

Beszámoló

Ügyirat:

Előirat:

a Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Polgármesteri Hivatalnál az

1/3803/3/2020 számon nyilvántartott kérelemhez kapcsolódó,

a 1/2020. (III. 2.) rendelet alapján a Lelki Egészségvédő Alapítvány számára nyújtott támogatás felhasználásáról

A program tárgya:

- akkreditált művészetterápiás csoportok pedagógusok részére
 - önismereti csoportok zuglói lakosok részére
 - egyéni pszichológiai tanácsadások és kezelések zuglói felnőttek és gyerekek részére
- a Lelki Egészségvédő Alapítvány szervezésében.

Nyilvántartási szám: 1/3803/3/2020

A program címe:

A drogprevenációs tevékenység keretében a zuglói lakosok lelki egészségének védelme, a prevenciós tevékenység kiterjesztése a lakosság körében, a pszichológiai tevékenység népszerűsítése, a lakossági elfogadottság növelése.

A program helyszínei:

Zuglói Civil Ház, Budapest XIV., Csertő park 12.,
illetve a Lelki Egészségvédő Alapítvány központja
Budapest XIV., Bosnyák tér 17.

Az események időpontja:

2020

Az események résztvevői, programjai:

A Lelki Egészségvédő Alapítvány a támogatást a vállaltaknak megfelelően a zuglói lakosok lelki egészségének védelmére, a lakosság körében a prevenciós tevékenység kiterjesztésére, a pszichológiai tevékenység népszerűsítésére, a lakossági és a szakmai elfogadottság növelésére fordította. A lelki kezelések elfogadottságának növelése, a prevenciós tevékenység kiterjesztése, a prevenciós és önismereti módszerek széles körű megismertetése jelentősen javítja a lakosság egészségi állapotát.

Alapítványunk 2020-ban a fenti tevékenységek végzése során az alábbi feladatokat látta el:

- művészetterápiás képzés zuglói pedagógusok számára,
- önismereti művészetterápiás csoport zuglói lakosok számára,
- egyéni pszichológiai kezelések zuglói lakosok számára
- egyéni pszichológiai kezelések zuglói gyermekek számára.

A fenti tevékenységek előkészítésében az alapítvány szakképzett pszichológusai, képzett mese- és művészetterapeutái, illetve vezető, szervező és adminisztratív munkaköreiben lévő munkatársai látták el.

A programok lebonyolításában pszichológus munkatársaink, terapeutáink, szupervízoraink, oktatóink, menedzsmentünk, adminisztrációs munkatársaink, önkénteseink és partnereink vettek részt.

A programok részletes leírása:

1. Az alapítvány a Katarzisz Komplex Művészetterápia Módszerére épített akkreditált művészetterápiás csoportot szervezett zuglói pedagógusok részre. A foglalkozások helyszíne a Zuglói Civil Ház volt, illetve az ismert okok miatt októbertől online folytattuk a képzést. A képzés tematikája lehetővé teszi az online oktatást, ez persze speciális felkészülést igényel. Az oktatónak szupervízió keretében kell felkészülnie a módszer továbbadására, illetve egyéni konzultációk keretében kell felkészítenie a hallgatókat is a speciális képzési formára. az online képzés során is készülnek természetesen alkotások, melyekhez eszközök is szükségesek, ezen eszközöket a Civil Házban vették át a hallgatók.

A csoportot a LEA szakképzett terapeutája vezette. A vizsgák is decemberben voltak. Az akkreditált képzésben összesen 10 alkalommal, alkalmanként 6-6 órában, azaz összesen 60 órában vettek részt a hallgatók. A csoportot 10 fő számára indítottuk.

A képzés 2020. augusztusa és decembere között zajlott. A vizsgát 2020. december 18-án, pénteken tartottuk.

Résztvevők

A képzésen Zuglóban dolgozó, lakó pedagógusok, segítő foglalkozásúak vettek részt. Sokan közülük közel laktak a Civil Házhoz, amely nagy előnyt jelentett számukra. A csoportban több korosztály képviseltette magát: gyeseen lévő óvodapedagógus, aktív általános iskolai tanító, Waldorf-pedagógus, szociális munkás, pszichológus, mentálhigiénés segítő. A képzés anyagának elsajátítása mellett, a sajátélményű, önismereti terápiás célként a lelki erőforrásgyűjtést, probléma-feldolgozást jelölték meg csoporttagok, amely igen fontos kapaszkodót jelenthetett számukra az évnek ebben a szakaszában, a megpróbáltatások közepette is a helytállás vállalásában. A résztvevők közül mindannyian bevonódtak a terápiás folyamatba, és mindannyian azt jelezték vissza, hogy sokat kaptak lelkerőben, útkeresésben, erőforrás-mozgósításban a csoportban, és újabb lehetőség esetén szívesen folytatnák.

Az önismeret fejlődése, a problémakezelés eredményessége hozzájárul az egyén életminőségének javulásához, a függőségi kockázat csökkenéséhez. A pedagógia és a mentálhigiénia területén dolgozók számára kiemelten fontos a módszerek és a technikák elsajátítása. Minél jobban megismerik ezeket, annál hatékonyabban tudják munkájukat ellátni, tudnak a rászorulókon segíteni, sőt ami nagyon fontos, hamarabb felismerik a krízis helyzeteket.

A foglalkozások bemutatása

A művészetterápiás képzés I. blokkja az évkörhöz igazított terápiás tematikával segíti az önmegismerést, a belső erőforrás mozgósítást. Ezen hatvan órás, kiképző csoporton is ennek lehettünk tanúi: a résztvevők megtanulták az elméleti alapokat, majd sajátélményű gyakorlatban át is élhették a megtanultakat, megtapasztalhatták a módszer hatását.

A képzési folyamat mind az elmélet, mind a gyakorlat esetében teljes egészében a továbbképzési programban foglaltakat követte. A továbbképzési folyamat tíz alkalomra lebontva dolgozta fel a programot. Egy alkalom hatórás volt, melyek során arányosan terveztünk a képzési egységek között. Az elmélet anyag „ppt” formátumban is elérhető volt, így a háttéranyagok az előadásokat követően rendszerint elektronikusan hozzáférhetővé váltak a csoporttagok. A személyes találkozót

(foglalkozások) úgy készítettük elő, hogy szükség esetén áttérhessünk az online oktatásra.

Az ismert okokból a hatodik foglalkozás után áttértünk az online képzésre.. A váltást az indokolta, hogy a csoporttagok – a hivatásukból adódóan koronavírus tekintetében különösen veszélyeztetett pozícióban dolgoznak. Októberre fennállt a lehetősége annak, hogy az online váltás nélkül a csoport működésképtelenné vált volna.

Az online képzés alatt azon hallgatóknak, akik otthonról nem tudtak bekapcsolódni, a Civil Ház biztosította termeit, és saját laptopjukkal onnan jelentkezhetek be az online foglalkozásra. Természetesen mindaddig, míg a jogszabályok szerint erre lehetőség volt.

2. A Katarzisz Komplex Művészetterápia Módszerére épített önismereti művészetterápiás csoportot szerveztünk zuglói lakosok számára. A csoport a meghirdetését követően néhány nap alatt betelt, mivel egy csoportban – a módszer jellegéből adódóan – legfeljebb 10 fő vehetett részt. A csoportokat a LEA szakképzett terapeutája vezette.

A csoport 10 órás volt, 2x5 órában zajlottak a foglalkozások. A művészetterápiás csoporton 30 és 45 év közötti jelentkezők vettek részt. Az első alkalommal a művészetterápia módszerére hangolódtak, azon belül pedig a november hónap természeti és lelki történéseit párhuzamba állítva dolgoztak. Kollázst készítve ismerkedtek meg egymással és a módszerrel, majd porpasztellel egy őszi fát alkottak, ezt követően a hónap adta lelki történéseket figyelembe véve az elengedés témáját dolgozták fel. Az őszből a télbe történő átmenet szimbolikus megjelenítéséhez a természetben látható mandalaformákat felhasználva inspirációul megjelenítették a csoporttagok a bennük végbemenő változási folyamatokat. És végül a víz elemet segítségül hívva felszínre hozták akvarell festéssel azokat a minőségeket, melyek állandóak bennünk, és lelkünk leglényegét alkotják.

A második alkalommal már decemberre és az ünnepi előkészületekre hangolódtak, megismertek egy mesét, és megjelenítet olajkrétával a mese képei közül azt, amelyik megérintette a őket. „A belső fénynek, mint a személyiségben rejlő örök megújulás és újjászületés szimbólumának átélése és megjelenítése akvarelllel” volt a következő téma. Valamint arról készítettek kollázst, hogy hogyan öltöztetjük az elkövetkező időszakban ünnepi díszbe a lelkünket. A csoportfolyamat zárásaként a résztvevők elmondták tapasztalataikat, és hogy hogyan élték meg az együtt töltött két napot.

3. Egyéni pszichológiai kezeléseket folytattunk zuglói lakosok (gyermekek és felnőttek) részére. A kezelésekre bármely zuglói lakos jelentkezhetett. Ezen lehetőségeket a LEA internetes portáljain és partnereink online felületein publikáltuk, terjesztettünk szórólapokat, valamint 2020-ban is kapcsolatban voltunk a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központtal, illetve több zuglói civil szervezettel is. A kezelések, tanácsadások az alapítvány Bosnyák téri központjában zajlottak.

Röviden összefoglalnánk, hogy a képzéseknek, foglalkozásoknak mi a hatásmechanizmusa, mily módon járulnak hozzá a nehéz élethelyzetek kezeléséhez, a társadalmi és munkaerő piaci reintegrációhoz, illetve melyek a prevenciós lehetőségei:

- önkifejezés, önismeret, tükörfunkció, önreflexió fejlesztése

- aktiválja és megjelenéshez segíti azokat az érzéseket és érzelmeket, amelyek szavakban nem tudnak megnyilvánulni, illetve amelyek elfojtottak
- megvédi az egyént attól, hogy a traumatikus élményeiből, frusztrációiból származó indulatait, feszültségeit a környezete, illetve önmaga elleni agresszióba fordítsa, vagy valamely szer használatával szabaduljon meg azoktól
- a korai életkorból eredő indulatok, érzelmek megjelenítésének, majd verbális megfogalmazásának elősegítése
- személyes veszteségek alkotásban történő feldolgozása
- személyközi kapcsolatok és szocializáció fejlesztése a csoportban történő alkotás, majd a készült alkotások közös megbeszélése által
- az önismeret fejlesztése, a belső világunk „megtalálása” hozzásegít a nehéz élethelyzetek könnyebb kezeléséhez, a valós problémák felismeréséhez, a kudarcok, konfliktusok könnyebb elviseléséhez, az „enerő” visszaszerzéséhez. Mindezek hozzájárulnak a konfliktusok feloldásához, segít a társadalmi, munkaerő piaci reintegrációban
- a katarzis-élmény segíti a letapadt, megrekedt traumatikus élmények felszínre jutását és egyben feldolgozását az alkotófolyamat által
- a fentiekben részletezett hatásainál fogva alkalmas a már függőségben szenvedők terápiájára is. A szenvedélybetegek, függők legtöbbször érzelm és szeretethiánytól szenvednek, ill. fokozott érzelmi igény jellemzi őket. A szeretet utáni vágyat valamely „szer” csak ideig-óráig pótolhatja, érzelmi elárasztást és eufóriát biztosítva. Esetünkben a „szert” a művészet, illetve az alkotói tevékenység helyettesíti, amely enyhén módosult tudatállapotot generál és érzelmeket aktivál. Az így keletkezett érzelmek pedig már nem a „szerhez”, még csak nem is kizárólag az alkotófolyamathoz és magához az alkotáshoz kapcsolódnak, hanem a csoporttagokhoz, azaz embertársainkhoz
- az érzelmek, élmények kiscsoportos feldolgozása és megbeszélése lehetőséget nyújt a visszajelzésre, segíti a szempontváltást és a problémák átkereteződését

Az egyéni pszichológiai kezelések hatékonysága:

Az egyéni pszichológiai kezeléseket, tanácsadásokat is eredményesnek tekinthetjük. Különösen fontos, hogy olyan zuglói lakosok jutottak el hozzánk, akik helyzetük alapján nem tehetik meg, hogy magánpraxisban rendelő pszichológus szakemberhez forduljanak, azért számukra nagyon fontos volt, hogyha rövid időre is, de pszichológushoz fordulhattak, és tanácsadás keretében némi támpontot kaphattak ahhoz, miként kezeljék élethelyzetüket.

Az alapítvány szakemberei is olyan egyénre szabott személyiségfejlesztő módszereket alkalmaznak, melyek lehetővé teszik a sikeres és aktív adaptációt a környezet új kihívásaihoz. A belső értékek és a belső világ gazdagságának feltárása által egészségesebb családi és munkahelyi atmoszféra megteremtése válik lehetővé. A munkaképesség növelésével segítünk a munkanélküliség elkerülésében és a munkanélküliség idejének lerövidítésében.

A mentálhigiénés és pszichológiai foglalkozások elősegítik a személy számára a hatékony megküzdési stratégiák megtalálását, a stressz eredményes kezelését, a lelki egészség megőrzését. Ezáltal hozzájárulnak, ahhoz, hogy az alapítványhoz forduló lelki nehézségeik, problémáik és a krízisek megoldásához ne az egészségüket és az életüket is veszélyeztető szerekhez nyúljanak. A pszichológiai és mentálhigiénés kezelés így a prevenció egyik módszerévé válik.

2020 rendkívül nehéz év volt. Számos olyan konfliktussal, krízishelyzettel, szorongással kellett szembenéznie mindenkinek, melyek eddig ismeretlenek voltak a mai generációk számára. Ezek feldolgozásában, megélésében rendkívül sokat segítenek a közösségi élmények, még akkor is, ha ezek gyakorta csak az online térben voltak megélhetők. A közösségi élmények mellett pedig nagyon fontos a szakértő segítség, a támasznyújtás, az, hogy az emberek felismerjék, van hová fordulniuk, nincsenek magukra hagyva. A halmozódó konfliktusok, a szorongások következtében könnyen alakulnak ki függőségek, melyek az egyénre és a társadalomra gyakorolt hatásai sajnos rendkívül negatívak, és mindenki számára ismertek.

2021. január 2.5

Dr. Nagy Rita

dr. Nagy Rita
a Lelki Egészségvédő Alapítvány
kuratóriumának elnökhelyettese





PÉNZÜGYI ELSZÁMOLÁSI ÖSSZESÍTŐ

az 1/2020. (III. 2) sz. rendelet alapján megítélt támogatásról
A kérelem nyilvántartási száma: 1/3803/3/2020

A kedvezményezett szervezet neve:	LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ ALAPÍTVÁNY
A pénzügyi elszámolást készítő személy neve:	FOGARASI LAJOS
Az elszámolást készítő személy telefonszáma, e-mail címe: (Kötelező megadni)	+36304886121 fogarasi@hu.inter.net

Személyi jellegű költségek							
Költség típusok		Bizonylat sorszáma	Költségek megnevezése	Bizonylat kelte	Kiegyenlítés időpontja	A teljesítés összegéből elszámolva /Ft/	Összesen költség típusonként /Ft/
1	Havi bér Herczeg Andrea Herczeg Andrea Herczeg Andrea Herczeg Andrea Herczeg Andrea		munkabér munkabér munkabér munkabér munkabér	2020.05.05 2020.06.03 2020.07.02 2020.10.02 2020.11.02	2020.05.05 2020.06.04 2020.07.06 2020.10.05 2020.11.04	105.300 105.300 105.300 105.300 92.842	514.042
2	Megbízási díj Törzsök-Connolly Éva		megbízási díj	2020.12.17	2020.12.18	380.000	380.000
3	Egyéb kifizetői juttatás	-----	-----	-----	-----	-----	-----
4	Munkaadót terhelő járulékok	Herczeg A Herczeg A Herczeg A Herczeg A Herczeg A T-C. Éva	járulékok járulékok járulékok járulékok járulékok járulékok			18.428 18.428 18.428 16.332 16.332 53.010	140.958
A benyújtott bizonylatok darabszáma:			27	Személyi jellegű kiadások összesen:			1.035.000

Költség típusok							
		Bizonylat sorszáma	Költségek megnevezése	Bizonylat kelte	Kiegyenlítés időpontja	A számla összegéből elszámolva /Ft/	Összesen költség típusonként /Ft/
	Dologi kiadások						
1	•Irodaszer, nyomtatvány						
2	•Egyéb anyag beszerzés	VSZLA-2020/00229 VSZLA-2020/01881	AQUARELLPAPÍR, FESTÉK AQUARELL-FESTÉKEK	2020.02.04 2020.07.06	2020.02.05 2020.07.07	61.740 38.260	100.000
3	•Élelmiszervásárlási költség (szeszes ital és dohánytermék kivételével)						
	Felhalmozási célú kiadások						
4	•Kisértékű tárgyi eszközök (nettó 200.000 Ft-ig)	20EBK0004729	SZÁMÍTÓGÉP NYOMTATÓ MICROSOFT 365 WEBCAMERA		2020.07.09	270.000	270.000
	Szolgáltatások költségei						
5	•Bérlési díjak						

6	•Szállítási szolgáltatás díja (taxi, vonat, busz, szgk						
7	•Szállásköltség						
8	•Étkezési költség						
9	•Karbantartás, kisjavítás						
10	•Banki szolgáltatások díjai						
11	•Postai szolgáltatások díjai						
12	•Egyéb szolgáltatás	VRTSB-2020-10 TO-2020-9 GR-2020-1 GNL-2020-8 KTRZS-2020-8 VRTSB-2020-26 UA-2020-174 TO-2020-78 KTRZS-2020-22 GR-2020-13 GNL-2020-20 GR-2020-17	Egyéb hu. eü. szolg. Mentál eü. szolg. Mentál eü. szolg. Egyéb hum. eü. szolg. Felnőttokt. szuperv. Egyéb hu. eü. szolg. Egyéb hu. eü. szolg. Mentál eü. szolg. Felnőttokt. szuperv. Mentál eü. szolg. Egyéb hu. eü. szolg. Egyéb oktatás	2020.07.15 2020.07.27 2020.08.07 2020.08.20 2020.09.15 2020.10.12 2020.10.18 2020.10.19 2020.10.29 2020.11.09 2020.11.12 2020.12.09	2020.07.15 2020.07.27 2020.08.10 2020.08.20 2020.09.15 2020.10.12 2020.10.18 2020.10.19 2020.10.29 2020.11.09 2020.11.12 2020.12.14	45.000 33.000 33.000 33.000 120.000 45.000 49.500 55.000 37.000 55.000 49.500 40.000	595.000
13	•Kiadványszerkesztés, nyomdai és reklámszolgáltatás						
A benyújtott bizonylatok darabszáma:			74	Működési célú kiadások összesen:			965.000

	A támogatási összegből fedezett kiadások összesen /Ft/	Önrészből származó kiadások összesen /Ft/
Személyi jellegű kiadások	1.035.000	
Működési célú kiadások	965.000	
Összesen:	2.000.000	

Nyilatkozat

Alulírott Kedvezményezett kijelentem, hogy a támogatás felhasználása mindenben a támogatási szerződésben foglaltaknak megfelelően történt, továbbá igazolom, hogy a megküldött bizonylatok másolata az eredetivel megegyezik.

Budapest, 2021.01.25



DR. NAGY RITA
szervezet hivatalos képviselőjének neve

[Handwritten signature]
.....
cégszerű aláírása