

**„NŐ, CSALÁD, ÉS KARRIER
FÓKUSZBAN A FIATAL LÁNYOK ÉS NŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE
A CSW69 ÉS A MAGYAR ENSZ IFJÚSÁGI KÜLDÖTTI PROGRAM TAPASZTALATAI”
KONFERENCIA**

**A Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség, a Családbarát Magyarország Központ,
a Magyar ENSZ Ifjúsági Küldötti Program Munkacsapat és a Nők a Kultúráért Klub
közös szervezésében**

Időpont: 2025. július 10. 15:00 - 20:00

Helyszín: Családbarát Magyarország Központ (1134 Budapest, Tüzér utca 33-35.)

A konferencia fővédnöke:

Dr. Koncz Zsófia

a Kulturális és Innovációs Minisztérium családügyekért felelős államtitkára

ÖSSZEFOGLALÓ

**Modláné Görgényi Ildikó képzési szakértő, kutatás vezető
Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség**

**A „NŐ, CSALÁD, ÉS KARRIER FÓKUSZBAN A FIATAL LÁNYOK ÉS NŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE
A CSW69 ÉS A MAGYAR ENSZ IFJÚSÁGI KÜLDÖTTI PROGRAM TAPASZTALATAI”**

konferencián elhangzott helyzetelemzések, amelyek széleskörű tartalmi alapot adnak és módszereket mutatnak be, az azokat alátámasztó felmérések kellő iránymutatást adnak az elkövetkező időszakban megvalósításra kerülő feladatok meghatározásához.

Bár igen nehéz magas szintű prezentációkat, kerekasztal beszélgetéseket összefoglalni.

Ez igen színes csokor ellenére megpróbálom.

1. Látni kell, hogy a fiatal nők mentális jólétének vizsgálata nem véletlenül került a tudományos és társadalmi figyelem középpontjába. Az elmúlt években számos kutatás mutatott rá, hogy a fiatal nők csoportja különösen sérülékeny a mentális egészséget érintő kihívásokkal szemben.

2. Köztudottá kell válnia, hogy a környezeti és a gyors technológiai változások befolyásolják a mentális állapotot. A közösségi média és a digitális eszközök túlzott használata hozzájárulhat a szorongás, depresszió és önértékelési problémák kialakulásához.

A fiatal nők gyakran érzik úgy, hogy meg kell felelniük a külső elvárásoknak – legyen szó kinézetről, teljesítményről vagy viselkedésről.

A munkaerőpiacon, oktatásban vagy akár a családi szerepekben tapasztalt egyenlőtlenségek is hozzájárulhatnak a mentális terheléshez.

3. A konferencia kapcsán meg kell említeni a korábbi kutatásokat és néhány szervezet konferenciáit is. Természetesen nem szabad megfeledkezni a CSW69-ről sem, ahol a mentális egészség és jólét előmozdítása a 2030-ig tartó fenntartható fejlődési menetrend célkitűzései között is szerepel. A dokumentum rávilágít arra, hogy a nőket és a lányokat másképpen érintik a mentális egészségügyi kihívások, mint a férfiakat és a fiúkat.

A Global Youth Call to Action on Mental Health egy olyan nemzetközi kezdeményezés, amely arra ösztönzi a kormányokat, vállalatokat és közösségeket, hogy sürgősen cselekedjenek a fiatalok mentális egészségének védelmében és támogatásában. (UNICEF és a Z Zurich Foundation vezeti, olyan partnerekkel, mint a Spotify, Sony, Jo Malone London és más globális vállalatok.)

További információ: Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség

Further information: Association for Women's Career Development in Hungary

H-1118 Budapest, Ugron Gábor u. 28. • Mobil: +36 30 982 7093 • Email: info@noikarrier.hu

www.noikarrier.hu • www.womenscareer.org

Ezek a kezdeményezések fókuszpontba helyezik, hogy a munkahelyi kultúra támogassa a dolgozók és családjaik mentális jóllétét. Kiemelt feladat legyen a fiatalok érzelmi és szociális készségeinek fejlesztése, különösen válsághelyzetekben.

Itt kell kiemelnünk a működő jó gyakorlatokat is. A fiatalok mentális fejlesztését segíti többek között a Semmelweis Egyetem mentor programja, UNICEF Magyarország – Lélekemelő Programja, Tempus Közalapítvány Szupervíziós támogatása.

4. Az elhangzott elemzésekkel és kutatásokkal alátámasztott meggyőző, átfogó ugyanakkor konkrétumokat tartalmazó prezentációk, a mentális egészség és jóllét problémáinak beazonosítását és a megoldások keresését célozták meg.

Mindezt a munkahelyeken, a magánéletben fiatal lányok és nők körében magyar, határon túli és nemzetközi szinten egyaránt ki kell emelni relevanciája miatt.

A nők és a fiatal lányok az elsődleges gondoskodó és érzelmi támogatók családjukban és közösségeikben, egészségük és jólétük a szélesebb körű társadalmi jólét és fejlődés előfeltétele is. Jó volt látni a prezentációkban bemutatott hazai és nemzetközi kezdeményezések különféle stílusát, módszereit, kutatásokat, elemzéseket, helyzetelemzéseket, jó gyakorlatokat, beszélgetős műhelyeket. Az egyes előadások főbb módszerét és főbb gondolatait a zárónyilatkozat meghatározása céljából foglalom össze.

Dr. Koncz Zsófia államtitkár asszony előadásában kiemelte,

a családpolitika fő pilléreként az anyagi helyzet segítését, a munka és a család közötti egyensúly megteremtését, az otthonteremtéssel kapcsolatos támogatást emelte ki.

A nők mentális egészsége rendben legyen, mert az a társadalomnak, az egész nemzetnek, és minden családnak fontos.

A magyar kormány családpolitikája az elmúlt években kézzelfogható eredményeket hozott.

A bölcsődei férőhelyek száma megduplázódott

Az egyedülálló családi adócsökkentési program kezdődött.

A családbarát intézkedések három fő pillérre épülnek a lakhatás biztosítása, a pénzügyi stabilitás, és a munka-magánélet egyensúlyának előmozdítása.

„Generációs Diverzitás program – a mentális egészség szolgálatában” előadás

Dobi Kitti Humán erőforrásért felelős vezérigazgató-helyettes, MBH Bank

A baby boom az x, y és Z generáció diverzitása

A munkahelyek humánerőforrásának stratégiai fejlesztése

„Fiatalok mentális egészségének mintázata – Egy egészségpszociológiai vizsgálat tanulságai prezentáció

Kutatássorozat, 11 vármegye, 32 intézmény fiataljai

Kvantitatív mérés, önismeret alapú, igen releváns területekről

- Rizikómagatartás: -alkoholfogyasztás, dohányzás, szerhasználat
- Közösségi média, internethasználat, viselkedési addikciók
- Család és iskola, önbecsülés, anómia
- Barátok, szabadidő

„Fiatalok mentális egészségének mintázata – Egy egészségpszociológiai vizsgálat tanulságai a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar Életminőség és Egészségpszociológiai Koordinációs Központ, a Szociális és Társadalomtudományi Intézet és az MTA DAB Életmód és Egészségkutatások Interdiszciplináris Munkabizottság kutatása alapján”

Rusinné Prof. Dr. Fedor Anita – keynote

GTIDEA Professzora, általános és tudományos dékánhelyettes, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

„Túl sok minden, túl gyorsan – és mégis önmagam maradok” előadás

Bartha Andrea tréner és coach

Helyzetjelentés, kvalitatív elemzés

Fókuszpontok: mentális egészség helyzetértékelése, az önismeretre, tudatosságra, összpontosítás, tudományos alapú stresszoldás

„Belső békét keresve a zűrzavar korában: A fiatalok mentális egészsége világszinten és itthon”

Wettstein Annamária előadás

Magyar ENSZ Ifjúsági Küldött

Nemzetközi helyzetelemzés, hazai kvantitatív kutatás

Fókuszpontok: telefonfüggőség, tanulási zavart átélők, digitális tudatosság fejlesztése, a fiatalok és gyermekek védelme az online világ káros hatásaival szemben

Kerekasztal vezeti Brimo Widad nemzetközi kapcsolatok szakértő, PhD hallgató a beszélgetés alapján, a mentális tünetek

- A depresszió és szorongás világszinten vezető népegészségügyi problémává vált
- A nők, a fiatal lányok mentális egészsége gazdasági, demográfiai és társadalmi szempontból is kulcsfontosságú
- A családok mentális jólléte összefügg a gyermekvállalási hajlandósággal, a gyermekek fejlődésével és a közösségek stabilitásával
- A férfiak kulcsszereplői a mentális egészség témájának – nemcsak saját jóllétük miatt, hanem a család, a párkapcsolat és a társadalom egészének szempontjából is. Mégis, sokáig láthatatlanok maradtak ebben a diskurzusban. Alacsonyabb segítségkérési hajlandóság, a „férfi nem sír” sztereotípiák miatt sokan elnyomják érzéseiket, és nem fordulnak szakemberhez.
- A CSW69-ben felvetett témák is átgondolásra kerültek

5. Mindezek alapján sok mindent lehet tenni

- Társadalmi szintű szemléletformálás a mentális egészség normalizálásáért
- Példaképek, jó gyakorlatok nélkül nincs megoldás
- Elérhető, személyre szabott ellátás nőknek, fiatal lányoknak és családoknak – különösen az életciklus-váltások idején
- Közösségi programok, védőnői hálózat, iskolai prevenció megerősítése, önreflexió
- A kiteljesedéshez a digitalizáció kevés, emberi kapcsolat kell
- A digitális tudatosság fejlesztése, csökkenti a depressziót és a magányt
- Apák és férfiak bevonása a családi mentális jóllét fenntartásába
- megoldások és a jövő sikertényezője a felkészítés, az edukálás, olyan pontok támogatása, ahol felkészült szakemberek segítik a stresszkezelést
- Valamennyi generációban tenni kell a mentális egészségért

További információ:

Ferenczi Andrea, elnök (telefon: +36 30 9827093)

ferenczi@noikarrier.hu

www.noikarrier.hu