

## Lélekkel az Egészségért Alapítvány

### 2021-ben végzett tevékenységeink

Az alapítvány Missziójának 5 pontja szerint az alábbi tevékenységeket végeztük 2021-ben:

1. **A kiégés** folyamatával **kapcsolatos**, a kiégés megelőzését támogató **ismeretek** könnyed és játékos átadása érdekében különböző pszichoedukációt célzó, léleknevelő, figyelemfelkeltő tevékenységet végeztünk.

- **Sajtó és médiamegjelenések:** 2021-ben több internetes hírportálon (pszichoforyou.hu, Dívány.hu, Happy Family stb), rádióműsorokban (pl. Kossuth rádió, Karc FM, Manna Fm), és tévés magazinműsorban (Duna TV, RTL Klub, Hír TV, Petőfi TV, Life TV) is szerepeltünk a lelki egészség témákkal.
- **Online egészségfejlesztő workshopok:** több cégnél tartottunk online előadásokat a munkavállalók számára.
- **Munkánk elismeréseként** 2021-ben a Sulinyugi programunkkal elnyertük az **Év Önkéntes Programja** címet. Az **Edison100** programjai között pedig mi lettünk a kategóriagyőztesek az Egészség kategóriában.

2. **Annak érdekében, hogy elérhető legyen minden iskolában, munkahelyen** egészségfejlesztő / komplex stresszkezelő és kiégés megelőző programunk, több fontos lépést is tettünk 2021-ben.

#### **Iskolai programok**

- Egyre több iskolába tudtunk eljutni gyerekeknek és tanároknak szóló tréningekkel, így az általunk elért iskolák száma 118-ra emelkedett.
  - A kiképzett önkénteseinkkel együtt **146 osztályfoglalkozással, 3350 gyerekhez** vittük el a foglalkozásokat,
  - **10 tanári csoporton összesen 294 tanárt** értünk el pszichoedukatív foglalkozásokkal,
  - a fentiekkel együtt összesen az eddigi munkák során **17 732 gyereket és 2 974 pedagógust** értünk el.
- **Pályázati források és adománygyűjtés** segítségével tudtunk megszervezni és megtartani több **Sulinyugi foglalkozást, és a 2021. őszi Sulinyugi gyerektreiner képzést** is. (Pályázati támogatóink: E.ON Hungária Zrt., MagNet Bank Zrt., nagyobb adománygyűjtő kampányaink: Új Nap Új Remények adománygyűjtő séta, SZJA 1% kampány)
- Pályázati forrás támogatta (NEA normatív pályázat) működési költségünk egy részét is.

#### **Munkahelyi programok**

- **Munkahelyi egészségfejlesztő programjaink** során kiemelt hangsúlyt helyeztünk a stresszkezelési technikák elsajátítására, valamint a hétköznapi életben és a munkahelyi együttműködésben is fontos témák pszichoedukációjára.

**Munkahelyi kiégés megelőzése komplex módszerrel:** 2021-ben 7 cégnél több mint 800 órát töltöttünk egyéni konzultációval, ezen felül 38 csoportos programot is tartottunk a kiégés megelőzés érdekében. Programunk több mint 5000 fő számára elérhető.

3. **Fontos számunkra az egészségfejlesztő szakpszichológia** magyarországi képviselése, gondozása, ezért folyamatosan részt veszünk a **szakemberképzésekben**, együttműködünk a KRE-vel és az ELTÉ-vel is.

- **egészségpszichológia terepgyakorlati** helyet biztosítottunk **24 végzős pszichológus hallgatónak**
- **Sulinyugi képzésben további 40 pszichológusnak, végzős pszichológus hallgatónak, illetve segítőnek** adtuk át a gyerekeknek szánt Sulinyugi óra tréneri elemeit önkéntes képzésünk keretében. Így már összesen 140-re bővült a Sulinyugi gyerektréner képzésen részt vevők száma.
- A Sulinyugi képzés hatására a **szerződött önkénteseink** száma is bővült, 50 főre.

4. Annak érdekében, hogy **egyéni érdeklődők** megkereséseinek is eleget tegyünk, **egészségfejlesztő konzultációkat és szupervíziókat** tartunk magánembereknek is. Továbbra is tartunk online konzultációkat. A Kék Vonalnak is tartunk szupervíziót. 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 képzéseken való rendszeres részvétel a programjaink **minőségbiztosítása** céljából.

- **Belső képzések:** Havi szintű szupervíziós együttlétünkön saját lelki egészségünk és szakmai képzésünk a téma.
- **Kutatás:** Három éves, ***Munkahelyi stresszkezelő, kiégésmegelőző programok hatásvizsgálata*** című kutatásunk során, iskolai szinten vizsgáltuk meg a Sulinyugi programunk hatékonyságát. Kutatási eredményeinket a **Kiégésmegelőzés a munkahelyen** elnevezésű konferenciánkon, valamint a Magyar Pszichológiai Társaság nagygyűlésén is bemutattuk 2021 novemberében.
- **Külső képzések:** Részt vettünk az Edison platform 100-as listájára kerülve az általuk szervezett Actionlab - Vezetők a grillen képzésen, a MagNet Bank KAP programján keresztül pedig a Digitális marketing képzésen.