

Nyugi Alapítvány
Szakmai beszámoló
2025

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

1. Stresszkezelés és kiégésmegelőzés alapjait tanítottuk az iskolai élet szereplőinek

GYEREKEKNEK

A kiképzett önkénteseinkkel együtt 539 osztályfoglalkozással, 9414 gyerekhez vittük el a Sulinyugi foglalkozásokat.

TANÁROKNAK

5 tanári csoporton és 2 előadás során összesen 527 tanárt értünk el pszichoedukatív üzeneteinkkel.

SZÜLŐKNEK

A szülőknek szóló kiadványaink mellett 2025-ben két alkalommal is megszerveztük a Nyugi Szülő workshopot, valamint elkészítettük az interaktív, kifejezetten szülőknek szóló 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, díszítőfestő versenyzőket és a felkészítő csapatot. 2025- ben az Euroskills Herning nemzetközi versenyen a magyar versenyző kiválósági éremmel a negyedik helyen végzett, mindössze egy ponttal lemaradva a dobogóról. A verseny után a tapasztalatokat a felkészítő csapattal átbeszéltük a következő ciklusra.

2. Önkéntes gyerektrener hálózat fenntartása, bővítése, továbbképzése

2025-ben 2 alkalommal valósult meg az akkreditált Sulinyugi Gyerektrener képzés, önköltséges formában. Összesen 41 új résztvevő sajátította el a Sulinyugi óra treneri 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 Inkluzivitaás 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 találkozót 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 társszervezetekkel

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 kiegészítő megelőző programjaink keretében összesen 318 órát töltöttünk egyéni konzultációval, és 23 csoportos programot tartottunk 2 cégnél. Foglalkozásaink a stresszkezelés, együttműködés, konfliktuskezelés, mindfulness és asszertivitás témákra 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 találkozón 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 Fairen, ahol bővítettük a jó gyakorlataink tárákat.

6. Ismeretátadás, pszichoedukáció széles körben

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. sulinyugi.hu honlapunk Nyugitippek rovatában, valamint a közösségi média csatornáinkon is sok hasznos ismeretet adtunk át az olvasóknak, böngészőknek.

7. Szakmai háttérmunka

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

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.

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. 2025-ben a felajánlott összeg 904 178 Ft volt.

Új Nap Új Remények adománygyűjtő kampány

Kampányunk során adománygyűjtő nagyköveteinkkel együtt dolgoztunk azon, hogy a következő Gyerektréner képzést díjmentesen hirdethessük meg a résztvevők számára. A kampányidőszakban összesen 1 879 509 Ft adomány gyűlt össze, ami nagyban hozzájárul a programunk fenntarthatóságához, a 2026-ban megvalósuló képzés pályázatát már ki is írtuk a résztvevők számára.

Rendszeres adományozóink

Bridge Budapest: 4 millió Ft - NyugiTeamek, önkéntes találkozók, mentorálás

Nyugizóna BT: 3 millió Ft

További adományokat Sulinyugi menedzsmentre, várólistás ellátásra fordítottuk.