



SULINYUGI

# Nyugi Alapítvány

*Szakmai beszámoló 2025*



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

*Az alapítvány Missziójának megfelelően az alábbi  
tevékenységeket végeztük 2025-ben:*

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



**9414**  
ELÉRT GYEREK



**539**

OSZTÁLYFOGLALKOZÁS



**527**  
ELÉRT TANÁR



**41**

ÚJ GYEREKTRÉNER



## • SZÜLŐKNEK

A szülőknek szóló kiadványaink mellett 2025-ben két alkalommal is megszerveztük a **Nyugi Szülő workshopot**, valamint elkészítettük az interaktív, kifejezetten szülőknek szóló stresszkezelő e-learning anyagunkat. Célunk, hogy a stresszkezelő eszközök személyes és online formában is minél több családhoz eljuthassanak, és valódi, komplex támogatást nyújtsanak a mindennapokban.



## • VERSENYZŐI MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS



### A Feketeöves Sulinyugi

programunk keretében téthelyzetekre készítjük fel a festő és díszítőfestő versenyzőket és a felkészítő csapatot. 2025-ben az **Euroskills Herning** nemzetközi versenyen a magyar versenyző **kiválósági éremmel a 4. helyen** végzett, mindössze 1 ponttal lemaradva a dobogóról. A verseny után a tapasztalatokat a felkészítő csapattal átbeszéltük a következő ciklusra.

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

2025-ben **2 alkalommal** valósult meg az **akkreditált Sulinyugi Gyerektréner képzés**, önköltséges formában. Összesen **41 új résztvevő** sajátította el a Sulinyugi óra tréneri elemeit, így a képzésben részt vevők száma 346 főre nőtt. Az újonnan képzett szakemberek közül **21-en csatlakoztak önkéntesként** a programhoz; többükkel már megkezdődött a mentorálás és az első foglalkozásaik támogatása online és személyes alkalmak keretében.



2025-ben is havi rendszerességgel zajlottak az **online szupervíziós alkalmak**, a **Nyugi Teamek**, ahol a nehéz helyzetek, valamint a jó gyakorlatok megosztása mellett módszertani támogatást is biztosítottunk az önkénteseknek.

Önkénteseink igényeire reagálva **képzéseket tartottunk**: az **Inkluzivity társasjáték vezetésére**, valamint a **ráépített alkalmaink** (Stressz, mint szupererő; Akci) finomhangolására, külön hangsúllyal a kamasz korosztály számára idén kidolgozott új elemekre.



Júniusban, szeptemberben és decemberben **személyes önkéntes találkozókat** tartottunk, amelyeken a szakmai fejlődést meghívott előadók is színesítették: szeptemberben a WellBee gyerekjogokkal foglalkozó műhelye, decemberben pedig a Bátor Tábor Suliprogramjának bemutatója nyújtott különleges szakmai élményt.



### 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS TÁRSSZERVEZETEKSEL

- 2025-ben több civil és üzleti partnerrel dolgoztunk együtt: jelen voltunk az **EdisonPlatform** évindító rendezvényén, Brunch eseményén, Díjátadóján, valamint az **EdisonKids x Samsung** „Megoldások a holnapért” verseny résztvevőinek tartottunk stresszkezelő foglalkozást.



- Elindítottunk egy **hagyományt**, amely során teret adunk a civil és üzleti szektor képviselőinek a kapcsolódásra, beszélgetésre és inspirálódásra: az első összeövetelünkön az „**Inkluzivity**” társasjátékot próbáltuk ki.
- A **MagNet Bank KAP** pályázat keretében a **Kék Vonallal** közösen a hallgatókat interaktív előadásokkal és tréningekkel ismertettük meg a stresszkezeléssel és kortárs közösségi feldolgozással.
- A **Business Fest**-en, az **Önzetlenség Napján** és a **Felelős Szülők iskolája** konferenciáján is jelen voltunk standunkkal, workshopunkkal.
- Emellett a **WellBee**-vel és a **Bátor Táborral** is kölcsönösen tartottunk foglalkozásokat és szakmai műhelyeket egymásnak.

## 4. MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- 2025-ben munkahelyi kiégésmegelőző programjaink keretében összesen **318 órát** töltöttünk **egyéni konzultációval**, és **23 csoportos programot** tartottunk 2 cégnél. Foglalkozásaink a stresszkezelés, együttműködés, konfliktuskezelés, mindfulness és asszertivitás témáira fókuszáltak.



## 5. NEMZETKÖZI EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MUNKA

- 2025-ben részt vettünk az Erasmus+ „Mental Health in Youth Work” projektben, ahol fiatalokat segítettünk mentális egészségfejlesztő workshopjuk kidolgozásában, online és személyes találkozókra egyaránt. Októberben új Erasmus+ pályázatot adtunk be holland partnerünkkel, amelyet sikeresen el is nyertünk, ezzel egy két éves együttműködést vállalva. Továbbá részt vettünk a XIX. Tool Fair-en, ahol bővítettük a jó gyakorlataink tárárt.



## 6. ISMERETÁTADÁS, PSZICHOEDUKÁCIÓ SZÉLES KÖRBE

- Sajtó és médiamegjelenések: több internetes felületen (gyerekszoba.hu, Kamaszokkal Suttogó Podcast), rádióműsorokban (pl. Manna FM, Jazzy Rádió, Kossuth Rádió), és tévés magazinműsorban (9TV) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal, munkánkról a Nők Lapja magazin is írt cikket.



- Sulinyugi.hu honlapunk **Nyugítippek** rovatában, valamint a közösségi média csatornáinkon is sok hasznos ismeretet adtunk át az olvasóknak, böngészőknek.



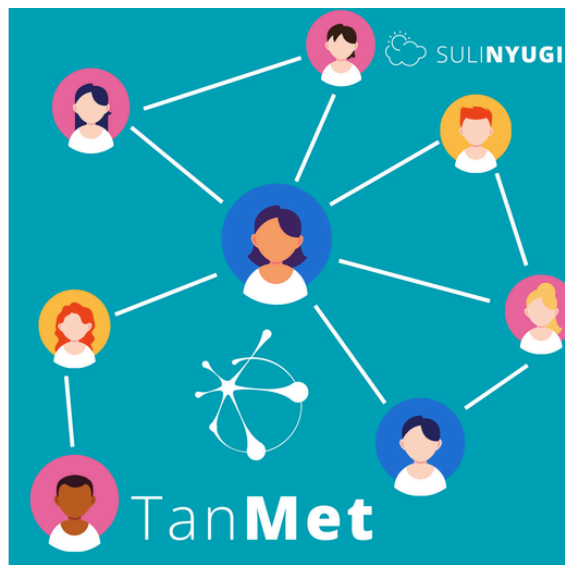
# 7. SZAKMAI HÁTTERMUNKA

## Belső képzések:

- havi csoportos és egyéni **szupervízió**n saját lelki egészségünk és szakmaiságunk van fókuszban.
- heti rendszerességű **intervíziós** alkalmakon az eseteket közösen dolgozzuk fel
- havonta 3 délelőtt további **belső továbbképzéseket** tartunk a kiégésmegelőző témák feldolgozására

## Eszközfejlesztés:

- Elkészült és debütált a **Szülő Nyugi interaktív e-learning** anyag, amely interaktív módon vezeti végig a szülőket a stresszkezelés alapjain.
- Befejeződött a **TanMet** online szociometria program tesztelése, melyet most már minden tantestület számára díjmentesen hozzáférhetővé tettünk



## Szervezeti háttér:

- Megszereztük az **Etikus Adománygyűjtő** státuszt.
- Bekerültünk az **NNGYK nyilvántartásába**.
- Megváltozott a nevünk: **Nyugi Alapítvány**, új vezetőnk lett **dr. Szigeti Réka** személyében és megalakult a **Felügyelő Bizottságunk**.



**ETIKUS  
ADOMÁNYGYŰJTŐ  
SZERVEZET**

## 8. ADOMÁNYOK ÉS AZOK FELHASZNÁLÁSA



### Adó 1%

Szívből köszönjük mindazok támogatását, akik adójuk 1%-ával hozzájárultak ahhoz, hogy minél több gyerekhez, pedagógushoz és családhoz eljuthassanak a nyugalom üzenetei.



A beérkezett **904 178 Ft**-ot **szakmai programjaink** és **innovációink** fejlesztésére fordítottuk.



### Új Nap Új Remények

Az **Új Nap, Új Remények** kampányban összefogtatok velünk azért, hogy még több gyerekhez és iskolához jusson el a Sulinyugi.

Az adománygyűjtő **nagyköveteink** munkájának hála összesen:

**1 879 509 Ft**

adomány gyűlt össze, ami hozzájárult a 2026 elején megvalósult képzésünkhöz:



**30**

órás  
akkreditált  
képzés



**22**

új önkéntes  
szakember



**152**

elért gyerek  
már a képzés  
alatt



**235**

további elért  
gyerek képzés  
utáni 2 hónapban

# Rendszeres, céges adományozóink

A **Bridge Budapest** 2025-től rendszeres támogatóként segíti a munkánkat:

**4 000 000 Ft**

Bridge Budapest támogatás

→ megtartó szakmai közösség

Az összeget programunk legfontosabb pillérének, szakmai önkéntes közösségünk megerősítésére és fenntartására fordítottuk, amit a 2. pontban részleteztünk.

A **Nyugizóna Bt.** kezdetektől a Sulinyugi stratégiai partnere.

Nemcsak rendszeres pénzügyi támogatásukkal, hanem pro bono szakmai munkával, közös gondolkodással és szektorokon átívelő tapasztalatokkal is segítik alapítványunk működését.



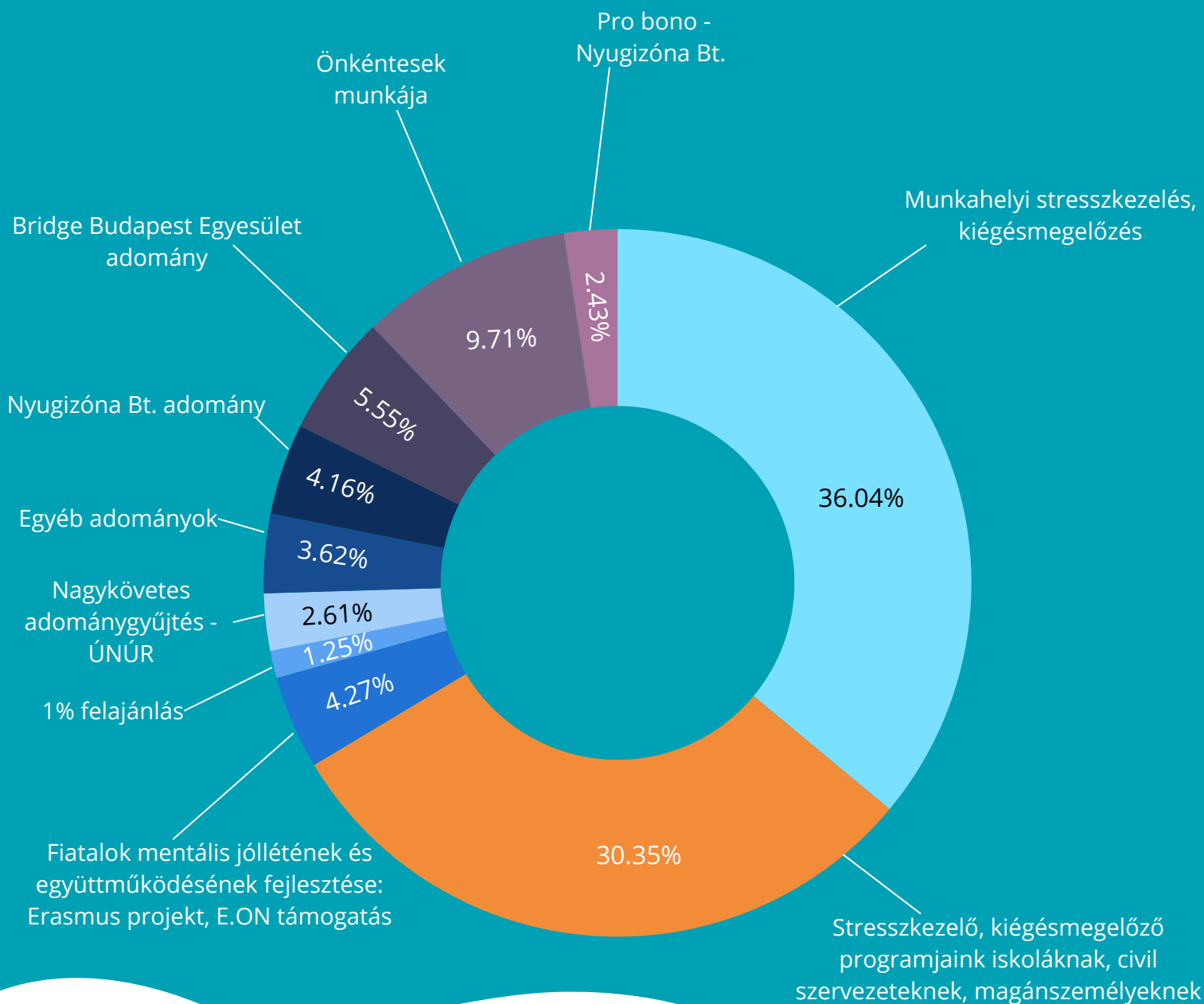
A 3 millió forintos támogatást a Sulinyugi stabil szakmai működésére, a háttérben zajló koordinációs és szervezési folyamatokra, valamint a minőségi szakmai megvalósítást biztosító feltételek fenntartására fordítottuk.



Az egyéb beérkező adományok a Sulinyugi program működésének mindennapi háttérét segítették: hozzájárultak a programmenedzsmenthez, a várólistán lévő csoportok ellátásához, valamint eszközbeszerzésekhez és szakmai fejlesztésekhez.

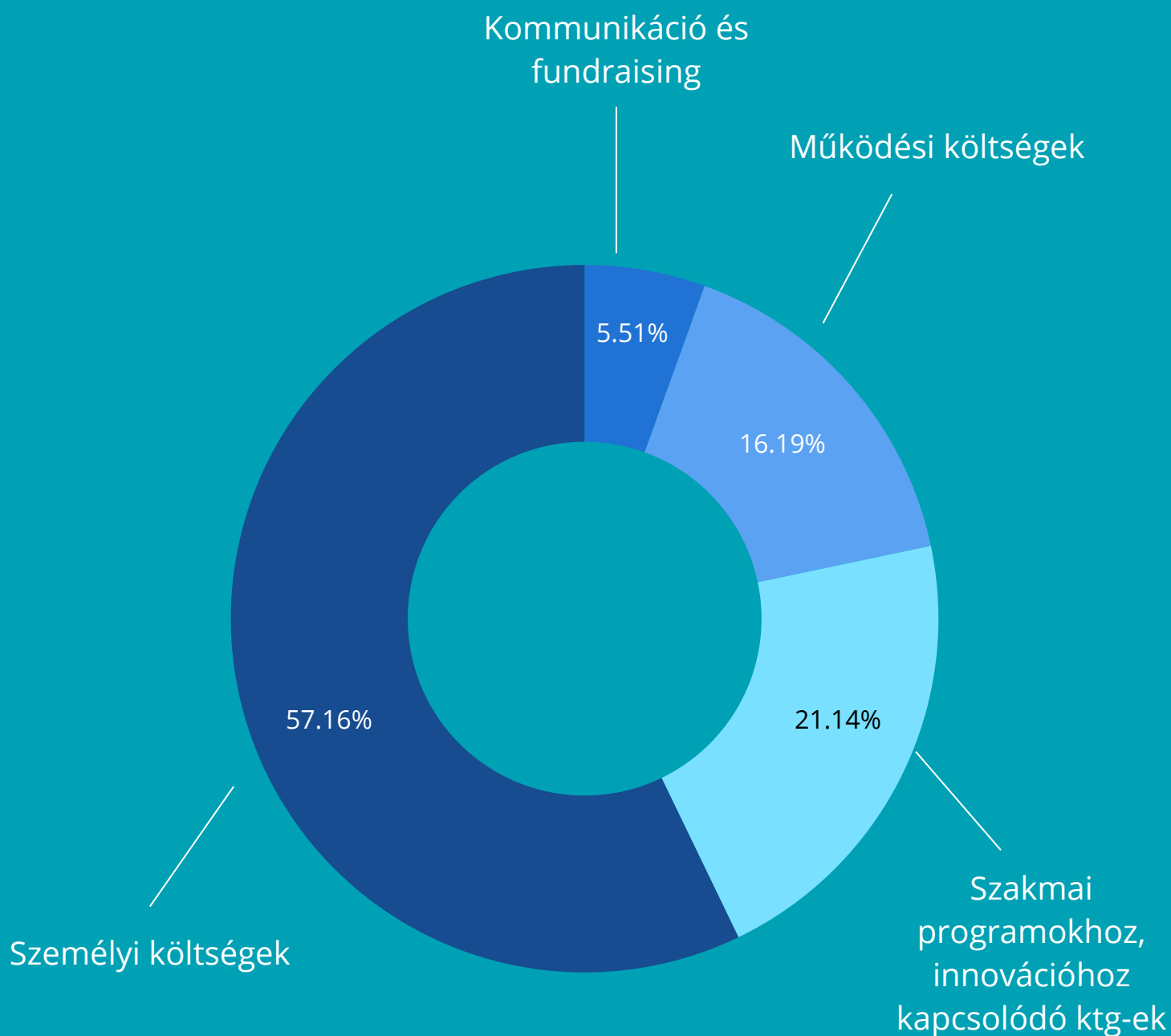


## 9.1. PÉNZÜGYEINK: BEVÉTELEK



- A **Bridge Budapest Egyesület** támogatása 2025-ben nagy segítséget jelentett szakmai önkéntes csapatunk koordinálásának és megtartásának finanszírozásában.
- Az **ÚNÚR nagykövetes adománygyűjtés**ünkkel ebben az évben az eddigi legmagasabb támogatási összeget sikerült elérnünk.
- A gyerekekhez való üzenet továbbításában **szakmai önkéntes csapatunk** munkája a legfontosabb, amely összesen **500 munkaórát** jelentett.
- A **Nyugizóna Bt. pro bono szakmai 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**.

## 9.2. PÉNZÜGYEINK: KIADÁSOK



A személyi jellegű ráfordítások 2025-ben is kiadásaink legnagyobb részét tették ki (57.16%). A szakmai programokhoz kapcsolódó innovációk és fejlesztések (21.14%) továbbra is kiemelt szerepet kaptak, támogatva a szervezet hatékony működését és a pszichoedukatív szemlélet minél szélesebb körű, eredményes átadását.



# SULINYUGI

*Tegyük együtt azért, hogy a  
nyugalom terjedjen!*

info@sulinyugi.hu  
sulinyugi.hu