



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## Projekt áttekintés

### 4. tevékenység



Co-funded by  
the European Union



Caritas  
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és  
Civilekért Egyesület



**MENRE**

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## Tartalomjegyzék

1 Bevezetés .....	1
1.1 A project relevanciája nemzeti és EU-s szinten .....	1
1.2 A projekt célkitűzései .....	3
1.3 Célcsoportok .....	3
2 Nemzetközi együttműködés és európai szintű hozzáadott érték .....	4
3 A project tevékenységei és eredményei .....	4
3.1 A közösségi médiában megjelenő krízistartalmak hatásainak vizsgálata a fiatalok körében .....	4
3.2 Partnertalálkozó Prágában .....	6
3.3 Az eredmények gyakorlati tesztelése – helyi workshopok (műhelymunkák) .....	6
3.4 Az eredmények véglegesítése és megosztása .....	8
4 Tanulságok .....	8
4.1 Sikeres megközelítések és jó gyakorlatok .....	8
4.2 Kihívások és korlátok .....	10
4.3 Tanulságok a jövőbeli projektekhez és partnerségekhez .....	11
5 Ajánlások és következő lépések .....	11
5.1 Ajánlások a partnerszervezetek számára .....	11
5.2 Ajánlások a döntéshozók és az érdekelt felek számára .....	12
5.3 Ajánlások a jövőbeli projektek és kezdeményezések számára .....	12
5.4 Javaslatok a hosszútávú együttműködésre és a kapacitásbővítési erőfeszítésekre .....	13
6 Következtetés .....	14
Hivatkozások .....	15



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 1 Bevezetés

Az olyan válságok, mint a háborúk, az éghajlati kapcsolatos aggodalmak, a természeti katasztrófák, a bullying, a betegségek és a mentális egészségügyi kihívások a közösségi média tartalmain keresztül egyre inkább jelen vannak sok fiatal mindennapi életében. A digitalizáció és az algoritmusok által vezérelt tartalomterjesztés miatt a válságokkal kapcsolatos témák bármikor elérhetők, és befolyásolhatják azt, ahogyan a fiatalok önmagukat, a társadalmat és a jövőjüket érzékelik.

A negatív, vagy szorongást kiváltó digitális tartalmaknak való folyamatos kitettség társadalmi, érzelmi és mentális hatásokkal járhat, ideértve a stresszt, a szorongást, a bizonytalanságot és a tehetetlenség érzését. Ugyanakkor a közösségi média a fiatalok egyik fő információ- és kommunikációs forrásává vált, így a digitális médiatudatosság, a kritikus gondolkodás és az érzelmi reziliencia elengedhetetlen kompetenciákká váltak.

A MENRE projekt ezekre a kihívásokra reagál azáltal, hogy vizsgálja a fiatalok, a közösségi média és a válsággal kapcsolatos digitális tartalmak közötti kapcsolatot. Feltárja, hogy az ilyen tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra, és hogyan lehet őket támogatni abban, hogy rugalmas reagálási módokat alakítsanak ki ezekre.

Különös figyelmet fordítanak a pedagógiai megközelítésekre, a digitális médiaoktatásra és a reziliencia-fejlesztő gyakorlatokra. A projekt kiemeli továbbá az ifjúsági munkások és pedagógusok fontos szerepét abban, hogy felkészítsék a fiatalokat arra, hogy tudatosabban, kritikusabban és felelősségteljesebben mozogjanak a digitális környezetben.

### 1.1 A project relevanciája nemzeti és EU-s szinten

A közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmakkal kapcsolatos kihívások nem korlátozódnak egyetlen országra, hanem Európa-szerte érintik a fiatalokat. A negatív digitális tartalmaknak való folyamatos kitettség számos európai országban hozzájárulhat a fiatalok körében jelentkező szorongáshoz, stresszhez, bizonytalansághoz és kiábrándultsághoz. A fiatalok egyre növekvő pszichológiai sebezhetősége szélesebb körű társadalmi következményekkel járhat, ideértve a jövővel kapcsolatos optimizmus csökkenését, az intézményekbe vetett bizalom hanyatlását, valamint a társadalmi kirekesztés és a polgári részvételtől való kivonulás kockázatát. Ezért a fiatalok rezilienciájának, kritikai gondolkodásának és digitális médiatudatosságának erősítése nem csupán nemzeti, hanem európai szintű kérdés is.

A projekt hozzájárul az európai oktatási és ifjúsági célok eléréséhez azáltal, hogy előmozdítja a nemzetközi együttműködést, a bevált jó gyakorlatok cseréjét, valamint olyan pedagógiai megközelítések kidolgozását, amelyek támogatják a fiatalokat abban, hogy kritikus szemmel és tájékozottan kezeljék a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakat. A transznacionális együttműködés révén a projekt erősíti az európai



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

ifjúságsegítők, oktatók és szervezetek kompetenciáit, és ezáltal hozzájárul egy ellenállóbb, jobban tájékozott és magabiztosabb európai közösség kiépítéséhez.

A projekt az Erasmus+ program horizontális prioritásaihoz is hozzájárul azzal, hogy a digitális felkészültség, a reziliencia és a kapacitás fejlesztése révén foglalkozik a digitális átalakulással. Támogatja a fiatalokat abban, hogy kritikus, tájékozott és egészséges módon kezeljék a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakat, miközben erősíti az ifjúságsegítők és pedagógusok kompetenciáit is. A projekt az Erasmus+ további prioritásaihoz is hozzájárul, például az ifjúságsegítő munka minőségének, innovációjának és elismertségének növeléséhez. Ezt olyan pedagógiai gyakorlatok, oktatási módszerek és gyakorlati eszközök biztosításával teszi, amelyek támogatják a fiatalok rezilienciáját, segítik a pozitív jövőkép kiépítését és fejlesztik a kulcskompetenciáikat.

Németországi tanulmányok azt mutatják, hogy a közösségi média intenzív használata összefüggésbe hozható a fiatalok körében jelentkező mentális egészségügyi problémákkal, mint például a szorongás, a stressz és a depresszió. A „Jugend in Deutschland 2024” című tanulmány szerint a német fiatalok mentális egészségi állapota az elmúlt években jelentősen romlott (Schnetzer et al. 2024). Ugyanakkor a német fiatalok egyre gyakrabban szembesülnek válsággal kapcsolatos tartalmakkal a közösségi médiában, ideértve olyan témákat, mint a klímaváltozás, a háború, a gazdasági bizonytalanság, a zaklatás és a mentális egészségügyi problémák. A mesterséges intelligencián alapuló algoritmusok és a digitális média állandó elérhetősége miatt a negatív és érzelmileg megterhelő tartalmak ismétlődően megjelenhetnek, felerősödhetnek, és állandó jelenlétté válhatnak a fiatalok mindennapi életében.

Csehországban a téma rendkívül releváns, mivel egyre nagyobb aggodalmak merülnek fel a gyermekek és fiatalok mentális jólétével kapcsolatban, valamint a közösségi média egyre növekvő szerepe miatt mindennapi életükben. A cseh serdülők rendszeresen ki vannak téve az interneten megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmaknak, ideértve a háborút, az éghajlatváltozást, az erőszakot, a zaklatást, a társadalmi bizonytalanságot, a dezinformációt és a mentális egészséggel kapcsolatos tartalmakat. A Cseh Köztársaságban élő fiataloknak ezért támogatásra van szükségük ahhoz, hogy megértsék, hogyan működnek a közösségi média algoritmusai, hogyan befolyásolhatják az érzelmeket és a hozzáállást a válsággal kapcsolatos tartalmak, valamint hogyan lehet megkülönböztetni a megbízható információkat a manipulatív vagy káros tartalmaktól. A projekt a médiatudatosság, a kritikus gondolkodás, az érzelmi rugalmasság és az egészséges megküzdési stratégiák erősítésével válaszol erre az igényre.

A kutatások azt mutatják, hogy a magyar fiatalok mentális egészségi állapota vegyes képet mutat. Ugyanakkor gyakran használják a közösségi médiát. Naponta legalább 4 órát töltenek a közösségi médiában, és a túlzott használat a lányok körében gyakoribb (38 százalék). A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) nem reprezentatív kutatási eredményei szerint a TikTok és a YouTube a legnépszerűbb közösségi médiaplatformok a 16–24 évesek körében (Pető 2025). A közösségi média tartalmainak intenzív fogyasztása azt jelentheti, hogy a fiatalok olyan, válsághelyzetekről szóló bejegyzésekkel találkoznak, amelyek néha



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

erőszakos tartalmat is tartalmaznak, és nem a korosztályuknak szólnak. Ezen platformokon hamis hírek, félrevezető információk, pletykák, valamint mesterséges intelligenciával létrehozott hamis képek és deepfake videók is megjelenhetnek. Mindezek a hatások együttesen fokozott stressznek tehetik ki őket, ami depressziót és szorongást okozhat. Egy 2022-es magyar tanulmány szerint a Covid-19-vírussal és az orosz–ukrán háborúval kapcsolatos közösségi média-tartalmak fogyasztása fokozta a reménytelenség és az elszigeteltség érzését, szomorúságot váltott ki az egyensúly és a kiszámíthatóság elvesztése miatt, és megkérdőjelezte a világba, a társadalomba és a biztonságba vetett hitüket. A félelem és a szorongás érzése, a negatív gondolatok és a depresszió gyakran jelentkeztek körükben. A kutatások szerint a magyar fiatalok körében a válságok gyakran magánéletükben tapasztalt problémákkal és személyes életüket fenyegető kérdésekkel kapcsolatosak (Guld – Balázs 2022).

## 1.2 A projekt célkitűzései

A projekt célja, hogy jobban megértsük azokat a válsággal kapcsolatos tartalmakat, amelyekkel a fiatalok a közösségi médiában találkoznak, valamint azok társadalmi, érzelmi és mentális hatásait a fiatalok jólétére és jövőbeli kilátásaira. Ezen ismeretek alapján a projekt jó gyakorlatokat, pedagógiai megközelítéseket, oktatási módszereket és gyakorlati eszközöket dolgoz ki a fiatalok rezilienciájának, médiatudatosságának, megküzdési stratégiáinak és kritikai gondolkodási képességeinek erősítése érdekében.

A projekt emellett arra is törekszik, hogy a fiatalok, a pedagógusok, az ifjúságsegítők, a partnerszervezetek, az érdekelt felek és a politikai döntéshozók körében növelje a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak pszichoszociális hatásaira vonatkozó tudatosságot. Támogatja a fiatalokat abban, hogy a szorongást kiváltó digitális tartalmakkal tudatosabb, egészségesebb és tájékozottabb módon tudjanak megbirkózni.

Ezen túlmenően a projekt nemzetközi együttműködés, a jó gyakorlatok cseréje és a tudásátadás révén erősíti a partner szervezetek, az ifjúságsegítők és a pedagógusok kompetenciáit és szervezeti kapacitásait.

## 1.3 Célcsoportok

A projekt elsődleges célcsoportját a 12 és 25 év közötti fiatalok alkotják, mivel a közösségi média központi szerepet játszik e korosztály számos tagjának mindennapi életében, és jelentős hatást gyakorolhat rájuk. Ennek fényében a projekt célja a fiatalok rezilienciájának, médiatudatosságának, megküzdési stratégiáinak és kritikai gondolkodási képességeinek erősítése. Így támogatást kapnak abban, hogy a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmakkal tudatos, tájékozott és egészséges módon tudjanak megbirkózni.

A másodlagos célcsoportok közé tartoznak az ifjúságsegítők, a pedagógusok, a véleményvezérek és más, fiatalokkal foglalkozó szakemberek. A projekt ezeket a csoportokat speciális ismeretek, gyakorlati eszközök, pedagógiai megközelítések és ajánlások kidolgozásával támogatja a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

kezelésében. A releváns érdekelt feleket és a döntéshozókat helyi, nemzeti és európai szintű disszemináció révén érik el. A cél a téma iránti tudatosság növelése, valamint a jövőbeli oktatási és ifjúságpolitikai megközelítések támogatása.

## 2 Nemzetközi együttműködés és európai szintű hozzáadott érték

A válságokról szóló közösségi média-tartalmakkal összefüggő kihívások Európa-szerte érintik a fiatalokat, ezért transznacionális (nemzetközi) megközelítést igényelnek. A különböző európai országokból származó partnerszervezetek közötti együttműködés révén a projekt lehetővé teszi a fiatalokkal, a közösségi médiával, a rezilienciával és a mentális jóléttel kapcsolatos tapasztalatok, szakértelem, oktatási megközelítések és bevált gyakorlatok cseréjét.

A transznacionális együttműködés erősíti a partner szervezetek szervezeti kapacitásait, és támogatja az ifjúságsegítők, oktatók és a fiatalokkal foglalkozó szakemberek közötti kölcsönös tanulást. A különböző nemzeti perspektívák és tapasztalatok hozzájárulnak ahhoz, hogy szélesebb körben megértsük, hogyan hatnak a válságokkal kapcsolatos digitális tartalmak a fiatalokra különböző társadalmi és kulturális kontextusokban.

A projekt európai hozzáadott értéket teremt azáltal, hogy átadható ajánlásokat, pedagógiai megközelítéseket és gyakorlati eszközöket dolgoz ki, amelyek a résztvevő országokon túl is alkalmazhatók. Emellett hozzájárul az európai együttműködés erősítéséhez az ifjúsági munka, a digitális médiatudatosság, a mentális jólét és a kritikus gondolkodás területén.

Regionális, nemzeti és európai szintű disszemináción keresztül a projekt hozzájárul a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmakkal és a fiatalok rezilienciájával kapcsolatos szélesebb körű tudatossághoz, párbeszédhez és jövőbeli oktatási gyakorlatok fejlesztéséhez egész Európában.

## 3 A project tevékenységei és eredményei

### 3.1 A közösségi médiában megjelenő krízistartalmak hatásainak vizsgálata a fiatalok körében

Összegyűjtöttük és elemeztük a meglévő forrásokat, majd az eredményeket kiegészítettük a három résztvevő országban végzett, a projekthez kapcsolódó terepkutatással. A MENRE terepkutatás során összesen 53, 13 és 26 év közötti fiatalot kérdeztünk meg. Ezen felül 17 interjút készítettünk ifjúságsegítőkkel és tanárokkal.

Az adatgyűjtés célja az volt, hogy mind a fiatalok szemszögét, mind a szakemberek értékeléseit figyelembe vegyük. A hangsúly a különböző válságokkal kapcsolatos



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

tartalmakon volt, amelyekkel a fiatalok a mindennapi digitális életük során találkozhatnak, ideértve a háborúval, katasztrófákkal, erőszakkal, valamint olyan személyes válságokkal kapcsolatos tartalmakat, mint a betegség, a trauma vagy a veszteség, továbbá a mentális egészséghez kapcsolódó témákat. Az eredmények azt mutatják, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak sok fiatal számára a közösségi média használatának rendszeres részét képezik. A fiatalok naponta leginkább egy-két órát töltenek a közösségi média felületein, különösen olyan platformokon, mint a TikTok, az Instagram és a YouTube. A válságokkal kapcsolatos tartalmak tehát nem marginális jelenség: mindhárom országban a fiatalok leginkább úgy becsülték, hogy naponta körülbelül 10–30 percig vannak kitéve ilyen tartalmaknak; Németországban a becslések általában magasabbak voltak. A fiatalok leggyakrabban személyes válságokkal, háborúval és fegyveres konfliktusokkal kapcsolatos tartalmakkal, valamint olyan mentális egészségügyi kihívásokkal találkozhatnak, mint a szorongás, a depresszió és az érzelmi kimerültség. Fontos megállapítás, hogy a fiatalok nem mindig keresik aktívan az ilyen típusú tartalmakat. Ehelyett azok gyakran azért jelennek meg a hírfolyamukban, mert megosztják, vagy kommentálják ezeket, illetve a platform mechanizmusai felerősítik őket.

A válságokkal kapcsolatos tartalmaknak való kitettség különféle társadalmi, érzelmi és mentális hatásokkal járhat. A MENRE-kutatásban a szomorúságot azonosították a leggyakoribb reakcióként. Ezen felül a fiatalok túlterheltségéről, szorongásról és aggodalomról számoltak be. A szakemberek olyan mintákat is leírtak, mint az éjszakai görgetés, az érzelmi kimerültség és az úgynevezett „doomscrolling”, ami azt jelenti, hogy a negatív tartalmakat akkor is folyamatosan fogyasztják, ha azok szorongást okoznak.

Ugyanakkor egy központi ellentmondás is láthatóvá vált: bár a válsággal kapcsolatos tartalmak erős érzelmi reakciókat válthatnak ki, ez nem vezet automatikusan aktív megküzdéshez, pozitív elköteleződéshez, vagy támogatáskereséshez. Sok fiatal eleinte egyedül próbálja feldolgozni ezeket a benyomásokat. Megküzdési stratégiaként főként a figyelemelterelést említették, például zene, sorozatok, videók vagy szabadidős tevékenységek révén. A szakemberek azonban rámutattak, hogy a túlnyomórészt elkerülő stratégiák önmagukban nem elegendőek a hosszú távú mentális reziliencia kiépítéséhez.

A tevékenység fontos betekintést nyújtott abba is, hogy a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra, és milyen formájú támogatásra van szükségük. Különösen releváns megközelítések közé tartozik a médiatudatosság előmozdítása, a tényellenőrzés, az algoritmusok működésének megértése, az egészséges digitális határok kialakítása, a biztonságos beszélgetési terek biztosítása, a kortárs támogatás és az érzelmi szabályozás módszerei. Összességében a tevékenység segítette a partnereknek jobban megérteni, hogy a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra, és milyen típusú támogatásra van szükségük. A kezdeményezés ötvözte a kutatásokon alapuló eredményeket a fiatalok és a szakemberek gyakorlati szemszögéből származó nézőpontokkal. A pedagógusokkal és ifjúsági munkásokkal készített interjúk további értékes háttérinformációkat nyújtottak. A fiatalok pozitívan reagáltak a kérdőívre, és kiemelték, hogy az egy valós és releváns témát érintett, mivel a közösségi médiában gyakran találkozhatnak olyan nyugtalanító tartalmakkal,



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

amelyek hatással lehetnek mentális egészségükre. Az eredmények nemcsak a MENRE-projekt számára voltak hasznosak és informatívak, hanem alapul szolgálhatnak jövőbeli projektekhez és oktatási kezdeményezésekhez is.

## 3.2 Partnertalálkozó Prágában

A Prágában megrendezett, a CARITAS / Young Caritas által szervezett transznacionális partneri találkozón a partnerek képviselői gyűltek össze. A találkozó középpontjában a nemzeti szempontok, tapasztalatok és jó gyakorlatok cseréje állt, amelyek a fiatalok válságokkal kapcsolatos tartalmakkal való találkozásához a közösségi médiában, a digitális médiatudatossághoz, a rezilienciához és a mentális jóléthez kapcsolódtak. A partnerek megvitatták, hogy ezek a tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra a különböző nemzeti kontextusokban, és hogy az ifjúsági munkások és pedagógusok hogyan tudják támogatni őket abban, hogy kritikus, egészséges és tájékozott módon kezeljék ezeket a tartalmakat.

A találkozó központi részét a közös módszertani munka és a helyi műhelyek előkészítése tette ki. A partnerek összehangolták a felelősségi köröket, megvitatták a műhelyek céljait és célcsoportjait, valamint feltérképezték a lehetséges tevékenységeket és módszereket a résztvevőktől érkező visszajelzések összegyűjtésére. A találkozó emellett elősegítette a helyi workshopokon tesztelendő pedagógiai és gyakorlati anyagok kidolgozását is.

Az egyik fontos eredmény az volt, hogy a projekt kezdeti megállapításait gyakorlati oktatási megközelítésekbe ültették át. A partnerek az elemzés és a megbeszélés szakaszából át tudtak lépni a helyi workshopok konkrét tervezésére, a pedagógiai anyagok kidolgozására, valamint az ifjúságsegítők és oktatók számára szóló ajánlások kidolgozására, amelyek a válságokról szóló közösségi média-tartalmakkal foglalkozó fiatalokkal való munkát segítik.

A személyes találkozó megerősítette a partnerszervezetek közötti szakmai együttműködést, és hozzájárult a projekt következő lépéseinek közös megértéséhez. Emellett szinergiákat teremtett a korábbi tevékenység során azonosított kihívások kezeléséhez, és olyan oktatási és műhelymunka-módszereket mutatott be, amelyek jövőbeli projekteken is alkalmazhatók.

## 3.3 Az eredmények gyakorlati tesztelése – helyi workshopok (műhelymunkák)

A partnerek mindhárom országban helyi műhelymunkákat szerveztek a fiatalok számára, amelyekbe ifjúságsegítőket és más támogató szakembereket (például mentálhigiénés szakember) is bevontak. Az általános cél az volt, hogy kipróbálják a közösen kidolgozott oktatási anyagokat, és a műhelymunkák során szerzett tapasztalatok alapján továbbfejlesszék azokat, hogy azokat később más szakemberek, pedagógusok és ifjúságsegítők is felhasználhassák.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

A műhelymunkák konkrét célja az volt, hogy erősítsék a fiatal résztvevők médiatudatosságát, érzelemszabályozási és stresszkezelési készségeit. Ugyanakkor arra ösztönözték őket, hogy dolgozzanak ki saját projektötleteket az online térben tapasztalt válsághelyzetekre reagálva. Mindezek a szempontok a fiatalok rezilienciájának erősítését célozták a közösségi médiában megjelenő, válságokhoz kapcsolódó tartalmak kezelése terén.

A workshopok három fő területre összpontosítottak. Először is, a résztvevők továbbfejlesztették médiatudatosságukat a közösségi médiában megjelenő válsághoz kapcsolódó tartalmak tekintetében. Különös figyelmet fordítottak a válságokkal kapcsolatos tartalmak visszatérő jellemzőire, valamint a megbízható és a hamis információk megkülönböztetésére. Másodszor, megtanultak különböző érzelemszabályozási és stresszkezelési technikákat. Harmadszor, mini-projektekkel dolgoztak ki társaik számára, hogy támogassák a kortárs csoportokat a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak feldolgozásában, és ösztönözzék a fiatalokat az aktív cselekvésre.

A workshopok emellett keretet biztosítottak azoknak a digitális eszközöknek a megvitatásához is, amelyek elősegíthetik a tudatos médiahasználatot és megerősíthetik a műhelymunkák során elsajátított ismereteket. A digitális eszközöket hasznos és hozzáférhető támogató eszközöknek ítélték a fiatalok, mivel segíthetnek nekik abban, hogy nagyobb kontrollt gyakoroljanak az online látott tartalmak felett. A képernyőidő-kezelő eszközök és a lefekvés idejére figyelmeztető emlékeztetők segíthetnek a fiataloknak abban, hogy rögzített időkereteket határozzanak meg a közösségi médiában töltött időre, és csökkentsék a „doomscrolling” jelenségét. A közösségi médiaplatformokon belüli tartalomszűrők segíthetnek a felhasználóknak a szorongást kiváltó vagy traumát felidéző kifejezések elrejtésében, miközben arra is ösztönzik őket, hogy pozitív, megnyugtató vagy hasznos fiókokat kövessenek. Ezen felül a tényellenőrző és médiatudatosságot fejlesztő eszközök segíthetnek a fiataloknak a különböző forrásokból származó információk összehasonlításában, a hamis hírek könnyebb felismerésében, valamint abban, hogy megbízható hírportálokra, tényellenőrző weboldalakra és hivatalos információforrásokra támaszkodjanak.

A műhelymunkák után mindhárom országban értékeléseket végeztek a partner szervezetek, a részt vevő pedagógusok és ifjúságsegítők, valamint a fiatal résztvevők. A visszajelzésekből kiderült, hogy a műhelymunkákat sikeresen lebonyolították, és a kitűzött célokat elérték. A résztvevők fejlesztették azon képességüket, hogy kritikusan értékeljék a válságokkal kapcsolatos közösségi média-tartalmakat, megkülönböztessék a valódi és a hamis híreket, valamint alkalmazzák az érzelemszabályozási és stresszkezelési technikákat. A fiatal résztvevők hasznosnak és mindennapi tapasztalataikhoz kapcsolódónak találták a műhelymunkákat. Érdeklődést mutattak a jövőbeni hasonló programokban való részvétel iránt. A résztvevő szakemberek szintén hasznosnak és hatékonynak találták a műhelymunkákat a fiatalok készségeinek és a közösségi média-élményeikre való reflektálási képességük erősítése szempontjából.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 3.4 Az eredmények véglegesítése és megosztása

Ebben a tevékenységben a partnerszervezetek a korábbi tevékenységek során kidolgozott műhelymunka-módszereket, tapasztalatokat és ajánlásokat egy gyakorlati eszköztárrá alakították át. Az eszköztár olyan pedagógiai gyakorlatokat tartalmaz, amelyek célja a fiatalok képességének erősítése a közösségi médiában megjelenő, válságokhoz kapcsolódó tartalmak kezelésére.

Az eszköztár bemutatja, hogyan lehet támogatni a fiatalokat az érzelmileg megterhelő digitális tartalmak feldolgozásában. Középpontjában a reziliencia erősítése áll az érzelmi tudatosság, a hamis hírek felismerésének képessége, az érzelmi szabályozási stratégiák és az aktív digitális önállóság fejlesztése révén. Gyakorlatias és rugalmasan alkalmazható pedagógiai megközelítések bemutatásával az eszköztár támogatja az oktatókat, ifjúságsegítőket, tanárokat és facilitátorokat abban, hogy segítsék a fiatalokat a válságokkal kapcsolatos tartalmak kritikus, egészséges és tájékozott feldolgozásában.

Az eszköztár négy gyakorlati pedagógiai modul köré épül: érzelmi tudatosság, a hamis hírek felismerése, érzelmi jólét és érzelemszabályozás, valamint digitális önállóság. Ezek a modulok külön-külön is használhatók, vagy összevonhatók egy átfogó műhelyprogrammá. Az anyagokat fiatalokkal való munkára tervezték, és különböző oktatási és ifjúsági munkakörnyezetekben alkalmazhatók. Minden modul háttérinformációkat és gyakorlati tevékenységeket tartalmaz, amelyek ösztönzik a kritikus reflexiót, az érzelmi tudatosságot, az aktív részvételt és az egészségesebb médiafogyasztási szokásokat.

A megvalósítás támogatása érdekében minden tevékenység tartalmaz tanulási célokat és tanulási eredményeket, amelyek a tudáshoz, a készségekhez és a hozzáálláshoz kapcsolódnak. A tevékenységek az életkorhoz, a tanulási kontextushoz és a rendelkezésre álló időhöz igazíthatók. Összességében az eszköztár gyakorlati segítséget nyújt a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak pszichoszociális hatásainak kezeléséhez, valamint a fiatalok digitális környezetben való rezilienciájának erősítéséhez.

## 4 Tanulságok

### 4.1 Sikeres megközelítések és jó gyakorlatok

#### 1. Relevancia a fiatalok különböző csoportjai számára

A projekt bebizonyította, hogy a különböző profilú fiatalokat a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak eltérő módon érintik. Ugyanakkor a műhelymunkák rámutattak arra, hogy a konkrét célcsoportokhoz való alkalmazkodás révén a konzorciumnak sikerült olyan módszertanokat kidolgoznia, amelyek relevánsak, hozzáférhetőek és értelmezhetőek a fiatalok különböző csoportjai számára.

#### 2. Részvételi és nem formális oktatási módszerek



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Az egyik sikeres megközelítés a részvételi és nem formális oktatási módszerek alkalmazása volt. Ezek a módszerek segítettek olyan biztonságos és nyitott teret teremteni, ahol a fiatalok megvitathatták a válságokkal, a közösségi médiával és a mentális jóléttel kapcsolatos érzékeny témákat. A projekt megerősítette, hogy a fiatalok számára előnyösek azok az interaktív tevékenységek, amelyek során megoszthatják véleményüket, reflektálhatnak saját online viselkedésükre, és támogató környezetben megvitathatják a megbirkózási stratégiákat.

### 3. Igazodás a résztvevők igényeihez és képességeihez

A műhelymunkák rávilágítottak arra is, mennyire fontos a tevékenységeket a résztvevők igényeihez és képességeihez igazítani. A további támogatásra szoruló fiatalok különösen sokat profitáltak a mozgásalapú tevékenységekből, amelyek hozzáférhetőbb és gyakorlatiasabb megközelítést nyújtottak számukra a témához. Ez megerősítette, hogy a bemutatott módszerek rugalmas és inkluzív alkalmazása igazodik a fiatalok különböző csoportjainak igényeihez.

### 4. Médiatudatosság és stresszkezelés

A médiatudatosságot és a stresszkezelést elősegítő tevékenységek szintén különösen hasznosnak és hatékonyak bizonyultak. A közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmakra összpontosító műhelymunkák segítették a fiatalokat abban, hogy jobban megértsék, hogyan befolyásolhatják ezek a tartalmak érzelmeiket, gondolataikat és viselkedésüket, valamint hogy hogyan reagálhatnak rájuk egészségesebb és átgondoltabb módon. Az egyik bevált gyakorlat az érzelemszabályozási és stresszkezelési technikák gyakorlati oktatása volt. Ez konkrét eszközöket nyújtott a résztvevőknek a mindennapi digitális életükben felmerülő, szorongást kiváltó tartalmak kezeléséhez.

### 5. Miniprojekt-módszer és kortárs tanulás

Egy másik fontos jó gyakorlat a miniprojekt-módszer alkalmazása volt. Ez a megközelítés arra ösztönözte a fiatalokat, hogy aktívan dolgozzanak ki saját ötleteket arra vonatkozóan, hogyan támogathatják társaikat a közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmak feldolgozásában. Erősítette a részvételt, a felelősségvállalást, a kreativitást és a kortárs tanulást, miközben lehetővé tette a résztvevők számára, hogy a tanultakat gyakorlati és értelmes módon alkalmazzák.

### 6. Pedagógiai iránymutatások és jövőbeli alkalmazás

A részletes pedagógiai iránymutatások kidolgozása különösen hasznosnak bizonyult, mivel strukturált alapot biztosított a jövőbeli tevékenységekhez, és elősegítette a bevált gyakorlatok átvitelét a projekt keretein túlra is.

A partner szervezetek célja, hogy a MENRE-projekt során elsajátított bevált gyakorlatokat a jövőbeli kezdeményezésekben is továbbra is alkalmazzák.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

## 4.2 Kihívások és korlátok

A projekt értékes, feltáró jellegű betekintést nyújtott abba, hogy a fiatalok hogyan élik meg a válságokról szóló tartalmakat a közösségi médiában. Ugyanakkor számos kihívást és korlátot is azonosítottak.

### 1. Módszertani korlátok

A kutatási eredményeket óvatosan kell értelmezni. A felmérésben 53 fiatal vett részt, és a három országban összesen 17 interjút készítettek ifjúsági munkásokkal és tanárokkal. Bár ezek az adatok értékes betekintést nyújtanak a témába, a kis mintanagyság korlátozza az eredmények általánosíthatóságát.

Ezen felül a közösségi média használatára és a válsággal kapcsolatos tartalmakkal való találkozásra vonatkozó adatok önbevalláson alapultak. Előfordulhat, hogy a fiatalok alul- vagy túlbecsülik a képernyő előtt töltött idejüket, valamint a válságokkal kapcsolatos, eléjük kerülő tartalmak mennyiségét. A társadalmi elvárásoknak való megfelelés igénye is befolyásolhatta, hogy a résztvevők hogyan írták le a megküzdési stratégiáikat.

Az interjúk eredményeit is inkább szakmai nézőpontként kell értelmezni, nem pedig a fiatalok saját, közvetlen beszámolóiként. A fiatalokkal készített interjúk további betekintést nyújthattak volna.

### 2. A résztvevők igényeinek sokfélesége

Kulcsfontosságú kihívást jelentett a kidolgozott műhelymunka-koncepció hozzáigazítása a résztvevők különböző életkorához, társadalmi háttéréhez és támogatási igényeihez. A projekt rámutatott, hogy a műhelymunka-módszereknek rugalmasnak kell lenniük, és minden egyes csoporthoz igazodniuk kell.

### 3. A téma érzékenysége

A válságokról, a mentális egészségről, a zaklatásról vagy a negatív online tartalmakról folytatott beszélgetések érzelmileg megterhelőek lehetnek a fiatalok számára. Ezért fontos volt tiszteletteljes és biztonságos légkört teremteni, amelyben a résztvevők anélkül foglalkozhattak a témával, hogy túlterhelve érezték volna magukat.

### 4. A gyorsan változó közösségi média-környezet

A közösségi média trendjei, a platformok működési mechanizmusai és az algoritmusok folyamatosan változnak. Ez azt jelenti, hogy az oktatási anyagoknak és a műhelymódszereknek rugalmasnak, naprakésznek és az új digitális valósághoz alkalmazkodónak kell maradniuk.

### 5. A válságokkal kapcsolatos témák politikai érzékenysége

A dezinformációval és a válságokkal kapcsolatos tartalmakkal való foglalkozás politikailag érzékeny lehet. Olyan témák, mint a háború, a klímaváltozás, a migráció, a társadalmi bizonytalanság, az állami intézmények vagy a médiába vetett bizalom, ellentmondásos vitákhoz vezethetnek.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Ezért olyan tevékenységekre van szükség, amelyek elkerülik az egyoldalú értelmezéseket, és helyette elősegítik a kritikus gondolkodást, a források ellenőrzését, a tiszteletteljes párbeszédet és a független reflexiót.

## 4.3 Tanulságok a jövőbeli projektekhez és partnerségekhez

Az egyik legfontosabb tanulság az, hogy mennyire fontos a különböző típusú szakértelem összehangolása a partnerségen belül. A projektnek nagy hasznára vált, hogy olyan szervezetek vettek részt benne, amelyek szilárd tapasztalattal rendelkeztek a projekt témakörében. A jövőbeli partnerségeknek továbbra is össze kell fogniuk az egymást kiegészítő kompetenciákat annak érdekében, hogy a komplex témákat különböző szempontokból tudják megközelíteni.

A projekt azt is megmutatta, hogy a közösségi médiával, a válságokkal és a mentális rezilienciával kapcsolatos témákat gyakorlatias, fiatalbarát és részvételi módszerekkel kell kezelni. A fiataloknak nemcsak információk fogadására van szükségük, hanem arra is, hogy kifejezhessék érzelmeiket, megoszthassák tapasztalataikat, és kritikusan reflektálhassanak a digitális tartalmakra. A jövőbeli projektekben a fiatalokat még aktívabban be kell vonni a tevékenységek tervezésébe.

Egy másik fontos tanulság az, hogy továbbra is fejleszteni kell a gyakorlati eszközöket és útmutatásokat az ifjúsági munkások és pedagógusok számára. Az egyértelmű módszertanok segítenek a szakembereknek az érzékeny témák kezelésében, az érzelmi reflexió támogatásában, valamint abban, hogy biztonságos és strukturált módon dolgozzanak a fiatalokkal.

## 5 Ajánlások és következő lépések

### 5.1 Ajánlások a partnerszervezetek számára

A partnerszervezeteknek továbbra is kiemelt prioritásként kell kezelniük munkájuk során a fiatalok mentális egészségét és a közösségi média hatásait. A jövőbeli tevékenységeknek olyan projekteket, műhelymunkákat és oktatási rendezvényeket kell magukban foglalniuk, amelyek támogatják a fiatalok mentális jólétét, erősítik a stresszkezelési készségeket, valamint elősegítik az online válsághoz kapcsolódó tartalmakkal való egészségesebb megbirkózást.

Javasolt továbbá, hogy a partnerszervezetek a fiatalokkal folytatott rendszeres munkájukba még szorosabban integrálják a médiatudatosságot, a hamis hírek felismerését, a kritikus gondolkodást, a mentális rugalmasságot és az ifjúsági részvételt. A projekt eredményeit, beleértve az eszköztárat és a műhelymunkák módszertanát, fel kell használni és adaptálni kell a jövőbeli helyi tevékenységekbe, oktatási programokba és az ifjúsági munkába.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

A partnerszervezetek közötti folyamatos együttműködés szintén fontos. A tapasztalatok, módszerek és jó gyakorlatok cseréje hozzájárulhat a jövőbeli kezdeményezések minőségének javításához, és elősegítheti a fiatalok digitális környezetben tapasztalt kihívásaira adott, jobban összehangolt válaszadást.

## 6.2 Ajánlások a döntéshozók és az érdekelt felek számára

A döntéshozóknak és az érdekelt feleknek fel kell ismerniük a válságokról szóló közösségi média-tartalmak hatását a fiatalok mentális jólétére, rezilienciájára és jövőbeli kilátásaira. Nagyobb támogatásra van szükségük azoknak a megelőző jellegű oktatási programoknak, amelyek ötvözik a digitális médiatudatosságot, a hamis hírek felismerésének képességét, az érzelmi rezilienciát, a kritikus gondolkodást és a stresszkezelési készségeket.

Javasolt az ifjúsági szervezetek, a civil szervezetek, az ifjúságsegítők és a nem formális oktatást nyújtó szolgáltatók erőteljesebb támogatása, akik ezekkel a témákkal foglalkoznak a fiatalok relációjában. Ez magában foglalja a mentális egészséget, a médiatudatosságot, a válsággal kapcsolatos online tartalmakkal való egészségesebb megbirkózási módszereket előmozdító projektek, műhelymunkák és oktatási kezdeményezések finanszírozását, valamint a fiatalok, az ifjúságsegítők, az oktatók és a velük dolgozó pedagógusok kapacitásépítését.

A politikai döntéshozóknak és az érdekelt feleknek támogatniuk kell továbbá a szakemberek számára készült egyértelmű módszertanok és gyakorlati eszközök kidolgozását és terjesztését is. Az ifjúságsegítőknek, oktatóknak és ifjúsági szakembereknek útmutatásra van szükségük ahhoz, hogy hogyan beszéljenek a dezinformációról, a válsággal kapcsolatos tartalmakról és az érzékeny társadalmi témákról kiegyensúlyozott, nem polarizáló és a korosztálynak megfelelő módon. Összességében a jövőbeli szabályozásoknak és finanszírozási prioritásoknak nagyobb hangsúlyt kell fektetniük a megelőzésre, a mentális jólétre, a médiatudatosságra és a rezilienciaépítésre a digitális környezetben.

## 5.3 Ajánlások a jövőbeli projektek és kezdeményezések számára

A jövőbeli projekteknek gyakorlatorientáltabb módszertanokat kell kidolgozniuk az ifjúságsegítők, pedagógusok és moderátorok számára. Ezeknek egyértelmű útmutatást kell nyújtaniuk arra vonatkozóan, hogyan lehet biztonságos, kiegyensúlyozott és a korosztálynak megfelelő módon kezelni a válságokkal kapcsolatos tartalmakat, a dezinformációt, az érzelmeket, a csoportos beszélgetéseket és a politikailag érzékeny témákat.

A fiatalokat aktívabban be kell vonni a tevékenységek tervezésébe, hogy az eszközök és módszerek tükrözzék tényleges online tapasztalataikat, igényeiket és aggályait. A részvételi és nem formális oktatási megközelítéseknek továbbra is központi szerepet kell



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

betölteniük, mivel ezek teret adnak a fiataloknak véleményük megosztására, digitális viselkedésük átgondolására és saját ötleteik kidolgozására.

A jövőbeli kezdeményezéseknek továbbra is a fiatalok mentális egészségét és a közösségi média hatását kell munkájuk középpontjába állítaniuk. A tevékenységeknek erősíteniük kell az érzelmi tudatosságot, a stresszkezelést, a rezilienciát, a médiatudatosságot, valamint a válsággal kapcsolatos tartalmak és a hamis hírek kezeléséhez szükséges kompetenciákat. A jövőbeli projektek lehetséges fókuszterületei között szerepelhet az éghajlati szorongás, a háborúval kapcsolatos tartalmak, az online gyűlöletkeltés, a zaklatás, az algoritmusok hatása, valamint az influencerek szerepe a fiatalok véleményének alakításában.

Végül a helyi műhelymunkák során kidolgozott, fiatalok által vezetett miniprojekteket támogatni kell, akár folytató tevékenységként, akár önálló kezdeményezésként, lehetővé téve a fiatalok számára, hogy ötleteiket a gyakorlatba ültessék át.

## 5.4 Javaslatok a hosszútávú együttműködésre és a kapacitásbővítési erőfeszítésekre

A partnerszervezetek közötti hosszútávú együttműködést rendszeres tapasztalatcserével, közös tervezéssel és a jó gyakorlatok folyamatos megosztásával kell fenntartani. A MENRE-projekt bebizonyította, hogy a transznacionális együttműködés értékes eszköz olyan összetett témák kezelésében, mint a válságokról szóló közösségi média-tartalmak, a mentális reziliencia, a médiatudatosság és az ifjúsági részvétel. A partnerszervezeteknek továbbra is érdemes felhasználniuk és saját igényeikhez igazítaniuk a projekt eredményeit, különösen az eszköztárat, a műhelymunka-módszereket és a pedagógiai anyagokat. Ezek az erőforrások támogathatják a fiatalokkal folytatott jövőbeli tevékenységeket, és közös alapot biztosíthatnak a további együttműködéshez. A partnerszervezetek tovább támogathatják ezt a folyamatot azáltal, hogy oktatási tevékenységeik, hálózataik, műhelyeik és online platformjaik révén megosztják a projekt eredményeit.

A kapacitásépítésnek az ifjúságsegítők, oktatók, tanárok és facilitátorok kompetenciáinak erősítésére kell összpontosítania a médiatudatosság, a hamis hírek felismerése, az érzékeny témákról szóló beszélgetések moderálása, a mentális reziliencia, az érzelmi szabályozás, a stresszkezelés és a részvételi módszerek terén. A szakembereknek gyakorlati útmutatásra van szükségük ahhoz, hogy hogyan kezeljék a válságokkal kapcsolatos tartalmakat, a dezinformációt, az érzelmi reakciókat, a stresszt és a politikailag érzékeny témákat biztonságos, kiegyensúlyozott és a korosztálynak megfelelő módon.

A jövőbeli együttműködésnek magában kell foglalnia a kortárs tanulás, a képzések és a módszerek szervezetek közötti cseréjének lehetőségeit. Ez segíthet a szakembereknek abban, hogy fejlesszék moderálási készségeiket, új oktatási megközelítéseket dolgozzanak ki, és hatékonyabban reagáljanak a fiatalok előtt álló változó digitális valóságra.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

A fiataloknak továbbra is aktívan részt kell venniük a jövőbeli együttműködésben és a kapacitásépítő tevékenységekben. Szemléletük elengedhetetlen ahhoz, hogy a módszerek és eszközök relevánsak, gyakorlatiasak és kapcsolódjanak a valós online tapasztalataikhoz.

A fiatalok mentális egészségének és a közösségi média ezzel kapcsolatos hatásainak továbbra is központi prioritásnak kell maradniuk. Ide tartoznak azok a projektek, műhelymunkák és oktatási rendezvények, amelyek erősítik a mentális jólétet, a stresszkezelési készségeket, a médiatudatosságot, valamint a válságokkal kapcsolatos online tartalmakkal való rugalmas megbirkózási módszereket. A partnerszervezetek ezt kapacitásépítő intézkedések végrehajtásával támogathatják, biztosítva, hogy az ilyen kezdeményezések a jövőben is sikeresen folytathatók legyenek.

Összességében a hosszú távú együttműködésnek és a kapacitásépítési erőfeszítéseknek arra kell irányulniuk, hogy erősítsék a szervezeti kapacitásokat, támogassák a szakembereket oktatási munkájukban, valamint elősegítsék a fiatalok mentális rugalmasságát és médiatudatosságát a digitális környezetben.

## 6 Következtetés

A MENRE-projekt egy rendkívül releváns és aktuális témával foglalkozott: a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak hatásával a fiatalok mentális jólétére, rezilienciájára és digitális viselkedésére. A projekt rávilágított arra, hogy sok fiatal rendszeresen találkozik az interneten szorongást kiváltó tartalmakkal, és gyakorlati támogatásra szorul ahhoz, hogy ezeket a tartalmakat egészséges, kritikus és tájékozott módon tudja feldolgozni.

A projekt hozzáadott értéke a kutatás, a gyakorlati műhelyek, az ifjúsági értékelés és a transznacionális együttműködés ötvözésében rejlik. A különböző partnerszervezetek és nemzeti perspektívák összehozásával a projekt szélesebb körű megértést teremtett arról, hogy a fiatalok hogyan élik meg a válsággal kapcsolatos tartalmakat a digitális környezetben, és milyen típusú támogatásra van szükségük.

A MENRE egyik legfőbb erőssége a gyakorlati orientációja volt. A projekt az eredményeket oktatási tevékenységekké, műhelymunka-módszerekké és egy eszköztárrá alakította át, amelyet ifjúságsegítők, oktatók, tanárok és facilitátorok egyaránt felhasználhatnak. Ezek az erőforrások támogatják a szakembereket abban, hogy a fiatalokkal együtt foglalkozzanak a médiatudatossággal, az érzelmek szabályozásával, a hamis hírek felismerésével, a digitális önállóság fejlesztésével és a mentális rugalmassággal.

A projekt további hozzáadott értéket teremtett azzal is, hogy teret biztosított a fiataloknak saját online élményeik átgondolására, érzelmeik kifejezésére, a megbirkózási stratégiák megvitatására, valamint saját ötleteik kidolgozására mini-projektek keretében. Ez a részvételi megközelítés megerősítette a projekt eredményeinek relevanciáját és gyakorlati hasznosságát.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Összességében a MENRE hozzájárult a közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmak pszichoszociális hatásainak tudatosításához, és gyakorlati eszközöket biztosított a fiatalok digitális környezetben történő támogatásához. A projekt eredményei értékes alapot nyújtanak a jövőbeli oktatási munkához, a partnerszervezetek közötti további együttműködéshez, valamint a mentális jólétre, a médiatudatosságra és az ifjúsági reziliencia fejlesztésére irányuló jövőbeli kezdeményezésekhez. A projekt során szerzett tapasztalatokat a jövőbeli projektek tervezésébe és megvalósításába is beépítik.

## Hivatkozások

- Guld Ádám – Balázs Andrea (2022): „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz-ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja Z generációs fiatalok körében. Szabad Piac Gazdaság-, társadalom- és bölcsészettudományi folyóirat 2022/2. szám pp. 30-44. [https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac\\_kiadvany\\_2022\\_2szam.pdf](https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf) accessed 07.09.2025.
- Pető D. (2025): Fiatalok és az egészség. In: Kiss-Kozma Georgin – Székely Levente (szerk.): Ifjúság '24 – Jelentés az ifjúságügyről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium. pp.25-29. <https://ifjusagkutointezet.hu/kiadvany/ifjusag24-jelentes-az-ifjusaguqgyrol> accessed 07.09.2025.
- Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): *Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber.* Kempten: Simon Schnetzer.



# MENRE

Strengthening the mental resilience  
of youth in dealing with crises  
presented on social media

Project ID: 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

Project period: 01/05/2025 – 30/06/2026



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the view only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)