

Remény Projekt: a környezeti szakemberek mentális egészségvédelme a planetáris jóllét szolgálatában [The HopeLab: Promoting Mental Health for Green Professionals to Support Planetary Well-being]

Mihók Barbara^{1, 2}, Balázs Bálint¹, Domokos Júlia¹, Szakál Diana¹, Horváth Mária^{1, 3}

1. Environmental Social Science Research Group Nonprofit Kft, Budapest; 2. Szegedi Tudományegyetem, Gazdaságtudományi Kar, Ökológiai Közgazdaságtan Intézet;

3. Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,

Személyiség- Klinikai és Egészségpszichológiai Tanszék

mihok.barbara@essrg.hu

Kulcsszavak [Keywords]: planetáris egészség, mentális jóllét, zöld szakemberek [planetary health, mental well-being, green professionals]

Absztrakt

A globális ökológiai válság és az emberi egészség közti kapcsolat a fenntarthatósági kutatások egyik legfontosabb témájává vált, amelyet a „planetáris egészség”, mint keretrendszer megjelenése is kísér. A mentális jóllét és a környezeti krízis kapcsolata kiemelt része a kutatásoknak. Míg a „laikus” polgárt is érinti a klímaváltozás és a biodiverzitás válság miatti aggodalom, vajon mi történik azokkal, akik a természeti értékek megőrzéséért vagy a környezeti válság megoldásáért dolgoznak, kutatnak?

Azok a szakemberek, kutatók, aktivisták stb., akik ezen a területen működnek (az ún. „zöld szakemberek”), a népesség átlagához képest jóval nagyobb arányban szembesülnek a környezeti, természeti állapotromlással, a társadalmi-ökológiai kihívásokkal. Ennek következtében az ezekkel kapcsolatos veszteség- és fenyegetettség-érzet még hangsúlyosabban érinti őket. A „zöld szakemberek” esetében közvetlenül a munkájukhoz köthető a környezeti krízis miatti stressz megléte, hiszen vizsgálódásuk, tevékenységük tárgya maga a szorongást, aggodalmat okozó környezeti válság. Ráadásul a környezeti ügyekkel foglalkozók sokszor úgy élhetik meg, hogy nincsen széleskörű társadalmi elköteleződés a megoldások irányába, így magányosnak vagy izoláltnak érzik magukat.

Egyre sokasodó számú kutatás tematizálja ezt a problémát, és érvel amellett, hogy kulcsfontosságú lenne a környezeti ügyekkel – vagyis a planetáris egészség védelmével – foglalkozó szakemberek mentális jóllétének támogatása. Prezentációnkban ezért a környezeti, természetvédelmi szakemberek mentális egészségvédelmének jelentőségét tematizáljuk, kutató csapatunk, az ESSRG Remény Projektjének ismertetésén keresztül. A Remény Projekt egyéni és csoportos reflexión alapuló közösségi mentálhigiénés folyamat, melynek fejlesztéséről és tanulságairól is beszámolunk, részben azzal a céllal, hogy a hasonló szervezetek, csoportok számára is inspirációt nyújtsunk a közösségi mentálhigiéné területén.

Abstract

The relationship between the global ecological crisis and human health has become one of the most important topics in sustainability research, accompanied by the appearance of “planetary health” as a framework. The relationship between mental well-being and the environmental crisis is a prominent part of the research. While the ‘lay’ citizen is also concerned about climate change and the biodiversity crisis, what happens to those who work and research to preserve natural values or address the environmental crisis?

Professionals, researchers, activists, etc., who work in this field (the so-called ‘green professionals’) face environmental and natural deterioration and social-ecological challenges at a much higher rate than the average population. As a result, the sense of loss and threat associated with these challenges affects them even more prominently. In the case of ‘green professionals’, the existence of stress due to the environmental crisis can be directly linked to their work, since the subject of their investigation and activity is the environmental crisis itself, which causes anxiety and concern. In addition, those dealing with environmental issues can often experience a lack of widespread social commitment to solutions, so they feel lonely or isolated.

An increasing number of researches thematize this problem and argue that it would be crucial to support the mental well-being of professionals dealing with environmental issues – that is, the protection of planetary health. In our presentation, we therefore thematize the importance of the mental health protection of environmental and nature conservation professionals, through the description of the Hope Project of our research team, ESSRG. The Hope Project is a community mental health process based on individual and group reflection. We present its development and the lessons learned, partly with the aim of inspiring similar organizations and groups.

Köszönetnyilvánítás [Acknowledgements]

Az ESSRG-t az EU Horizont Európa programjában finanszírozott TRIGGER (GA. 101057739) projekt támogatja. [The ESSRG is supported by the TRIGGER project (GA. 101057739) funded by the EU Horizon Europe programme.]