedést mutattak a mentorálás hatására.

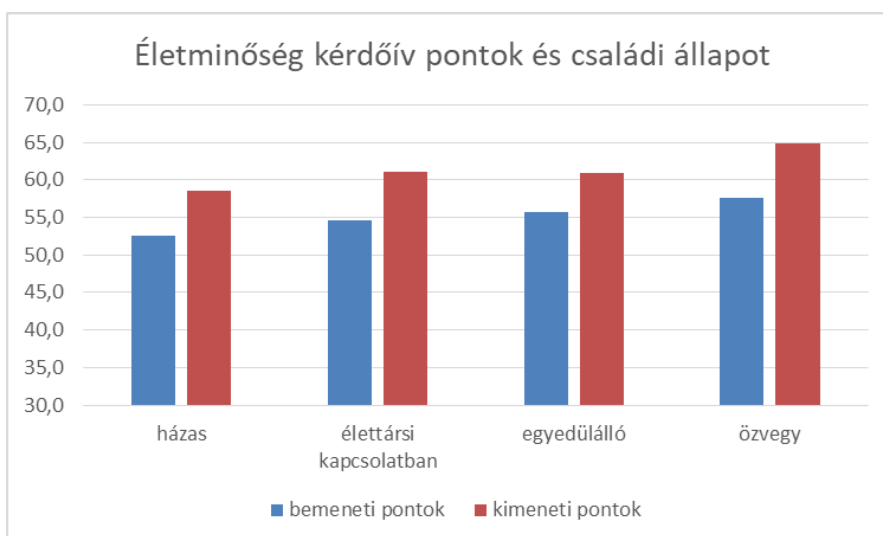
A teszten 20 és 80 pont közötti értéket lehetett elérni. 20 és 32 pont közötti eredmény esetén úgy értékeljük, hogy a válaszadó úgy értékeli, hogy az életminősége rossz, 33 és 45 pont között inkább rossz, 46 és 54 pont között közepes, 55 és 67 között inkább jó, 68 és 80 között pedig jó. Kutatásunkban a férfiak 54,3 pontot értek el, míg a nők 54,4 pontot. Ez két érték a közepes skála tetején helyezkedik el. A mentorálás hatására a kimeneti értékek jócskán megnőttek: férfiak esetében 60,3 pontra, a nők esetében 60,5 pontra. Ez a két érték már az „inkább jó” értékbe esik.



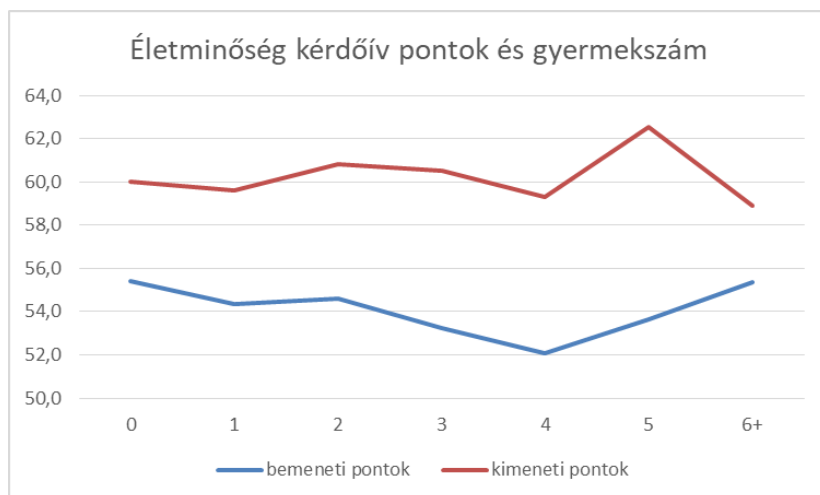
Korcsoportok tekintetében a legmagasabb életminőség pontot a legfiatalabbaknál kapjuk, míg a legalacsonyabbat a legidősebbeknél. Jól látható, hogy az életkor előrehaladtával az életminőség pontok folyamatosan csökkennek. Ez annyira nem is meglepő, hiszen az életkor előrehaladtával az egészségügyi problémák száma nő. A mentorálás hatására minden életkorban javultak az életminőség pontok.



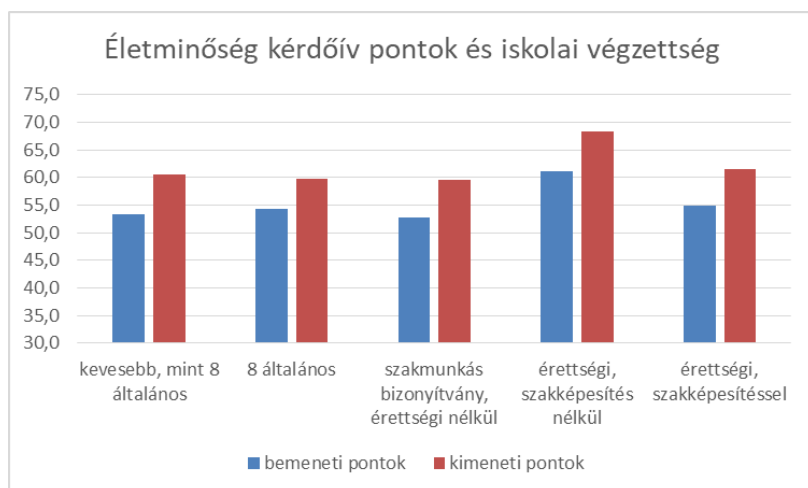
Családi állapot tekintetében a legmagasabb pontot az özvegyek érték el, a legalacsonyabbat pedig a házasok. Az élettársi kapcsolatban élők és az egyedülállók életminőség pontjai között szinte nem is találunk eltérést. A házasok alacsony életminőség pontszámára egy magyarázat lehet az, hogy egy család eltartásához jóval nagyobb jövedelemre van szükség, mint akik egyedül élnek.



A gyermekszám és az életminőség pontok összefüggését vizsgálva azt találjuk, hogy a bemeneti életminőség pontok tekintetében a legmagasabb pontot a gyermekteleneknél, és a legalább hat gyermeket nevelő szülőknél kaptuk (55,4 pont). A kimeneti pontok minden esetben növekedtek a mentorálás hatására, a leglátványosabb növekedés az öt gyermeket nevelőknél található.



Az életminőség pontok és az iskolai végzettség összefüggését vizsgálva azt találtuk, hogy a legmagasabb életminőség pontot a szakképzettséggel nem rendelkező érettségizett válaszadóknál kaptuk.

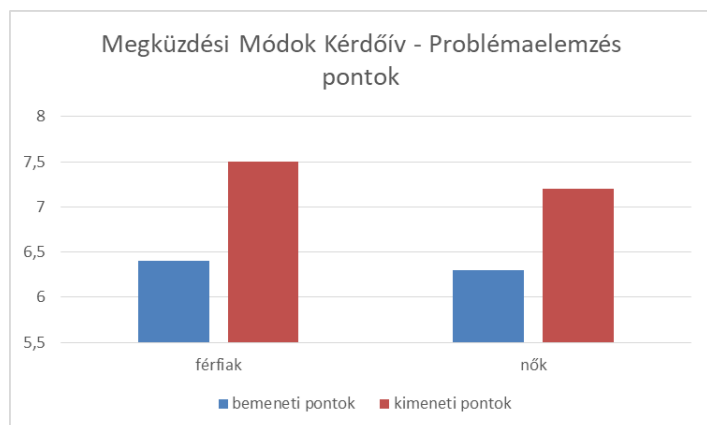


A legalacsonyabb életminőség pontot az érettségivel nem rendelkező, szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezőknél kaptuk.

A mentoráltak megküzdési módjait vizsgáló kérdőívek eredményei

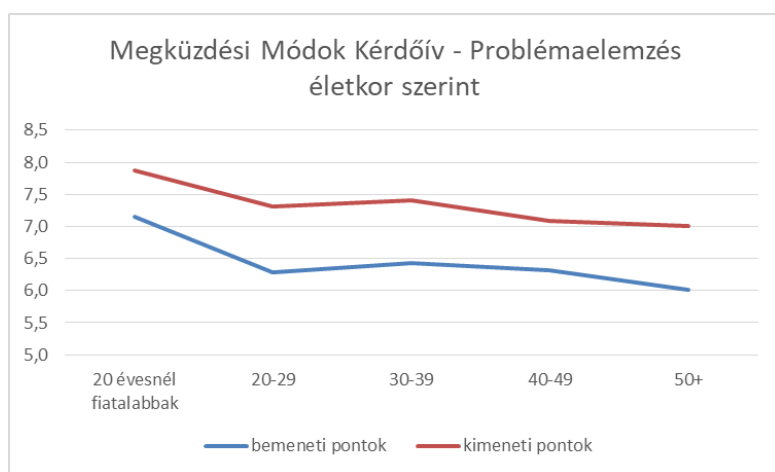
Az eredeti MMK (Megküzdési Módk Kérdőív) standard kérdőív 68 kérdést tartalmaz, ami a problémákkal való megküzdés módjait és az egyén coping technikáit méri fel.¹⁰ A kérdőív azt vizsgálja elsődlegesen, hogy a kérdezett milyen módon tud megküzdani az életében fellépő problémákkal. A kérdőív eredeti változatát Judah Folkman amerikai onkológus és Richard Lazarus amerikai pszichológus dolgozta ki 1980-ban. A kérdőív magyar változatát Kopp Mária pszichológus és Skrabski Árpád szociológus fejlesztette ki 1995-ben. A magyar változat 16 kérdést tartalmaz. A kérdőív 16 kérdésére a megkérdezettek egy négyes skálán tudnak válaszolni. A kérdőív magyar változata megpróbálja felmérni, hogy a megkérdezett milyen technikák segítségével próbál megküzdani az élet nehézségeivel. A kérdőív megpróbálja felmérni az esetleges káros coping technikákat, a problémák tagadását, alkoholfogyasztást, evésbe menekülést, dohányzást, nyugtató fogyasztást. A problémák megoldása aktív cselekvést igényel, ennek szintén komoly gátja lehet a tanult tehetetlenség jelensége.

Probléma elemzésnél (probléma megértése, tanácskérés) a minimálisan elérhető pontszám a nulla, a maximális pedig a 12 pont. A problémaelemzés bemeneti értéke szinte megegyezik mindkét nemnél, ami a mentorálás hatására mindkét esetben nőtt (férfiaknál 7,5 pontra, nőknél 7,2 pontra.).

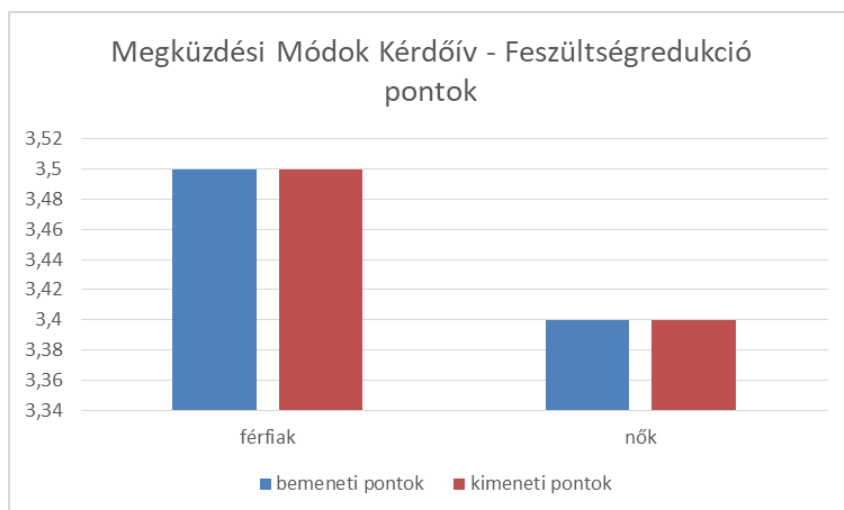


¹⁰Perczel Forintos D. (2012) Kérdőívek és becslőskálák a klinikai pszichológiában, Semmelweis Kiadó

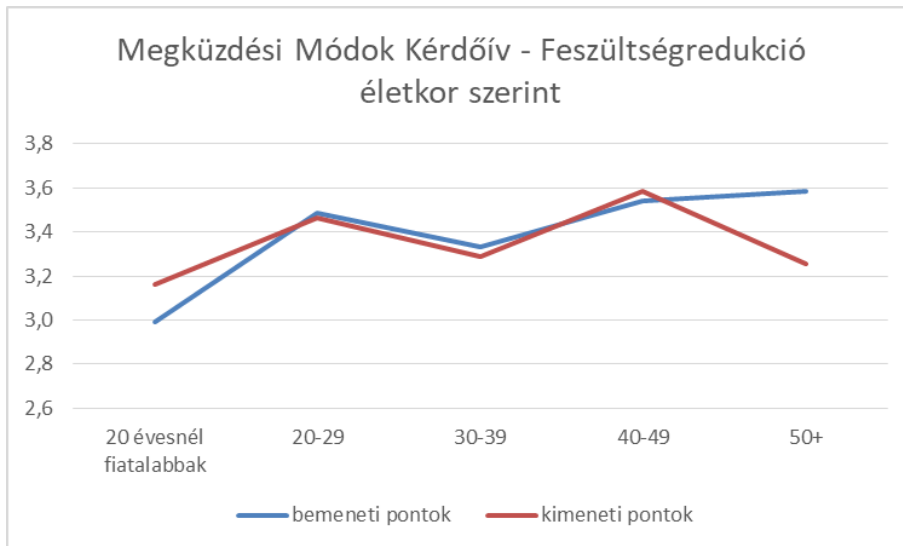
A problémaelemzés értéke a legfiatalabbaknál a legerősebb (bemeneti 7,2 pont) és a legidősebbeknél a legalacsonyabb (bemeneti 6 pont). A mintánkban a férfiak és a fiatalok tehát egy probléma kezelésénél gyakrabban alkalmazzák a probléma feltárásának módszerét és gyakrabban kérnek segítséget, mint a nők és az idősebbek. A probléma elemzése egy hasznos és egészséges megküzdési módszer. A mentorálás hatására mindkét nemnél és minden korcsoportban nőtt a problémaelemzés pontszáma, ami igen öröndetes. a mentorok feladata, hogy a mentoráltak problémáira objektíven, lényeglátóan világítsanak rá. Ezt a szemléletet a mentoráltak ezek alapján magukra is gyakrabban alkalmazták.



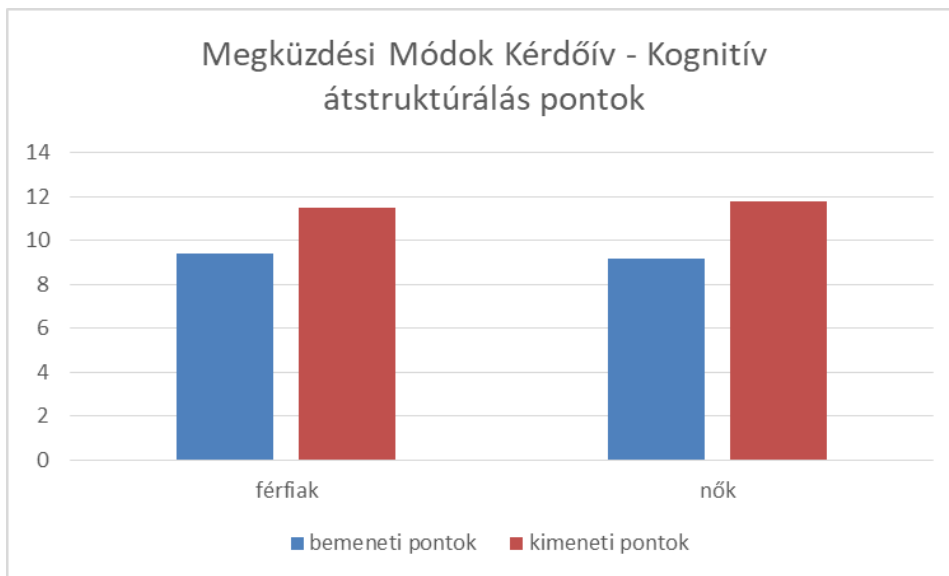
A feszültségredukciónál, mint megküzdési módszernél (evés, ivás, alkohol) a legalacsonyabb kapható érték nulla pont, míg a legmagasabb a kilenc. A férfiaknál picit erősebb értéket kaptunk (3,5 pont) mint a nőknél (3,4 pont), de ez a 3,5 pontos érték nem tekinthető magasnak.

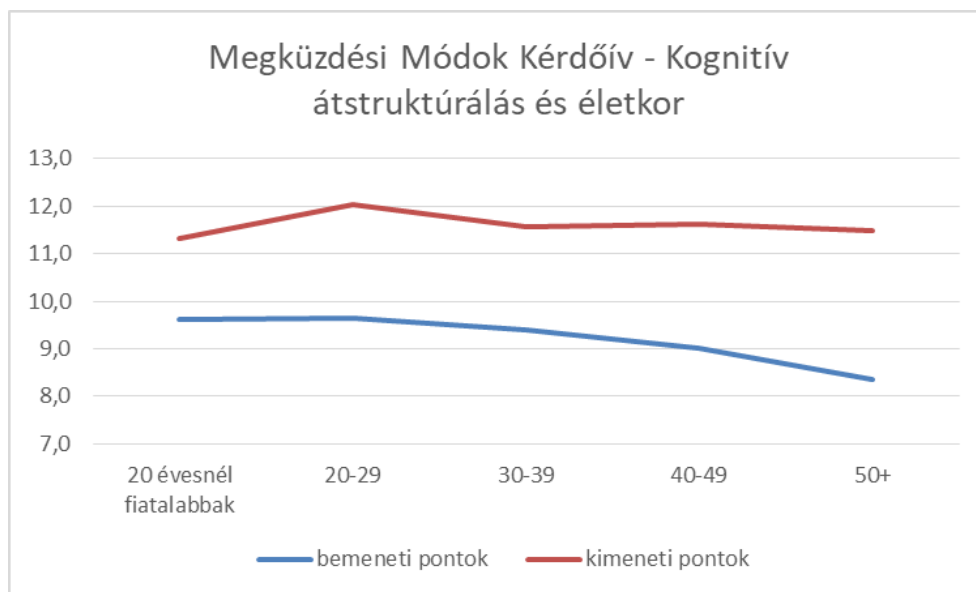


Feszültségredukciónál az életkori csoportokat összehasonlítva nem találunk komolyabb eltérést a bemeneti és a kimeneti pontok között. Egyedül az idősebb korosztálynál (az 50 felettiekénél) sikerült a pontszámot csökkenteni.

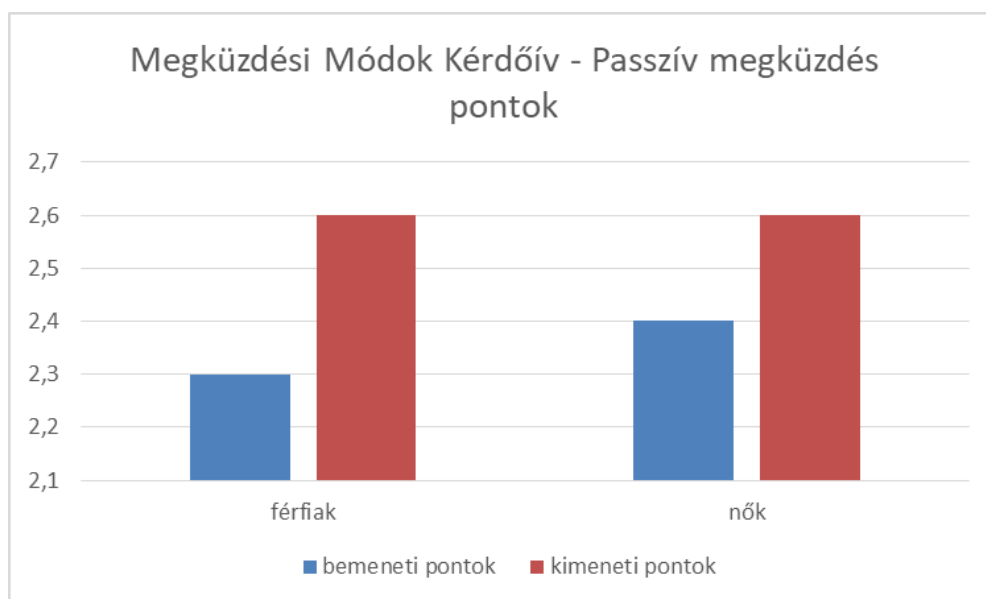


Kognitív átstrukturálásnál (pihenés, humor mint megküzdési módszer) a legalacsonyabb kapható érték nulla pont, míg a legmagasabb 21 pont. A férfiak és nők között nem tapasztalhatunk számottevő különbséget a pontok értékét tekintve.

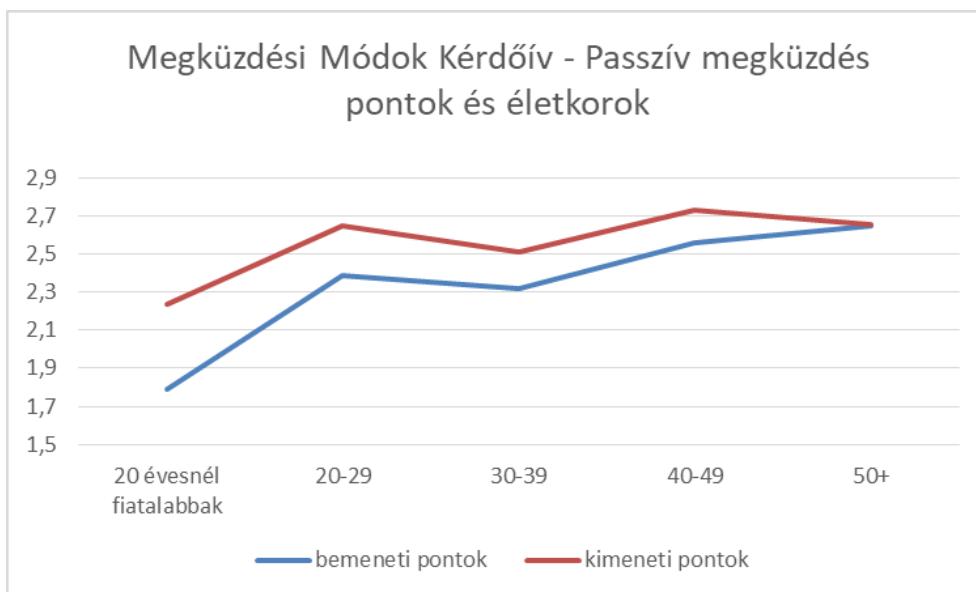




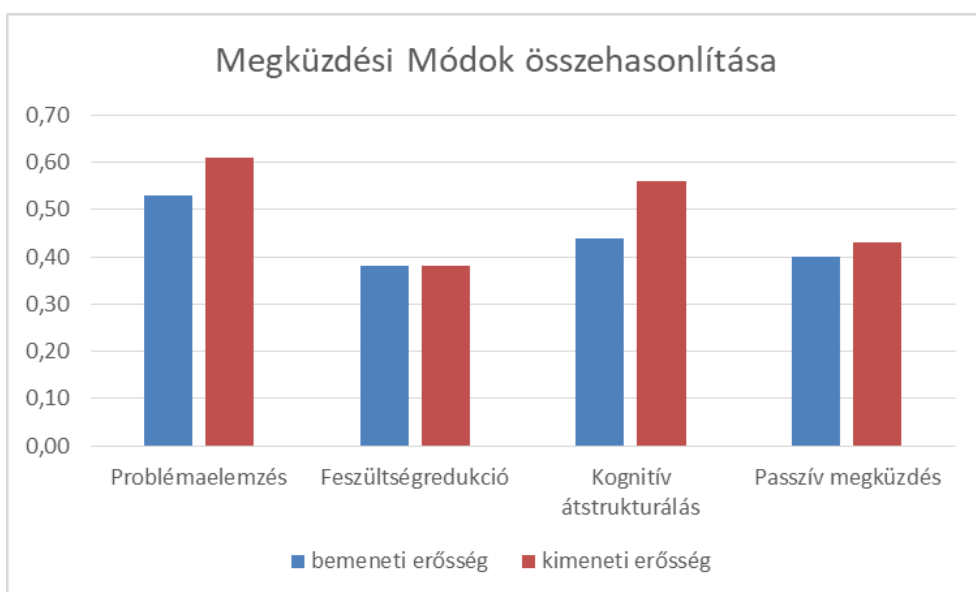
Az életkort megvizsgálva azt találjuk, hogy a kognitív átstrukturálást az életkor előre haladtával egyre kevésbé használták válaszadóink. A passzív megküzdés (imádkozás, nyugtatók szedése) tekintetében a fiataloknál kaptuk a legalacsonyabb pontot és a legidősebbek körében a legmagasabbat.



A passzív megküzdést vizsgálva azt találjuk, hogy a mentorálás hatására nőtt a kimeneti pontszám minden életkorban, de a leglátványosabban a fiatalabb korcsoportoknál. Az idősebbeknél ez a pontszám eleve magas volt.



Végül összehasonlítottuk mind a négy megküzdési módot, azt vizsgálva, hogy mentoráltjaink melyiket használhatják a leginkább, és ezen hogyan változtatott a mentorálás.



A négy megküzdési módot összehasonlítva azt látjuk, hogy a válaszadók körében a legerősebben a problémaelemzés van jelen (probléma megértése, tanács kérés), a második helyen a kognitív átstrukturálás áll (pihenés, humor mint megküzdési módszer), a harmadik helyen a passzív megküzdés (imádkozás, nyugtatók szedése), legutolsó helyen pedig a feszültségredukció szerepel (evés, ivás, alkohol).

A mentorálást követően a problémaelemzés és a kognitív átstrukturálás erősödött igazán. Ez azt jelenti, hogy a mentorálást követően a felmerülő problémák kezelésénél a probléma nyugodt megvizsgálása erősödött a mentoráltakban.

Korrelációs együttható két megküzdési mód között	
feszültség redukció és passzív megküzdés	0,430
probléma elemzés és kognitív átstrukturálás	0,288
probléma elemzés és feszültség redukció	0,115
kognitív átstrukturálás és passzív megküzdés	0,077
feszültség redukció és kognitív átstrukturálás	0,069
problémaelemzés és passzív megküzdés	0,059

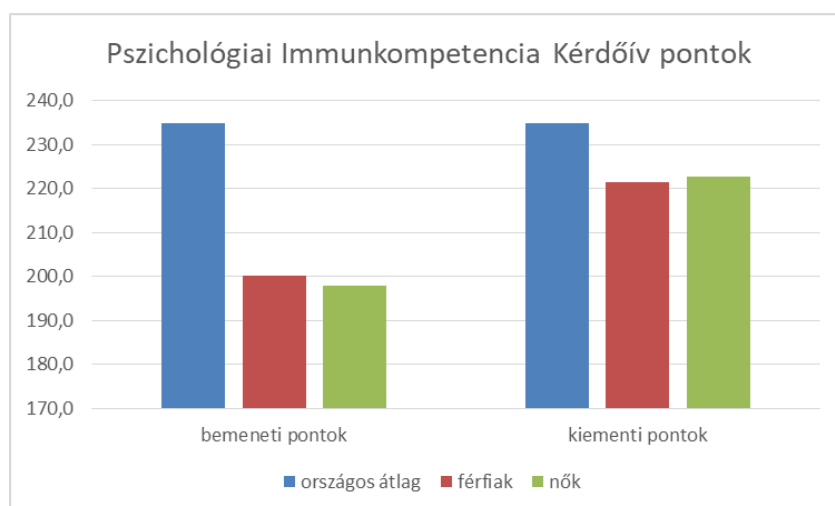
A megküzdési módok között fennálló korrelációs értéket megvizsgálva azt találjuk, hogy a feszültség redukció és a passzív megküzdés között közepesen erős korreláció áll fent, tehát azok a válaszadók, akik a problémákkal szembeni megküzdéshez az evést és az alkoholt választják, nagyobb valószínűséggel alkalmazzák a nyugtatók szedését és az imádkozást is a problémák megoldására.

A mentoráltak pszichológiai immunkompetenciáját mérő kérdőívek eredményei

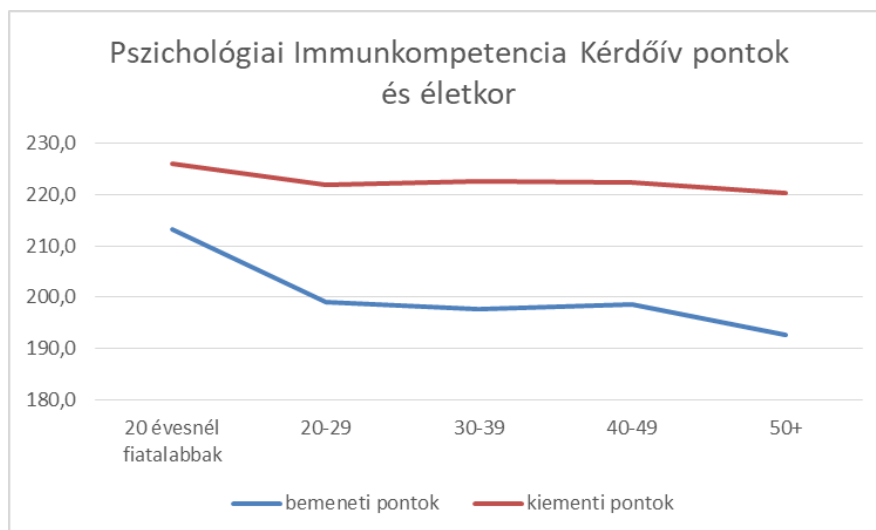
A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet Oláh Attila pszichológus fejlesztette ki munkatársai segítségével 1997-ben. A kérdőív a kérdezett pszichológiai immunrendszerét térképezi fel. A pszichológiai immunrendszer segíti az egyént a problémákkal való megküzdésben és az egyén alkalmazkodóképességének hatékonyságában. A kérdőív továbbá feltérképezi az egyén önmagáról alkotott képét. A kérdőív 80 zárt kérdésből áll, a kérdezett egy négyfokú skála segítségével tud válaszolni a kérdésekre. A PIK kérdőív a kutatásban használt leghosszabb kérdőív, e kérdőív lekérdezése és kiértékelése öleli majd fel a leghosszabb időt.

A kutatás célja, hogy a WHO, életminőség, MMK és PIK kérdőív segítségével a mentor egy olyan komplex képet kapjon a mentorált (megkérdezett) mentálhigiénés helyzetéről, aminek a segítségével a mentorált pszicho-szociális állapotának legmegfelelőbb támogatást ajánlja fel.

A kérdőívet többször is lekérdezték országos szinten, az eredmények alapján az országos átlag: 234,7 pont volt. Kutatásunkban a bemeneti értékeknél a férfiak (200,2 pont) és a nők (197,9 pont) is jócskán elmaradtak a 234,7 pontos országos átlagtól. A mentorálási folyamat végén azonban sokat javult mindkét nemnél a PIK pontszám (férfiak: 221,5 pont, nők: 222,6 pont).

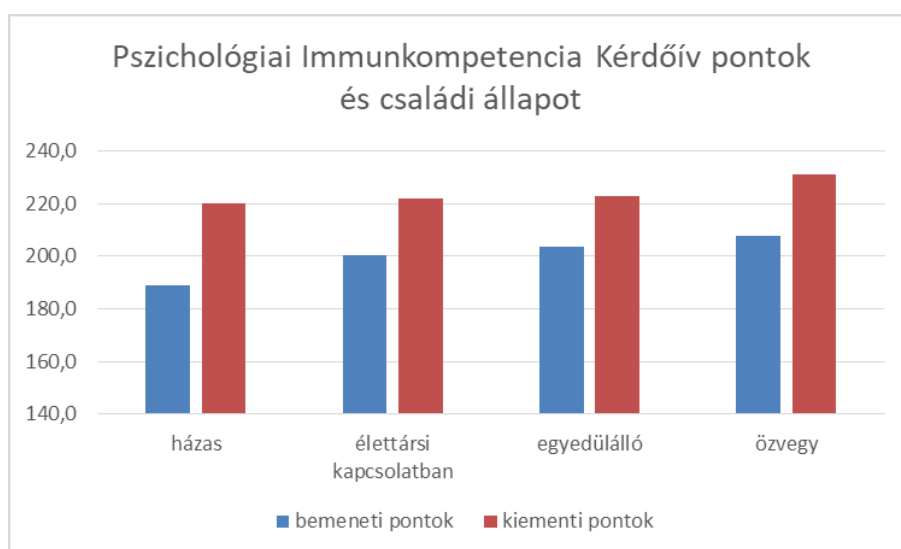


A PIK pontszámokat korcsoportokra bontva összehasonlítva azt találtuk, hogy a legmagasabb pontot a fiataloknál találjuk és a legalacsonyabbat a legidősebbeknél. A szorongáshoz hasonlóan tehát a PIK érték is kedvezőtlenül alakul az életkor növekedésével a mintánkban. A tanulság itt is az, hogy a célcsoporton belül az idősebbekre fokozott odafigyelést kell fektetnünk.

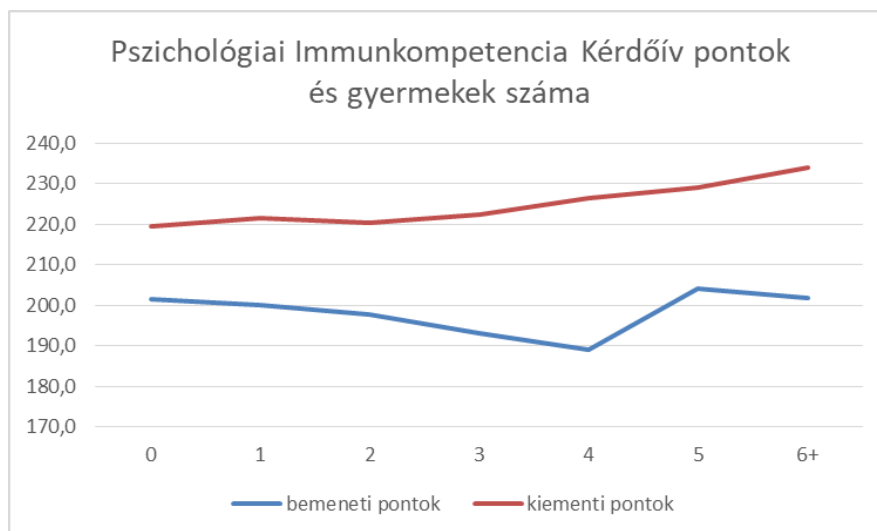


A mentorálás hatására azonban jelentős mértékben javultak a PIK pontszámok. A mentorálás hatására a kimeneti teszteken már nem figyelhető meg erős különbség a különböző életkori csoportok között. Az idősebb korosztálynál a mentorálás hatására a PIK pontszám átlagosan majdnem 30 ponttal növekedett, ezzel majdnem az országos átlaghoz zárkóztak fel a PIK pontszám tekintetében.

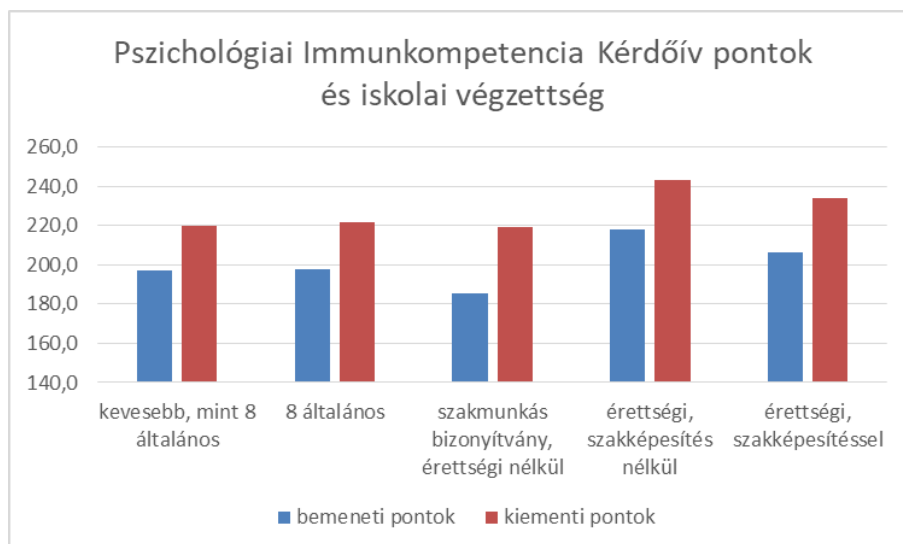
A legalacsonyabb pontszámot családi állapot tekintetében a házas válaszadók érték el. A legmagasabb pontszámot érdekes módon az özvegy válaszadóknál találtuk. A mentorálás hatására mindegyik csoportban növekedett a kimeneti PIK pontszám. A mentorálás hatására a házasok, az élettársi kapcsolatban élők és az egyedülállók kimeneti PIK pontszáma egyenlő szintre került.



Kimeneti PIK pontszámoknál azt találtuk, hogy minél több gyermeke van a válaszadónak, annál magasabb pontszámot ért el. A kimeneti PIK pontszámok a nevelt gyermekek számával arányosan nőnek. Ezzel szemben érdekes, hogy a bemeneti pontos a negyedik gyermekig folyamatosan csökkennek, majd hirtelen növekedésnek indulnak.



Iskolázottság tekintetében a legalacsonyabb pontszámot az érettségivel nem rendelkező szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezők érték el. Érdekes megfigyelni, hogy ez a csoport a legtöbb vizsgálatnál a legalacsonyabb pontszámot kapta.



Ez az eredmény szintén azt bizonyítja, hogy egy érettségi egy iskolai végzettségénél sokkal többet ad hozzá az egyén életéhez, szorongási szintjét csökkenti, pszichológiai immunitását növeli.

6. ÖSSZEGZÉS ÉS ZÁRSZÓ

A projektünk záró kutatásának demográfiai eredményeit megnézve azt láthatjuk, hogy mentoráltjaink többsége nő. (71%-a nő és 29%-a férfi.) Mentoráltjaink többsége fiatal felnőtt, a legfiatalabb válaszadó 16 éves, a legidősebb válaszadó 75 éves, a válaszadók átlagos életkora: 36 év. Az átlagéletkor illeszkedik a projekt céljához, azaz a mentoráltjaink nagy része fiatal felnőtt, azaz aktív korú, a munka világából életkora alapján még nem szorulhat ki. Mentoráltjaink 36%-a élettársi kapcsolatban van, 34%-a házas, 29%-a egyedülálló, 1%-a özvegy. Mentoráltjaink többségének (74%) van gyermeke. A válaszadók csupán 26%-a gyermektelen, 17%-ának egy gyermeke van, 23%-ának két gyermeke van, 20%-ának három gyermeke van, 10%-ának négy gyermeke van, 3%-ának öt gyermeke van, 1%-ának hat, vagy még több gyermeke van. Mentoráltjaink 21%-ának a legmagasabb iskolai végzettsége kevesebb, mint nyolc általános, 69%-uk legmagasabb iskolai végzettsége 8 általános, 7%-uk legmagasabb iskolai végzettsége szakmunkás bizonyítvány, érettségi nélkül. A válaszadók 3%-a rendelkezik érettséggel.

A kutatás az állapotfelmérő csomag bemeneti és kimeneti kérdőíveinek értékeit hasonlítja össze, ezzel a mentorálási folyamat hasznosságát is méri. A mérések alapján elmondható, hogy a mentorálás az esetek többségében hasznos volt, a mentorálási folyamat végén mindkét nemnél csökkent az állapot szorongás értéke. A férfiaknál és a nőknél a bemeneti (mentorálást megelőző) szorongási érték a szorongási határértéknél magasabb volt. Ez a mentorálás hatására mindkét nemnél jelentősen csökkent. A legmagasabb bemeneti szorongásértéket gyermekszám tekintetében az ötgyermekes szülőknél kaptuk, a legalacsonyabbat pedig a gyermekteleneknél.

Az életkor növekedésével az állapot szorongás pontszáma is növekszik, azaz minél idősebb volt egy mentoráltunk, annál magasabb szorongási szintet mértünk. A bemeneti és kimeneti értékeket összehasonlítva azt látjuk, hogy a mentorálási folyamatnak mérhető eredménye van: az állapotszorongási pontok minden korcsoportnál csökkentek a mentorálás hatására.

Kutatásunkban azt találtuk, hogy az életkorral fordítottan arányos a WHO pontok értéke, minél fiatalabb a kérdezett, annál magasabb értéket ért el a teszten, azaz annál kevésbé volt valaki depressziós vagy rosszkedvű, minél fiatalabb volt. Saját életminőség kérdőívünk is a WHO hasonló életminőség kérdőívével megegyező eredményt hozott: korcsoportok tekintetében a legmagasabb életminőség pontot a legfiatalabbaknál kapjuk, míg a legalacsonyabbat a legidősebbeknél

A problémaelemzés értéke a legfiatalabbaknál a legerősebb és a legidősebbeknél a legalacsonyabb. A mintánkban a férfiak és a fiatalok tehát egy probléma kezelésénél gyakrabban alkalmazzák a probléma feltárásának módszerét és gyakrabban kérnek segítséget, mint a nők és az idősebbek. A mentorálás hatására mindkét nemnél és minden korcsoportban nőtt a problémaelemzés pontszáma. A mentorok feladata, hogy a mentoráltak problémáira objektíven, lényeglátóan világítsanak rá. Ezt a szemléletet a mentoráltak a mérés alapján magukra és a problémáikra is gyakrabban alkalmazták a mentorálás eredményeként. A négy megküzdési módot összehasonlítva azt látjuk, hogy a mentoráltjaink körében a legerősebben a problémaelemzés van jelen (probléma megértése, tanács kérés), a második helyen a kognitív átstrukturálás áll (pihenés, humor mint megküzdési módszer), a harmadik helyen a passzív megküzdés (imádkozás, nyugtatók szedése), legutolsó helyen pedig a feszültségredukció szerepel (evés, ivás, alkohol). A mentorálást követően a problémaelemzés és a kognitív átstrukturálás erősödött igazán. Ez azt jelenti, hogy a mentorálást követően a felmerülő problémák kezelésénél a probléma nyugodt megvizsgálása erősödött a mentoráltakban. A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív pontszámokat korcsoportokra bontva összehasonlítva azt találtuk, hogy a legmagasabb pontot a fiataloknál találjuk és a legalacsonyabbat a legidősebbeknél. A szorongáshoz hasonlóan tehát a PIK érték is kedvezőtlenül alakul az életkor növekedésével a mintánkban. A tanulság itt is az, hogy a célcsoporton belül az idősebbekre fokozott odafigyelést kell fektetnünk. Összegzésként megállapíthatjuk, hogy a mérések alapján a 11.732 mentoráltunk pszicho-szociális állapotában kedvező változások álltak be a mentorálás hatására.

Felhasznált irodalom

- Hámor Sz. (2001) A szuperasszony és a depresszió <http://www.tebolyda.hu/faliujsag/sajtofigyelo/200107/nszab20010704.html> Letöltve: 2018. 09. 21.
- Dinyáné Szabó M., Pusztai G. (2016) Az Egészségügyi Világszervezet öttételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében, Orvosi Hetilap, 157. évfolyam, 44. szám 1762–1768
- Mani A., Mullainathan S., Shafir E., Zhao J. (2013) PovertyImpedesCognitiveFunction, Science 30 Vol.341, Issue 6149 pp.976-980
- Perczel Forintos D. (2012) Kérdőívek és becslőskálák a klinikai pszichológiában, Semmelweis Kiadó
- Kopp Mária, Kovács Mónika Erika (2006) A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó
- Kopp Mária, Martos Tamás: A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya http://ess.tk.mta.hu/wp-content/uploads/2013/04/kopp_gazdasagi_novekedes.pdf
Letöltve: 2023.02.21.
- Szabóné Kármán J. (2012) A magyarországi roma/cigány értelmiség historiográfiája, helyzete, mentális állapota, PhD értekezés, Letöltve: 2018. 09. 21. <http://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/14730/szabone-karman-judit-phd-2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Szabóné Kármán J. (2010) A roma/cigány népesség helyzete <https://www.szabonekarmanjudit.hu/wp-content/uploads/2010/08/A-roma-cig%C3%A1ny-n%C3%A9pess%C3%A9g-helyzete-Kopp-k%C3%B6nyv.pdf>
Letöltve: 2023.02.21.
- WHO jóllét index értékelési táblázat: <http://www.dawnstudy.com/content/dam/Dawnstudy/AFFILIATE/www-dawnstudy-com/Home/TOOLSANDRESOURCES/Documents/WHO-5.pdf> letöltés ideje: 2023.02.21.
- KSH Munkaerőpiaci helyzetkép 2014-2018 <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/munkerohelyz/munkerohelyz17.pdf> letöltés ideje: 2023.02.21.