

## Lélekkel az Egészségért Alapítvány

### 2023-ban végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2023-ban:

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:** 2023-ban több internetes hírportálon (Napidoktor, Egészségkalauz, Képmás Magazin, Edunext, stb.), rádióműsorokban (pl. Karc FM, Manna FM), és tévés magazinműsorban (Duna TV családbarát) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- **sulinyugi.hu** honlapunk **Nyugítippek** rovatában, valamint a [közösségi média csatornáinkon](#) is sok hasznos ismeretet adunk át az olvasóknak, böngészőknek.
- Folytatva a korábban megkezdett munkát, elkészítettük ingyenesen letölthető [Pedagógus kiégés kisokosunkat](#) és [Munkahelyi kiégés kisokosunkat](#) is.
- **Lehet-e nyugis a suliféle?** címmel online [szakmai konferenciát](#) tartottunk tanároknak és szülőknek
- **Online egészségfejlesztő workshopok:** több cégnél tartottunk online előadásokat a munkavállalók számára.
- 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 2023-ban:

#### **Iskolai programok**

- Egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az **általunk elért iskolák száma 154-re emelkedett.**
- A kiképzett önkénteseinkkel együtt **228 osztályfoglalkozással, 5014 gyerekekhez vittük el** a Sulinyugi foglalkozásokat.
- 103 tanári csoporton összesen **1111 tanárt értünk el pszichoedukatív foglalkozásokkal.**
- A [NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK](#) projekt keretében, Az UNICEF Regionális Ukrán Menekültprogram Magyarországi Irodájával partnerségben valósítottuk meg a lelki egészség fejlesztését és az ukrain gyerekek beilleszkedését segítő iskolai programunkat. A részt vevő intézményekben a teljes iskolai közösséghez szóltunk: a komplex kezdeményezés intézményi stresszfelmérést, igazgatói coachingot, tanári workshopokat és tréningeket, illetve gyerekfoglalkozásokat is tartalmazott.
- A fentiekkel együtt összesen az eddigi munkák során **25527 gyereket és 4195 pedagógust** értünk el.

- **Pályázati források és adománygyűjtés** segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több **Sulinyugi foglalkozást, és a 2023. tavaszi Sulinyugi gyerektréner képzést** is. (Pályázati támogatóink: **E.ON** Hungária Zrt., **Erste Bank Zrt**, nagyobb adománygyűjtő kampányaink: **Új Nap Új Remények** adománygyűjtő séta, **SZJA 1%** kampány)

## 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** 2023-ban 5 cégnél több mint 600 órát töltöttünk egyéni konzultációval, ezen felül 31 csoportos programot is tartottunk a kiégés megelőzés érdekében. Programunk több mint 4000 fő számára elérhető.

## További stresszkezelő, kiégést megelőző programjaink:

- **Lelki egészség óra trénereket képeztünk ki** több vidéki helyszínen, az **Unicef Lélekemelő** programja számára. 67 fő Lelki egészség óra **tréner** képződött velünk. A kiképzett trénereknek szupervíziós konzultációs alkalmakat is tartottunk.
  - Kollégáink a Unicef Magyarország **MINDEN GYEREKRŐL gyerekjogi konferenciáján** tartottak Nyugiműhelyt. A workshop során saját élményként lehetett megtapasztalni, milyen egy Sulinyugi foglalkozás.
  - **A Forrás Élménypedagógiai Konferencián** Sulinyugi trénerünk segítségével kipróbálhatták a résztvevők, milyen egyszerű stresszkezelő technikákkal tudják a gyerekek a saját feszültségüket csökkenteni.
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 **25** végzős pszichológus hallgatónak.
  - **Sulinyugi képzésben** további **43** pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 224-re bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
  - A Sulinyugi képzés hatására a **szereződött önkénteseink** száma is bővült, 107 főre.

Csaptunk részt vesz az Európai Szolidaritási Testület és Erasmus+ által létrehozott „Mental health in Youth Work” projektben, aminek részeként 2023-ban:

- Az Európai Szolidaritási Testület Nemzeti irodája által szervezett programnapon nyújtottunk disszeminációt ifjúsági területen dolgozó szakembereknek, melynek címe *Légy jó! Tégy jót! - műhelymunka a mentális egészség és jóllét fontosságáról az ifjúsági munkában.*
- Dublinban pedig az International Tool Fair XVII - Mental Health - Minds in Motion nevű európai rendezvényen nemzetközi ifjúsági szakemberek számára ismertettük a Sulinyugi módszertanát.

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 szakszolgálatoknak 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:** munkatáraink cikkei megjelentek tudományos szaklapokban:
  - [Az iskolai stressz, az adaptív és maladaptív megküzdés, valamint az iskolai kötődés összefüggései serdülő mintán](#)
  - [A tapasztalatokból és tudományos munkákból született az a modell és kérdőív, ami ebben a cikkben olvasható. A burnout megelőző fázisainak a mérése - mint amilyen a túlzott aktivitás, saját igények háttérbe szorítása - új dimenziót adhat a kiégés megértéséhez és főleg a megelőzéshez, kezeléshez.](#)
- **Külső képzések:**
  - SOS Gyermekfalvak által tartott 30 órás akkreditált képzés: Traumaérzékenység a gyermekvédelemben,
  - EdisonPlatform által szervezett civileknek szóló képzések: kommunikáció, prezentáció tartása témákban.