

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

2022-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2022-ben:

1. **A kiégés folyamatával kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszichoedukációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végeztünk.

- **Sajtó és médiamegjelenések:** 2022-ben több internetes hírportálon (Napidoktor, Egészségkalauz, Digital Hungary, Velvet stb.), rádióműsorokban (pl. Karc FM, Manna FM, Katolikus Rádió), és tévés magazinműsorban (Hír TV) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- Elkészült az új honlapunk, megszépült a **sulinyugi.hu**. A honlap **Nyugítippek** rovatában, valamint a közösségi média csatornáinkon is sok hasznos ismeretet adunk át az olvasóknak, böngészőknek.
- Elkészítettük ingyenesen letölthető Kiégés kisokosunkat: <https://nyugizona.hu/hirek/kieges-kisokos-a-kiegessele-kapcsolatos-alapveto-tudnivalok-letoltheto-formaban>
- **Online egészségfejlesztő workshopok:** több cégnél tartottunk online előadásokat a munkavállalók számára.
- **Munkánk elismeréseként** 2022-ben egyik Sulinyugi önkéntesünk a 2022-es év **kiemelt önkéntese díjat** nyerte el az Önkéntes Központ Alapítványtól
- A Sulinyugi idén ismét felkerült az **Edison100-as listára**, sok más kiváló, izgalmas kezdeményezés közé.

2. **Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2022-ben:

Iskolai programok

- Egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az **általunk elért iskolák száma 130-ra emelkedett.**
- A kiképzett önkénteseinkkel együtt **116 osztályfoglalkozással, 2580 gyerekekhez vittük el** a Sulinyugi foglalkozásokat,
- 6 tanári csoporton összesen **110 tanárt értünk el pszichoedukatív foglalkozásokkal,**
- a fentiekkel együtt összesen az eddigi munkák során **19538 gyereket** és **3069** pedagógust értünk el.
- **Pályázati források és adománygyűjtés** segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több **Sulinyugi foglalkozást, és a 2022. őszi Sulinyugi gyerektrener képzést** is. (Pályázati támogatóink: **E.ON** Hungária Zrt., **MagNet** Bank Zrt., **Erste** Bank Zrt, nagyobb adománygyűjtő kampányaink: **Új Nap Új Remények** adománygyűjtő séta, **SZJA 1%** kampány)
- Pályázati forrás támogatta (**NEA** normatív pályázat) működési költségünk egy részét is.

Munkahelyi programok

- **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoedukációjára.

Munkahelyi kiégés megelőzése komplex módszerrel: 2022-ben 10 cégnél több mint 1460 órát töltöttünk egyéni konzultációval, ezen felül 54 csoportos programot is tartottunk a kiégés megelőzés érdekében. Programunk több mint 8000 fő számára elérhető.

További stresszkezelő, kiégést megelőző programjaink:

- **Lelki egészség óráit**, tanároknak és szülőknek szóló **online kurzust** dolgoztunk ki az **Unicef Lélekemelő** programja számára. 95 fő **Lelki egészség óra tréner**t is kiképeztünk 2022-ben.
- Megszületett **Nyugi mesénk**: <https://sulinyugi.hu/hirek/nyugi-mesevel-gyakorolhato-a-stressz-kezelese>, melynek segítségével a gyerekek játékos gyakorlatokkal tanulhatják meg kezelni a saját feszültségüket.
- Nyugi technikák megosztásával **segítettük az ukrajnai menekülteket támogató önkénteseket és a gyerekeket**, gyerekfoglalkozásokat tartottunk befogadó szállásokon, a United Way Hungary támogatásával. <https://sulinyugi.hu/ukrajna>

3. **Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása, ezért folyamatosan részt veszünk a **szakemberképzésekben**, együttműködünk a KRE-vel és az ELTÉ-vel is.

- **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **43 végzős pszichológus hallgatónak**
- **Sulinyugi képzésben további 41 pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 181 -re bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
- A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 70 főre.

4. Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődők** megkereséseinek is eleget tegyünk, **egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartunk magánembereknek is. Továbbra is tartunk online konzultációkat. A Kék Vonalnak, pedagógiai szakszolgálatnak is tartunk szupervíziót. Támogatjuk, hogy a **kiemelten veszélyeztetett csoport kedvezményes áron jusson hozzá ezekhez.**

5. A kiégés megelőzésért számtalan fontos **szakmai háttérmunkát** végzünk, melyből a legfontosabb a kiégés **kutatása**, és képzéseken való rendszeres részvétel a programjaink **minőségbiztosítása** céljából.

- **Belső képzések:** Havi szintű szupervíziós együttlétünkön saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.
- **Kutatás:** alapítványunk két munkatársa kiégés témában nemzetközi és hazai szaklapokba nyújtott be kéziratokat, a kutatásaink adatainak összegzéseként
- **Külső képzések:** Részt vettünk a Civil Impact képzésen, PwC Civil Mentoring Programban, Edison 100 által biztosított Action Lab képzésen.