



# Lélekkel az Egészségért Alapítvány

*Szakmai beszámoló 2024*



[info@sulinyugi.hu](mailto:info@sulinyugi.hu)  
[sulinyugi.hu](http://sulinyugi.hu)

## Az alapítvány Missziójának megfelelően az alábbi tevékenységeket végeztük 2024-ben:

### 1. STRESSZKEZELÉS ÉS KIÉGÉSMEGELŐZÉS ALAPJAIT TANÍTOTTUK AZ ISKOLAI ÉLET SZEREPLŐINEK

- **GYEREKEKNEK**

A kiképzett önkénteseinkkel együtt **343 osztályfoglalkozással**, **7012** gyerekhez vittük el a Sulinyugi foglalkozásokat.

- **TANÁROKNAK**

**55** tanári csoporton és **140** egyéni konzultáció során összesen **434 tanárt** értünk el pszichoedukatív üzeneteinkkel.



- **SZÜLŐKNEK**

A szülők számára kidolgozott kiadványaink mellett, 2024-ben először tartottunk **közvetlenül szülőknek szóló workshopot** stresszkezelés témában.

- **VERSENYZŐI MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS**

A **Feketeöves Sulinyugi** programunk keretén belül téthelyzetekre készítünk fel. **Mentális felkészítést** biztosítunk a **Worldskills** és **Euroskills** versenyein a *festő, díszítőfestő* kategóriában induló versenyzőnek és a felkészítő csapatnak. Ennek eredménye 2024-ben a Lyoni WorldSkillsen egy előkelő negyedik helyezés volt kiválósági érermmel.



# Legfőbb projektünk 2024-ben intézményekben: NYUGIS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

Az UNICEF-fel partnerségben valósítottuk meg a **lelki egészség fejlesztését** és az **ukrajnai gyerekek** beilleszkedését segítő **iskolai programunkat**.

A projektben összesen **26 intézmény** vett részt és a következő programok valósultak meg:

A részt vevő intézményekben a teljes iskolai közösséghez szólunk: a **komplex** kezdeményezés intézményi **stresszfelmérést**, **igazgatói coachingot**, tanári **workshopokat** és **tréningeket**, illetve **gyerekfoglalkozásokat** is tartalmazott.



A projekt során több módszertani anyagunk is született, amelyek a honlapról letölthetőek: **Együttműködés** és **Bullying** kezelés témában



Megalkottuk az **Inkluzivityt**: Egy izgalmas, inklúziót támogató társasjátékot gyerekcsoportoknak, teljes osztályoknak, amely szabadon letölthető a honlapunkról.



Az inklúziót nem csak az iskola világába vittük be, hanem az **Egy Boglyányi Nyugi Táborunk** során meg is élettük: a táborban menekült gyerekek és pedagógusok gyerekei vettek részt és hangolódtak egymásra nyugitechnikákkal, jógával és sok-sok játékkal.

A projekt zárásaként **Online konferencián** jártuk körbe szakértőkkel az iskolai együttműködés kihívásait és megoldási javaslatokat.

A konferencia előadásai elérhetőek a [YouTube csatornánkon](#)





## 2. ÖNKÉNTES GYEREKTRÉNER HÁLÓZAT FENNTARTÁSA, BŐVÍTÉSE, TOVÁBBKÉPZÉSE

2024-ben **4 alkalommal** valósult meg a **Sulinyugi Gyerektréner képzés**:  
2 a Nyugis Együttműködés projekt keretében, 1 önköltséges formában és  
1 támogatott formában az adó 1%-os felajánlásokból.



Az év egyik nagy mérföldköve az volt, hogy két **30 órás képzésünket is akkreditáltuk**. Így pedagógusok, iskolapszichológusok és más segítő szakemberek számára hivatalos, pontot érő továbbképzésként is elérhetővé váltak.



A képzéseken **81 új résztvevő** sajátította el a módszert, ezzel a képzésben részt vevők száma **305 főre** bővült. Örömteli, hogy képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is nőtt, **151 főre**.

A szakmai fejlődés és a közösségépítés is fókuszban volt: **havonta** tartottunk **Nyugi Team szupervíziót**, és két alkalommal élő találkozót is szerveztünk. Online **módszertani továbbképzések** is zajlottak: Két további foglalkozásunk tartására képeztük ki önkéntes csapatunkat: **Stressz, mint szupererő, Akci – energiamenedzsment**.



### 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS TÁRSSZERVEZETEKSEL

- 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.
- A **Kék Vonal**, és a **United Way Magyarország** támogatásával az ukrajnai menekültekkel foglalkozó szervezetek számára és **pedagógiai szakszolgálatoknak** is tartottunk **szupervíziót**.
- Az **Edisonplatformmal** való szerves együttműködések egyik elemeként az **ELTE TTK-n** tartottunk workshopot Inkluzivty társasjátékunkról tanárok és leendő tanárok számára.



---

### 4. MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák átadására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoedukációjára.
- 2024-ben **3 cégnél 326 órát** töltöttünk **egyéni** konzultációval, ezen felül **9 csoportos programot** tartottunk a kiégés megelőzés érdekében, több cégnél online egészségfejlesztő workshopot tartottunk.



## 5. NEMZETKÖZI EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MUNKA



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

## 6. ISMERETÁTADÁS, PSZICHOEDUKÁCIÓ SZÉLES KÖRBEN

- Kiegészítő megelőzés témában Kisokosok megírása és szerkesztése
- 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.



## 7. SZAKMAI HÁTTÉRMUNKA

**Belső képzések:** havi szintű szupervíziós együttlétünkön saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.

### Külső képzések:

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

### Kutatás:

- Az iskolai stresszkezelési beavatkozások hatékonyságáról jelent meg a Journal of School Psychology hasábjain egy publikáció, melynek munkatársunk az egyik szerzője
- „Én már hamu vagyok?” Kiegészítőkép – fókuszban a tanárok helyzetével címmel jelent meg publikációnk a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika folyóiratban



### Szakemberképzés:

- Egészségpszichológia terepgyakorlati helyet biztosítottunk 24 végzős pszichológus hallgatónak - együttműködve az ELTE-vel és a KRE-vel.





## 8. ADOMÁNYOK ÉS AZOK FELHASZNÁLÁSA

### Adó 1%

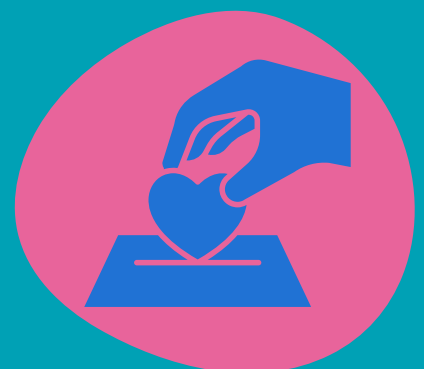
- A kampány során a közösségi média felületeken és hírleveleinkben buzdítottuk a magánembereket, hogy adó 1%-ukat a Sulinyugi mögött álló Lélekkel az Egészségért Alapítványnak ajánlják.
- Az előző évekhez képest 2024-ben jelentősen nőtt a felajánlott összeg: **2 284 265 Ft** volt.
- Ebből az összegből pályázatot írtunk ki a 30 órás akkreditált Sulinyugi Gyerektréner képzésünkre. A pályázatra 45 pályázat érkezett be, amiből 20 főt válogattunk be a támogatott képzésbe. (lásd beszámoló 2. pontja)



### Egyéb adományok

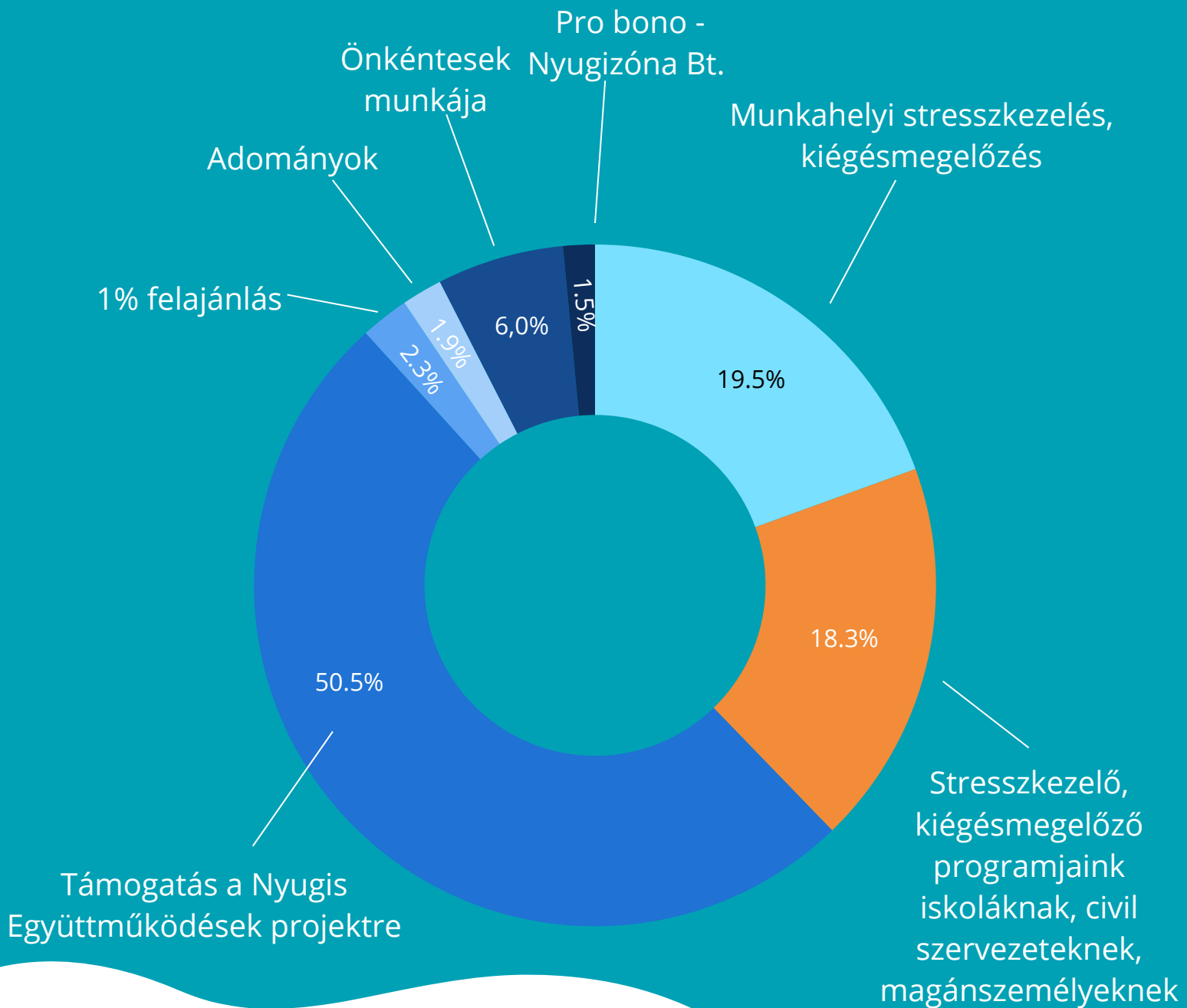
A Sulinyugi honlapon keresztül és egyéb formákban összesen **1 924 000 Ft adományunk** gyűlt össze 2024-ben.

Az összeget a **szakmai önkéntes hálózatunk fejlesztésére és fenntartására** fordítottuk. Ebbe beletartozik a Sulinyugi foglalkozások tartásához szükséges **tréneri csomag** biztosítása, az **egyéni mentorálás**, a **havi rendszerességű csoportos szupervíziós** alkalmak és a megerősítő kapcsolódást jelentő élő **találkozások** szervezésére is. (Lásd beszámoló 2. pontja)





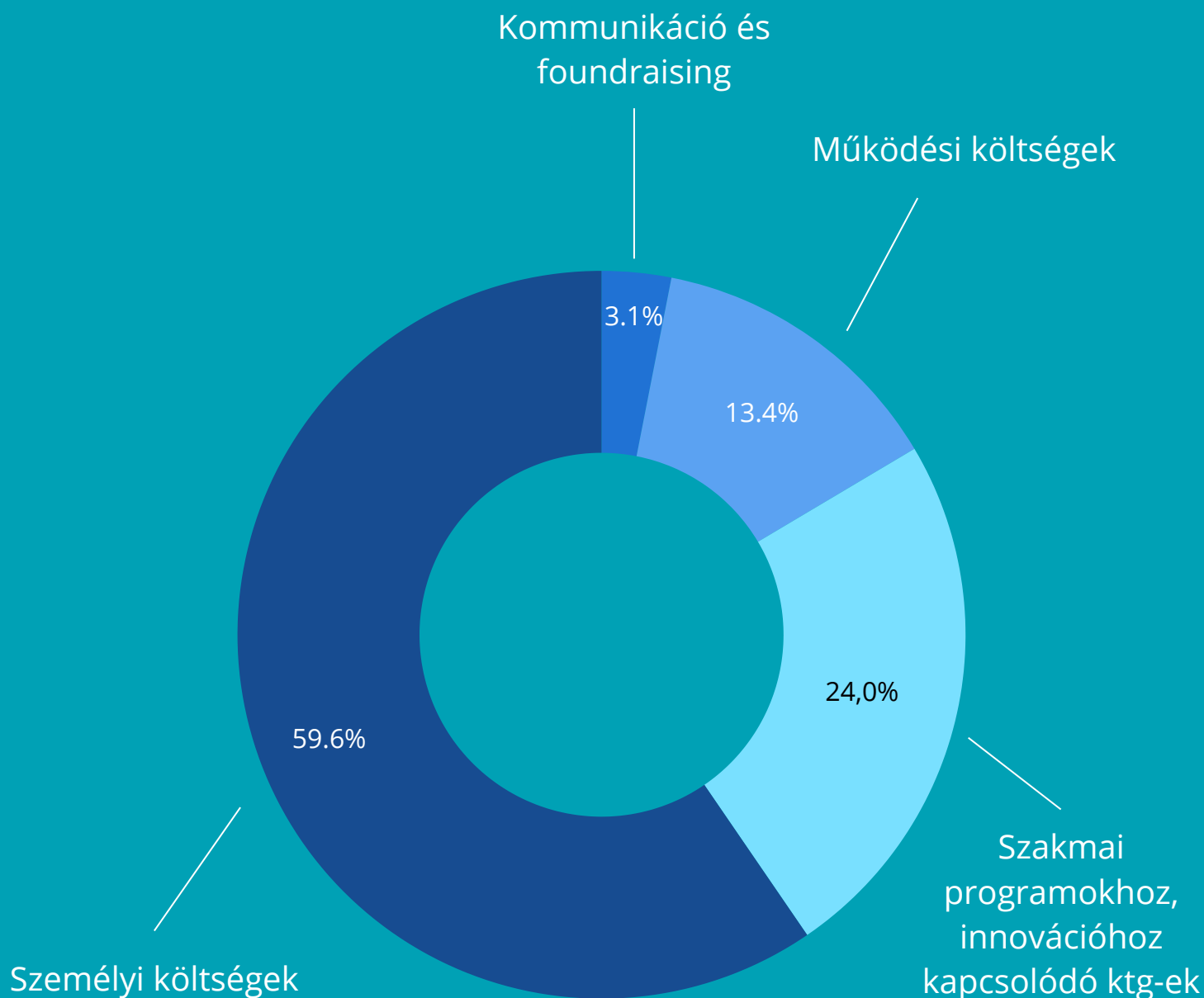
## 9. PÉNZÜGYEINK: BEVÉTELEK



- 2024-ben, bejövő forrásaink nagy részét (50%-át) az Uniceffal partnerségben megvalósuló Nyugis Együttműködések projektünk képezte, amely során **26 intézményben** tudtunk segíteni számos programmal. Ebben az évben adománygyűjtésre így kevesebb energiát fektettünk.
- A gyerekekhez való üzenet továbbításában **szakmai önkéntes csapatunk** munkája a legfontosabb, amely összesen **502 munkaórát** jelentett.
- A **Nyugizóna Bt. pro bono szakemberi támogatása** állandó az életünkben, főleg a munkahelyi programok szakmai háttértámogatásában. A szakmai programok támogatásán túl ez projektmenedzsmentben, Hr és adminisztratív területen állandó segítséget jelentett **125 órában**.



## 9. PÉNZÜGYEINK: KIADÁSOK



A legtöbb kiadást a személyi költségek jelentették (59,6%). Ezen túlmenően, 2024-ben a szakmai programokhoz kapcsolódóan több innovációt is bevezettünk (24%), amelyek a további, optimálisabb működést támogatják és a pszichoedukatív üzenetek átadásának hatékonyságát növelik.

