

## Lélekkel az Egészségért Alapítvány

### 2018-ban végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2018-ban:

- 1. A kiégés** folyamatával **kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszicho-educációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végzünk.
  - **Sajtó és média megjelenések:** 2018-ban több internetes hírportálon (pl.: [www.nlcafe.hu](http://www.nlcafe.hu); [www.pszichoforyou.hu](http://www.pszichoforyou.hu), Nők Lapja Psziché, [www.hogyanmondjamelneked.hu](http://www.hogyanmondjamelneked.hu)) és tévés magazinműsorban (Bonum TV, FemCafé) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
  - **Egészségnapok, rendezvények:** 3 cégnél tartottunk előadásokat a munkavállalók számára, összesen 760 munkavállalót értünk el ezzel. A Slow rendezvényen, Természettudományi Múzeum Családi Fitt napján előadtunk, a Play It rendezvényen bevontuk a youtubereket a gyerekek felé való kommunikációba, és a Sulinyugi üzeneteinek továbbításába. A Kék vonal 25 éves születésnapját megünneplő konferencián a stresszkezelés iskolai prevenciók lehetőségéről tartottunk előadást.
- 2. Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2018-ban.
  - **Sulinyugi komplex programunkat** az 5 budapesti általános iskolában továbbra is folytattuk a 2018/19-es tanévben, mérve a programunk hatékonyságát is hosszmetzeti kérdőíves vizsgálattal. A komplex programunkat meghosszabbítottuk fél évvel, ezért 2,5 év alatt valósul meg, így 2020-ig tart.
  - Az 5 iskolán kívül Budapesten és vidéken is egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az általunk elért iskolák száma 65-re emelkedett
  - Debrecen mellett elindult Pécsen is, az Eon jóvoltából, 2 Sulinyugi önkéntessel a Sulinyugi programunk. Ennek keretében a Pécsi Mezőszél Utcai Általános Iskolában 2 tanári tréninget és 4 Sulinyugi osztályfoglalkozást tartottunk és jövőre az iskola további 10 osztályához is eljutunk a Sulinyugi foglalkozásokkal.
  - 2018-ban egyre több iskolához jutottunk el **Sulinyugi programunkkal**
    - a kiképzett önkénteseinkkel együtt **127 osztályfoglalkozással, 3000 gyerekhez** vittük el a sulinyugi foglalkozásokat
    - **8 iskolában összesen 58** pszichoeducatív tréninget tartottunk a **tanári karnak**
  - 1 új céggel szerződünk le, kiemelt projektként kezelve a stresszkezelést és pszicho-educációt. 70 új munkavállalót érünk el pszichoeducatív tréning-sorozatunkkal.
  - **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoeducálására.
- 3. Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása ezért folyamatosan részt veszünk a **szakemberképzésekben**.
  - **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **14 végzős pszichológus hallgatóknak**
  - Az ELTE Szexuálpszichológia Szakképzésén munkatársunk az Egészségfejlesztésről és Prevencióról oktatta a szakembereket.

- **Sulinyugi képzésben további 34 pszichológus, végzős pszichológus hallgatónak illetve segítőnek** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében Így már összesen 70re bővült az Önkéntes képzésen részt vevők száma.
  - A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 23 főre
4. Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődőknek**, megkereséseknek is eleget tegyünk, **egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartunk magán megkereséseknek is. Bevezettük a Skypeos konzultációkat is, a Kék Vonalnak is tart egyik önkéntesünk szupervíziót. Felkérést kaptunk a Kisalföldi S.O.S. Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat szupervíziós támogatására
5. A kiegészítés megelőzésért számtalan fontos **szakmai háttérmunkát** végzünk, melyből a legfontosabb a kiegészítés **kutatása**, és a programjaink **minőségbiztosítása** céljából folyamatos képzéseken való részvétel.
- **Belső képzések:** *Rendszeres szakmai integráló napot* tartunk szakembereinknek, melyen különböző szakterületeken dolgozó munkatársaink tapasztalatait ötvözzük. *Havi szintű szupervíziós együttlétünkön* saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.
  - **Kutatás:** **Kutatással egybekötött Sulinyugi komplex programunkat** 5 budapesti általános iskolában folytattuk a 2018/19-es 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:** önkénteseink, munkatársaink elvégezték a coaching pszichológus képzést és a civil menedzsment képzésen is részt vettek (projektmenedzser képzés, mediátor képzés, forrásteremtéssel kapcsolatos rendezvény, fókusz tréner képzés, részképesség zavarok és stressz kapcsolatáról szóló képzések, és egyéb egészségfejlesztéssel kapcsolatos marketinges képzések.)