

HENAM · ESETTANULMÁNY

# Természetterápia, tájművészet és ökoturisztika találkozása

*A Nyimi Nyugi tanösvény esettanulmánya*


KÉSZÍTETTE

**Soós Viktória pszichológus**

Gondolkodj Zöldben Egyesület



Co-funded by the European Union

Erasmus+

# Tartalom

01 Bevezetés . . . . . 3

02 Természettől való elidegenedés szindróma . . . . . 4

03 A természet jótékony hatásai . . . . . 6

04 Természet & terápia . . . . . 7

05 Természetterápia és fenntarthatósági szemlélet összefüggései . . . . . 7

06 Ökoturisztika . . . . . 7

07 Természetterápiás tanösvény, mint ökoturisztikai desztináció . . . . . 8

08 Esettanulmány . . . . . 10

09 Közösségi tervezés . . . . . 11

10 A közösségi tervezéses folyamat lépései elméletben és gyakorlatban . . . . . 13

01

# Bevezetés

A modern városi életforma következtében drasztikusan csökkent a természetben töltött idő mennyisége, miközben világszerte nő a szorongás, a kiégés és a depresszió előfordulása. Az okoseszköz-használat (különös tekintettel az irreális elvárásokat generáló közösségi médiára) további kognitív és érzelmi túlterhelést okoz, mentális problémákhoz vezetve. A modern kommunikációs eszközök, a streaming-szolgáltatások és társaik miatt, továbbá a közösségek szétesése révén a természethez közelebb, például falun élők körében is csökkent a természetben eltöltött idő mennyisége.

A Gondolkodj Zöldben Egyesület székhelyén, a 317 fős Nyimben is megfigyelhető az a tendencia, hogy a lakosság egyre kevesebbszer gyűlik össze, csökken a közösségi terek használata (vagy azok gazdaságilag nem fenntarthatók, ezért megszűnnek), a közösségi eseményeken való részvétel. Az önkormányzati dolgozók és számos más egyesületi tag és vezető elmondása szerint a Covid óta különösen romlott a helyzet, “mintha a covid alatt megtanulták volna az emberek, hogy egyedül is el lehet lenni, egy telefonnal vagy a tévével a négy fal között”, nyilatkozta egyikük. Ez a jelenség azonban rontja a részvételi folyamatok sikerességét, a közös ügyek átbeszélését és természetesen, a mentális egészséget is károsítja, lévén hogy a társas érintkezés és kapcsolódás a mentális egészség egyik alapjául szolgál.



Ökofoglalkozás a Gondolkodj Zöldben Egyesület szervezésében ukrán diákoknak

Magyarországon számos mentális egészségi mutató kedvezőtlenebb az EU-s átlagnál, ez társul azzal, hogy az ellátórendszer minősége és hozzáférhetősége terén rengeteg hiányosság tapasztalható. Államilag nincsen elég szakember, a magán szolgáltatásokat pedig csupán a közép- és felsőosztály engedheti meg magának (egy óra a pszichológusnál 15.000 forintnál kezdődik, de nem ritka a 20.000 Ft-os óradíj sem). Szükség van tehát olyan alternatív módszerek keresésére és

felhasználására, amelyek, bár megoldani nem tudják a fenti problémákat, mégis, enyhíthetik azokat. Egy lehetséges alternatív módszer a természetterápia és annak kreatív felhasználási módjai.

02

# Természettől való elidegenedés szindróma

Azt a koncepciót, hogy a természettől való eltávolodás mentális problémákhoz vezet, Richard Louv író hozta be a köztudatba "természettől való elidegenedés szindróma" (nature deficit syndrome) néven. Bár nem orvosi diagnózis, de a kevesebb természetben eltöltött idő negatív hatását azóta számos kutatás alátámasztotta. Louv *Last Child in the Woods* című könyvében főként a gyerekekre koncentrál, kijelentve, hogy a gyerekek egyre inkább a négy fal között töltik szabadidejüket, akkor is inkább képernyők előtt, vagy ha nem, akkor strukturált külön foglalkozásokon. A természetben eltöltött szabadidő csökkenésének jelenségét mind kutatásokból, mind saját megfigyelések, interjúk alapján is ismerhetjük. Egy somogy-megyei túraútvonal jelzésfestő például szintén beszámolt arról, hogy manapság egyre kevesebben járnak túrázni, ez látszik a gazzal benőtt, "kitaposatlan" túraútvonalakból is. A szervezett túrákra a felnőttek ugyan még járnak, de gyermekeik a kamaszkor tájékán "kikopnak". A hétvégi családi túrázás mint szórakozási forma kihalófélben van. Mivel világjelenségről van szó, utóbbi kijelentést kutatások is alátámasztják, az USA-ban például az elmúlt tíz évben 25%-kal esett vissza a rendszeres családi kirándulások aránya, amely jelenséget az Európai Szabadtéri Rekreációs hálózat (mivel Európában is megfigyelhető ugyanez a jelenség) többek között a városi életmóddal, a képernyőidő, a szervezett versenysportok és iskolai terhelés növekedésével és a társas normák változásával indokol. Ezek mellett a túrázásra, vagy akár csak a gyerekek fejlődéséhez roppant fontos strukturálatlan játékra roppant kevés idő marad.



Foglalkozás természetes anyagokkal az egyesület szervezésében

A strukturálatlan játék fontosságára számos magyar pszichológus, többek között Vekerdy Tamás is felhívta a figyelmet:

> *A szülők beveszik a süket dumát arról, hogy teljesítményelvű világban élünk, ha jót akarsz a gyerekednek, »topmenedzserképzést már az óvodában is«! Jönnek a béték, a káefték az oviba, kikapkodják a kicsiket a szabad játékból és elviszik »képezni«; lovagolni, úszni, angolórára... ami teljesen abnormális. A zseniális topmenedzser nem abból lesz, aki már az óvodában topmenedzserképzést kapott. Hanem abból, aki teljes értékű óvodás lehetett, sok mozgással, szabad játékkal, mindennapos mesehallgatással.*



Közösségi tervezés fonalak mentén az egyesület területén

A szabad és strukturálatlan játék legjobb terepe maga a természet, amely végtelen lehetőséget kínál a kreativitásra. Hiába vannak a szabadban, a mai játszóterek általában felnőttek által előre meghatározott funkciókat és játéklehetőségeket kínálnak a gyerekeknek, akik egy idő után elveszítik azon képességüket, hogy a “strukturálatlan” természettel kezdeni tudjanak valamit. Márpedig a természetben történő szabad játék jobb mentális egészséghez vezet, további “mellékhatásai” a szorongáscsökkenés, nagyobb önbizalom, reziliencia fejlődése és jobb végrehajtó funkciók.

Fentiek ahhoz az érdekes jelenséghez vezettek, hogy a pszichológusok a természetre, mint “terápiás eszközre” tekintenek jelen korunkban, amit a klienseknek újra fel kell fedezniük mentális jóllétük érdekében.

03

# A természet jótékony hatásai

Bár ezer éve ismeretes, hogy ha lelki problémáink adódnak, a legjobb sétálni egyet, lehetőleg a természetben, a modern kor ki is kutatta ezen bölcsesség biológiai és pszichológiai hátterét is. A következő hatásokra ezért mostmár tudományos bizonyítékok is rendelkezésre állnak: a természetben eltöltött idő csökkenti a stresszt, elősegíti a jobb hangulatot és érzelmi stabilitást, mérsékli a depressziós tüneteket, elősegíti a kognitív működést, sőt, javítja a memóriát is, sőt, a kreativitást is.



Madárodú az egyesület területén

Fentieket számos elmélet taglalja, többek között az Ulrich-féle stresscsökkentés elmélet, a Kaplan-féle figyelem-visszaállítás elmélete (a természetben eltöltött idő képes újra feltölteni a figyelmi kapacitást, mivel nem terhelik túl a prefrontális kérget, csupán “puha” figyelmet igényelnek), és a Wilson-féle biofília hipotézis, amely azt mondja ki, hogy a természetkapcsolat velünk született szükséglet és nélküle pszichológiai éhség alakul ki.

Ráadásul nem is kell túlságosan sok belőle, hiszen kutatások szerint már heti 120 perc, természetben eltöltött idő is mérhetően javítja az egészségi állapotot és a jóllétet.

04

## Természet & terápia

Fentiek miatt nem véletlen, hogy egyre több, a természetet terápiás “eszközként” felhasználó pszichológus, mentálhigiénés szakember és coach munkálkodik, már Magyarországon is.

Természetesen ez az irányvonal sem újdonság, természetterápiás vagy arra hasonlító eszközöket már régóta használnak a gyógyítók világszerte, mint például a Japánból indult erdőfürdőt, amely már a magyar közönséget is meghódította.

Magyarországon az elmúlt években vált népszerűvé a természetkapcsolat fejlesztése, már hosszabb természetkapcsolat-facilitátor képzések is elérhetők. A természetkapcsolat programok célja a testi-lelki egészség megőrzése és a természettel való kapcsolat fejlesztése, mely történhet egyéni vagy csoportos programokban. Időtartamuk lehet pár órás vagy akár pár napos is.

05

## Természetterápia és fenntarthatósági szemlélet összefüggései

A természetben való lét, a természettel való kapcsolódás nem csupán pozitív hatással van a fizikai és mentális egészségre, hanem egyben erősíti az öko- és fenntarthatósági szemléletet is. Akik jobban kötődnek a természethez, azok több környezettudatos viselkedést vállalnak (például szelektív hulladékgyűjtés, energiatakarékosság, természetvédelem), továbbá nő segítőkészségük és közösségi aktivitásuk is. Különösen fontos ez gyermek- és serdülőkorban, amikor a korai élmények hosszútávú felelősséggé alakulnak át.

Így aztán a természet “mint eszköz” felhasználásával több pozitív hatást tudunk elérni. Ráadásul falusi és vidéki közegben a természet azonnal és állandóan “kéznél is van”.

06

## Ökoturisztika

Számos falu Magyarországon roppant alacsony költségvetéssel bír, ezért aztán próbál különböző bevételi forrásokat találni. Kézenfekvő dolog az ökoturizmus, azaz a viszonylag kis erőforrással is működtethető természetes látványosságok, helyi szolgáltatások felkínálása és ezek révén bevételszerzés. A Greendex.hu szerint

> *“Az ökoturizmus a turizmus egyik formája, amely felelős és fenntartható jelent olyan úti célokra, ahol a növényvilág, az állatvilág és a kulturális örökség az elsődleges vonzerő. Emellett az ökoturizmus jelentősen elősegíti a környezet és a kultúra megértését, megbecsülését és megőrzését.*

Ezen turisztikai forma főbb előnyei között találjuk a kulturális és környezeti tudatosság fejlesztését, a turizmus környezetre gyakorolt károsító hatásának minimalizálását, munkahelyteremtést, gazdasági növekedést és a helyi munkanélküliség enyhítését. "A tömegturizmus célja az, hogy nagy tömegeket vonzzon népszerű látnivalókkal és infrastruktúrával. Ezzel szemben az ökoturizmus arra összpontosít, hogy tartalmas és fenntartható élményt nyújtson a turisták kisebb csoportjai számára".

A Gondolkodj Zöldben Egyesület székhelyéül szolgáló Nyim település is pénzügyileg forráshiányos, ugyanakkor rengeteg értékkel rendelkezik. Természeti szépsége, a Balatonhoz való közelsége ideális ökoturisztikai célponttá teszi, viszont egyelőre még "nem került fel a térképre". Éppen ezért a polgármesteri hivatal célkitűzése, hogy létesüljenek olyan, látogatásra érdemes helyek, amelyek idevonzzák a környékbeli túrázókat, lovasokat, kerékpározókat, vagy autós kirándulásra igyekvő családokat. Fő szempont, hogy ökoturisztikai látványosságok és szolgáltatások felé mozduljon el a falu, mivel fenntarthatatlan tömegturizmust, hangos fesztiválokat nem szeretnének a falusiak, erre Nyim jelenleg nem is alkalmas.

A természeti szépség mellett fontos erőforrása a falunak a roppant lelkes és tennivágyó közösség - természetesen kisebbségben vannak a többséghez képest de így is rengeteg értéket teremtenek helyben. Számos helyi civil szervezet működik, egyrészt a "tősgyökeres" helyiek, másrészt a beköltözött "együttmentek" révén.

07

## Természetterápiás tanösvény, mint ökoturisztikai desztináció

Egy kisebb támogatás révén (Tesco támogatás 500.000 Ft) lehetőség nyílt 2023-ban közös munkára egy projekt keretében, ahol a Gondolkodj Zöldben Egyesület egy természetterápiás tanösvény elkészítését kezdeményezte. A koncepció az volt, hogy egy, a falu határában futó tanösvény egyesíti az ökoturisztikát és a természetterápiát. Az ötlet a Soós Viktória által ismert URBACT Health & Greenspace projektben a finn partnerek által bemutatott Olari tanösvényre alapszik.

> *"Az Olari egészségügyi tanösvény egy természeti tanösvény Espoo Központi Parkjában, amely lehetőséget kínál arra, hogy az átlagos tanösvényeknél több, az egészségre pozitív hatással bíró természeti elemet tapasztaljon meg. A körülbelül 2,4 km hosszú, nyolc ellenőrzőponttal ellátott tanösvény mentén minden ellenőrzőpontnál egy-egy gyakorlat található. A gyakorlatokat a tanösvény három fő célcsoportjának figyelembevételével állították össze. A gyakorlatok arra ösztönzik a túrázókat, hogy megfigyeljék, megismerjék és megtapasztalják a természet számos egészségre gyakorolt hatását, a mentális jóléttől a jobb fizikai állapotig. A gyermekek számára az ösvény emlékezetes tanulási élményeket kínál, az erdővel még nem*

> *ismerős emberek számára pedig útmutatást nyújt ahhoz, hogy saját kapcsolatot építsenek ki a természettel és új információkat szerezzenek. Az egészségügyi előnyöket keresők számára az ösvény mentén található gyakorlatok szünetet jelentenek a mindennapi életben, segítve őket abban, hogy kapcsolatba kerüljenek testük és lelkük érzéseivel.*

Nyimben a cél az volt, hogy összehozzuk a település különböző civil szereplőit és lehetőséget teremtsünk nekik közösségi tervezéses folyamatban egy természetterápiás tanösvény létrehozására. A cél nem csupán a tanösvény létrehozása volt, hanem a helyi közösség erősítése is annak érdekében, hogy a jövőben még több közös projekt valósulhasson meg. Így született meg a “Nyimi Nyugi” természetterápiás tanösvény.

08

# Esettanulmány

## Nyimi Nyugi természetterápiás tanösvény

A “Nyimi Nyugi” természetterápiás tanösvény egy kellemes, 5 kilométeres sétára hívja a látogatókat a somogyi dombok között, amely 7 megállójával és gyakorlatával arra ösztönzi látogatóit, hogy kiszakadjanak a hétköznapokból, és csak magukra és a tájra figyeljenek. Olyan feladatokat kapnak a látogatók a sétához, amelyek az elmélyülést, stresszoldást, és a nyugalmad támogatják.




A Nyimi Nyugi tanösvény egyik táblája

A tanösvény öt alkalmas közösségi tervezési folyamat révén jött létre, amelynek során átbeszélték a település lakói, hogy milyen tanösvény állomásokat szeretnének létrehozni. Az egyes állomások "örökbefogadói", azaz alkotói elkészítették az állomásterveket. Egy helyi grafikus, Sall Fanni megtervezte az arculatot és a táblákat, egy illusztrátor pedig grafikákat készített a táblákhoz. A tanösvény olyan sikeres lett, hogy a Google Mapsen több ezren nézték már meg egy év alatt, helyi táboroztatók és jógaoktatók használják, mint tábori programot vagy meditációs eszközt.




A Nyimi Nyugi tanösvény egyik állomása

09

# Közösségi tervezés

A Nyimi Nyugi tanösvény esetén a siker zálogai a következők voltak:

## Az önkormányzat megnyerése

Különösen kisebb településeken és falun nagyon fontos a helyi önkormányzat megnyerése és bevonása, éppen ezért Nyimben is ezzel kezdtük. Mivel több önkormányzati projektben is résztvettünk már, többek között URBACT nemzetközi projektekben is és jó kapcsolatot ápolunk a Klímabarát Települések Szövetségével, mind elméleti tudásunk mind a tapasztalatunk rendelkezésre állt.. Jól tudtuk: a helyi vezetés az, aki tudja, ki mást érdemes még bevonni, tud segíteni abban, hogy kijelöli a természetterápiás pontok helyeit, egyeztet a földtulajdonosokkal illetve helyszínt és eszközöket biztosít a közös munkához. Az önkormányzat megnyerése nélkül rengeteg akadály hárulhat egy kis településen a megvalósítás elé, amit egyedül nehéz megoldani. Érdemes az önkormányzat igényei felől kiindulni (azzal, hogy a mi projektünk és szervezetünk mit tud adni a helyi közösségnek), megismerni a hosszú távú stratégiai elképzeléseket és azokhoz igazítani a projekt ötleteket, hogy az egyes kezdeményezések egymást erősítsék. Nyim esetén megtudtuk, hogy az önkormányzat már régóta fontolgatja az ökoturisztikai irányvonalat csak éppen pályázat és forrás hiányában nem tudott még elindulni ebbe az irányba.

## A helyi közösség megnyerése

Egyedül nehéz projektet megvalósítani, ezért fontos, hogy bevonjuk a helyieket, és nem csak nekik, hanem velük együtt indítsunk kezdeményezéseket. Majdnem minden településen működnek civil szervezetek, érdemes megismerni az ő elképzeléseiket, mielőtt ismertetjük a sajátunkat. Nyim esetében számos civil szervezetet tudtunk bevonni a közös munkába, mint

például a Nyimi Faluszépítő, Nyimi Hagyományőrző Egyesületet, a Tered Élményműhelyet, a Nyimi Ökoközösséget vagy az Áramszünet közösségi teret.

### Közösségi tervezési folyamat levezénylése

Világszerte egyre divatosabb fogalom a közösségi tervezés, egyre több önkormányzatban próbálják jól-rosszul alkalmazni. Természetesen Magyarországon vidéken vagy falun még mindig újdonságnak számít, és sokszor hiányzik egy sikeres közösségi tervezési folyamat levezényléséhez a megfelelő facilitációs tudás.

> *Közösségi tervezésnek nevezzük, ha a tervezési folyamatba már annak egészen korai szakaszában is ténylegesen bevonják az érintetteket. A közösségi tervezés kulcseleme a helyi érintettek, közösségek aktivizálása és bevonása egy közös jövőkép és stratégia kialakításába, oly módon, hogy az valóban tükrözze a közösség szükségleteit, igényeit és szempontjait.*

Különösen Magyarországon a fő csapásvonal mindig is az volt, hogy "majd a fejesek eldöntik" mindenki más helyett, hogy egy adott település lakóinak mi a jó. Sajnos ez még ma is megfigyelhető jelenség. Márpedig a lakosság igényeinek ismerete és megkérdezése nélkül nem lehet hatékonyan és fenntarthatóan fejleszteni egy adott települést. A lakosságra előzetes egyeztetés nélkül ráerőszakolt döntések nem lesznek hosszú távon fenntarthatók, a lakosság bevonásával viszont elérhetjük, hogy adott kezdeményezést, projektet magukénak érezzék a lakók és kialakuljon egy tulajdonosi szemlélet, amely nagyban megkönnyíti a későbbiekben az önkormányzat dolgát, és rengeteg erőforrást spórol meg. Éppen ezért fontos, hogy a hagyományos döntéshozatali kört kitágítsuk és a közösségi tervezés során mindenki számára lehetővé tegyük a részvételt.

A Nyimi Nyugi tanösvény tervezésénél is számos helyen hirdettük az egyes alkalmakat, olyan időpontban szerveztük (vasárnap délután 4 óra), ami nagyjából mindenkinek jó, így aztán a 317 fős faluból rendre megjelent 16-20 ember.

Az általános tapasztalat az, hogy maga a közösségi tervezési folyamat szinte még magánál a projekt eredménynél is fontosabb volt, hiszen hosszú távon ható csapatépítésként is felfogható, és a tanösvényt megvalósító "keménymagra" lehet építeni és lehet rájuk számítani további projekteknél is, mint például a Healing Nature and Mind through Land Art (HENAM) projektnél.

10

# A közösségi tervezéses folyamat lépései elméletben és gyakorlatban

1 **Keressünk hiteles (lehetőség szerint helyi) facilitátort.**

Fontos volt, hogy a facilitációhoz is helyieket választottunk ki, támaszkodva a nyimi erőforrásokra, így teremtve meg a bizalmat és “hitelesítve” a folyamatot.

2 **Kerüljünk egy lapra.**

Mutassuk be részletesen a közös munka célját. Fontos, hogy mindenki által érthető nyelven beszéljünk, kerüljük például a szokásos pályázati szakzsargont.

3 **Ötleteljünk közösen!**

A cél, tehát a tanösvény ötlete megvolt, de az, hogy milyen állomások kerüljenek bele, mi legyen az útvonal, közös ötletelés eredménye lett.



A Nyimi Nyugi tanösvény közösségi tervezése

### 4 Alakítsunk ki tulajdonosi szemléletet!

Azért, hogy elkerüljük az esetleges konfliktusokat vagy a túlságosan hosszúra nyúló egyeztetéseket, úgy döntöttünk, hogy minden egyes állomást "örökbe fogad" egy szervezet vagy magánszemélyek csoportja, akik utána egymás között beszélik meg az állomás tartalmát és a kész koncepciót osztják csak meg a többiekkel megvitatásra. Ez jóval hatékonyabb folyamatot eredményezett, mintha minden egyes állomás tartalmába mindenki beleszólhatott volna, továbbá nem "nyomták el" a tréningeken és hasonló eseményeken általában jelenlévő "hangadók" a többieket. A jövőbeli fenntartás miatt is fontos volt a tulajdonosi szemlélet kialakítása, tehát az örökbefogadók egyben a fenntartásért is felelősséget vállaltak a projekt lezárulta után is.

### 5 Építsünk közösen!

A tanösvény útvonalát közösen többször bejárták a résztvevők, ezen séták újabb lehetőséget adtak egymás megismerésére és a csapatépítésre. A résztvevők elmondása szerint ilyen alkalom nem nagyon volt az elmúlt jó pár évben (az utolsó, amire emlékeztek az a siófoki regatta versenyre történő közös felkészülés volt).



A Nyimi Nyugi tanösvény bejárása

### 6 Ünnepeljük meg az eredményt egy megnyitóval!

A projekt lezárultával közös megnyitót és ünnepélyes bejárást szerveztek a résztvevők, amely egy nagyon jó hangulatú nappá kerekedett.



A Nyimi Nyugi tanösvény megnyitó sétája



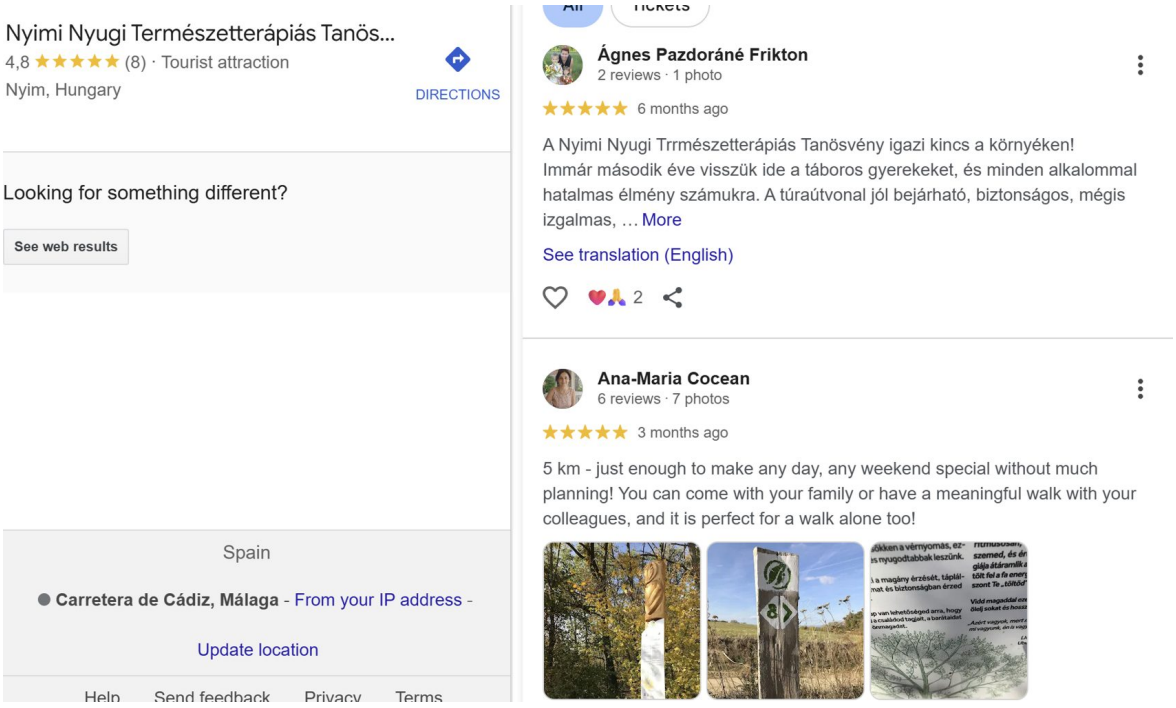
Közös jógázás a Nyimi Nyugi tanösvény megnyitóján

A jó hangulat érdekében minden egyes alkalommal biztosítottunk inni- és ennivalót is. A résztvevők közül sokan saját készítésű süteménnyel is készültek.

A projekt eredménye végül egy mindenki által ismert és elismert tanösvény lett, amelyet a helyiek is használnak, sőt, szolgáltatásokat építenek rájuk (őszi jóga és séta, nyári tábori nap gyerekeknek)

### 7 Ha helyszínt hoztunk létre, gondoskodjunk az online jelenlétről is!

A tanösvény több, túrázóknak szánt honlapra és a Google Mapsre is felkerült, létrehozása óta több ezren tekintették meg az interneten és az önkormányzat munkatársai is megerősítették, hogy többen jönnek a faluba, mióta online meg lehet találni ezt a látványosságot.




A Nyimi Nyugi tanösvény a Google Mapsen, véleményekkel

## 8 Kövessük a létrehozott projekt utóéletét is!

Egyesületünk rendszeresen figyeli, hogy kik és hogyan használják a tanösvényt.




A Nyimi Nyugi tanösvényre szervezett esemény



A Nyimi Nyugi tanösvényre szervezett téli jógaalkalom

# A kiadványról


| | |
|---|---|
| **Projekt** | Healing Nature and Mind through Land Art (HENAM) |
| **Projektszám** | 2024-1-HU01-KA210-ADU-000251940 |
| **Program** | Erasmus+ KA210-ADU – Kis léptékű partnerségek a felnőttoktatásban |
| **Koordinátor** | Gondolkodj Zöldben Egyesület – Imagine Green Association (Magyarország) |
| **Készítette** | Soós Viktória pszichológus, Gondolkodj Zöldben Egyesület |

Ez az esettanulmány az Európai Unió finanszírozásával, az Erasmus+ program keretében készült, a „Healing Nature and Mind through Land Art” (HENAM) projekt részeként (projektszám: 2024-1-HU01-KA210-ADU-000251940; KA210-ADU kis léptékű partnerségek a felnőttoktatásban), amelyet a Gondolkodj Zöldben Egyesület (Imagine Green Association) koordinál.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.