

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

2024-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2024-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:** több internetes hírportálon (nlc.hu, bridgebusiness.hu, saritanit.hu stb.), rádióműsorokban (pl. Rádió 1 – Balázsék, Kossuth Rádió – Délelőtt, Dabas Rádió – Családi Piknik, Jazzy Rádió), és tévés magazinműsorban (Duna TV - Családbarát) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- A **TEDxYouth Budapest konferencián** a szülőket foglalkoztató kihívásokról és a stresszkezelés tanításáról adtunk elő.
- **sulinyugi.hu** honlapunk **Nyugítippek** rovatában, valamint a [közösségi média csatornáinkon](#) is sok hasznos ismeretet adunk át az olvasóknak, böngészőknek.
- Elkészítettük ingyenesen letölthető, inklúziót támogató társasjátékunkat, az [Inkluzivityt](#).
- **Online egészségfejlesztő workshopok:** több cégnél tartottunk online előadásokat a munkavállalók számára.
- **Együtt? Működik! Tanárok és szülők a nyugodt iskoláért** címmel [online szakmai konferenciát](#) tartottunk tanároknak és szülőknek.
- A Sulinyugi 2024-ben 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:

Iskolai programok

- Egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az **általunk elért iskolák száma 243-ra emelkedett.**
- A kiképzett önkénteseinkkel együtt **343 osztályfoglalkozással, 7012 gyerekhez vittük el** a Sulinyugi foglalkozásokat.
- 55 tanári csoporton és 140 egyéni konzultáció során összesen **434 tanárt értünk el pszichoedukatív üzeneteinkkel.**
- A [NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK](#) projekt keretében, Az UNICEF Regionális Ukrán Menekültprogram Magyarországi Irodájával partnerségben folytattuk a 2023-ban megkezdett lelki egészség fejlesztését és az ukrainai 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.

- 2024. júniusában, az **Együtt? Működik! Tanárok és szülők a nyugodt iskoláért** című online konferenciánkon mutattuk be a projekt során elkészült, ingyenesen elérhető [módszertani anyagainkat](#), melynek témái: *Együtműködés szülők és tanárok között* és *Bullying kezelése tanárként, szülőként*
- A fentiekkel együtt összesen az eddigi munkák során **32539** gyereket és **4629** pedagógust értünk el.
- **Adománygyűjtés** segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több **Sulinyugi foglalkozást**, és a **2024. decemberi akkreditált Sulinyugi Gyerektréner képzést** is. (Támogatóink: DM Kft, magánszemélyek, nagyobb adománygyűjtő kampányaink: **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.
- 2024-ben három cégnél **326 órát** töltöttünk **egyéni konzultációval**, ezen felül **9 csoportos programot** tartottunk a **kiégés megelőzés** érdekében.

További stresszkezelő, kiégést megelőző programjaink:

- **Lelki egészség óra trénereket képeztünk ki** Budapesten és több vidéki helyszínen, az **Unicef Lélekemelő** programja számára. 58 fő Lelki egészség óra **tréner** képződött velünk. A kiképzett trénereknek szupervíziós konzultációs alkalmakat is tartottunk.
- Az **ELTE TTK-n tartottunk workshopot** Inkluzivty társasjátékunkról az **Edisonplatform** szervezésében tanárok és leendő tanárok számára.
- Közvetlenül **szülőknek szóló workshopot** is tartottunk stresszkezelés témában.

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

- **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **24** végzős pszichológus hallgatónak.
- **Sulinyugi Gyerektréner képzésben** további **81** pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 305- re bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
- A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 151 főre.

Folytatva az együttműködést a fiatalok mentális egészségének fejlesztése érdekében csaptunk részt vesz az Európai Szolidaritási Testület és Erasmus+ workshopon, ahol fiatalokkal dolgozó szakembereknek adtuk át a stresszkezelő eszköztárat.

4. Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődők** megkereséseinek is eleget tegyünk, **egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartottunk magánembereknek is. Továbbra is tartunk online egyéni konzultációkat.

A Kék Vonalnak, United Way Magyarország támogatásával az ukrainai menekültekkel foglalkozó szervezetek számára és pedagógiai szakszolgálatoknak is tartottunk 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:** munkatársaink cikkei megjelentek tudományos szaklapokban:

[Az iskolai stresszkezelési beavatkozások hatékonyságáról jelent meg a Journal of School Psychology hasábjain egy publikáció, melynek munkatársunk az egyik szerzője](#)

[„Én már hamu vagyok?” Kiégéskörkép – fókuszban a tanárok helyzetével](#) címmel jelent meg publikációnk a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika folyóiratban

- **Külső képzések:**

- Resztoratív konfliktuskezelés módszertana – Békés Iskolák
- EdisonPlatform által szervezett képzések: Adatalapú működés a nonprofit szektorban, ESG és adatmérés témákban