

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

2020-ban végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2020-ban:

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:** 2020-ban több internetes hírportálon (pszichoforyou.hu, Dívány.hu, Napi Doktor, Happy Family stb.), rádióműsorokban (pl. Kossuth rádió, Karc FM, Manna Fm), és tévés magazinműsorban (Duna TV, RTL Klub, Hír TV) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- **Online egészségfejlesztő workshopok:** több cégnél tartottunk online előadásokat a munkavállalók számára, összesen kb. 300 munkavállalót értünk el ezzel.
- **Munkánk elismeréseként** 2020-ban bekerültünk a **Civil Díj legnagyobb hatású projekt** kategória döntősei közé.

2. **Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2020-ban.

- **Sulinyugi komplex programunkat** az 5 budapesti általános iskolában továbbra is folytattuk a 2019/20-as tanévben, mérve a programunk hatékonyságát is, hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal.
- Az 5 iskolán kívül Budapesten és vidéken is egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az általunk elért iskolák száma 100-ra emelkedett.
- **Pályázati források és adománygyűjtés** segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több **Sulinyugi foglalkozást, és a 2020. őszi Sulinyugi gyerektréner képzést** is (pályázati támogatóink: E.ON Hungária Zrt., MagNet Bank Zrt., Tesco Global Zrt., UNIQA Biztosító Zrt., nagyobb adománygyűjtő kampányaink: Új Nap Új Remények adománygyűjtő séta, SZJA 1% kampány)
- Pályázati forrás támogatta (NEA normatív pályázat) működési költségünk egy részét is.
- 2020-ban egyre több iskolához jutottunk el **Sulinyugi programunkkal**
 - a kiképzett önkénteseinkkel együtt **78 osztályfoglalkozással, 1862 gyerekekhez** vittük el a foglalkozásokat
 - **14 tanári csoporton összesen 270 tanárt** értünk el pszichoedukatív foglalkozásokkal
 - mindezáltal összesen az eddigi munkák során **12 661 gyereket és 2 680 pedagógust** értünk el.
- **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoedukálására.

- **Munkahelyi kiégés megelőzése komplex módszerrel:** 2020-ban 7 cégnél több mint 500 órát töltöttünk egyéni konzultációval, ezen felül 23 csoportos programot is tartottunk a kiégés megelőzés érdekében. Programunk több mint 3000 fő számára elérhető.

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

- **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **32 végzős pszichológus hallgatónak**
- **Sulinyugi képzésben további 20 pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 120-ra bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
- A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 42 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 kiégés megelőzésért számtalan fontos **szakmai háttérmunkát** végzünk, melyből a legfontosabb a kiégés **kutatása**, és a programjaink **minőségbiztosítása** céljából folyamatos képzéseken való részvétel.

- **Belső képzések:** *Rendszeres szakmai integráló napot* tartottunk szakembereinknek, melyen különböző szakterületeken dolgozó munkatársaink tapasztalatait ötvöztük. *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:** Részt vettünk az Edison platform 100-as listájára kerülve az általuk szervezett Survival negotiation képzésen, a Századvég által szervezett Projekt tervezés, adományozás című képzésen, a MagNet Bank KAP programján keresztül a Digitális marketing képzésen, és az Önkéntes Központ Alapítvány Közösségépítés és kapcsolattartás az online térben című képzésén.