

## Lélekkel az Egészségért Alapítvány

### 2019-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2019-ben:

1. **A kiégés** folyamatával **kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszicho-edukációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végzünk.

- **Sajtó és médiamegjelenések:** 2019-ben több internetes hírportálon (nlcafe.hu; pszichoforyou.hu, Nők Lapja Psziché, hogyanmondjamelneked.hu stb.), rádióműsorokban (pl.Karc FM), és tévés magazinműsorban (Bonum TV, FemCafé, Duna TV) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- **Egészségnapok, rendezvények:** több cégnél (Nilfisk, Dunatryr, City Bank, Atlas Copco, Celanese) tartottunk előadásokat a munkavállalók számára, összesen 400 munkavállalót értünk el ezzel. A 2019-es évben 2 szakmai konferencián vettünk részt: a Pozitív Pszichológia Éves Konferenciáján, és az ELTE Ilyés Sándor Szakkollégium Konferenciáján tartottunk előadást a Sulinyugi különböző témáiban.

2. **Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2019-ben.

- **Sulinyugi komplex programunkat** az 5 budapesti általános iskolában továbbra is folytattuk a 2019/20-as tanévben, mérve a programunk hatékonyságát is hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal. A komplex programunkat meghosszabbítottuk fél évvel, ezért 2,5 év alatt valósul meg, így 2020-ig tart.
- Az 5 iskolán kívül Budapesten és vidéken is egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az általunk elért iskolák száma 82-re emelkedett
- Pályázati források segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több Sulinyugi foglalkozást, és a 2019. őszi Sulinyugi gyerekrener képzést is (E.ON, Magnet Bank)
- Pályázati forrás támogatta (NEA normatív pályázat) működési költségünk egy részét is
- 2019-ben egyre több iskolához jutottunk el **Sulinyugi programunkkal**
  - a kiképzett önkénteseinkkel együtt **172 osztályfoglalkozással, 4001 gyerekekhez** vittük el a foglalkozásokat
  - **7 iskolában összesen 34** pszichoedukatív tréninget tartottunk a **tanári karnak**
- 1 nagyobb alapítványnál mértük fel a pszichoszociális kockázatokat.
- **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoedukálására.
- **Gyári dolgozók kiégés megelőzése komplex módszerrel:** 2019-ben 163 napot töltöttünk a munkavállalók kiégés megelőzésével, 4 cégnél.

3. **Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása, ezért folyamatosan részt veszünk a **szakemberképzésekben**.

- **egészségpszichológia teregyakorlati** helyet biztosítottunk **22 végzős pszichológus hallgatónak**
- **Sulinyugi képzésben további 34 pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 100-ra bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
- A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 37 főre

4. Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődőknek**, megkereséseknek is eleget tegyünk, **egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartunk magán megkereséseknek is. Bevezettük a Skype-os konzultációkat is, a Kék Vonalnak is tart egyik önkéntesünk szupervíziót. Felkérést kaptunk a Kisalföldi S.O.S. Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat szupervíziós támogatására. Támogatjuk, hogy **a kiemelten veszélyeztetett csoport kedvezményes áron jusson hozzá ezekhez**.

5. A kiegészítés megelőzéséért számtalan fontos **szakmai háttérmunkát** végzünk, melyből a legfontosabb a kiegészítés **kutatása**, és a programjaink **minőségbiztosítása** céljából folyamatos képzéseken való részvétel.

- **Belső képzések:** *Rendszeres szakmai integráló napot* tartunk szakembereinknek, melyen különböző szakterületeken dolgozó munkatársaink tapasztalatait ötvözzük. *Havi szintű szupervíziós együttlétünkön* saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.
- **Kutatás:** **Kutatással egybekötött Sulinyugi komplex programunkat** 5 budapesti általános iskolában folytattuk a 2019/20-as tanévben. A kutatásba körülbelül 200 pedagógust és 422 felsős diákot vontunk be, azzal a céllal, hogy mérjük a programunk hatékonyságát hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal.
- **Külső képzések:** önkénteseink, munkatársaink elvégezték a coaching pszichológus képzést és a civil menedzsment képzésen is részt vettek (projektmenedzser képzés, mediátor képzés, forrásteremtéssel kapcsolatos rendezvény, fókusz tréner képzés, részképeség zavarok és stressz kapcsolatáról szóló képzések, és egyéb egészségfejlesztéssel kapcsolatos marketinges képzések.)