

Tiszta Kép 2009

A mentálhigiénés területének lehetőségei, kihívásai

- **Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány**

- **2009. november 4.**

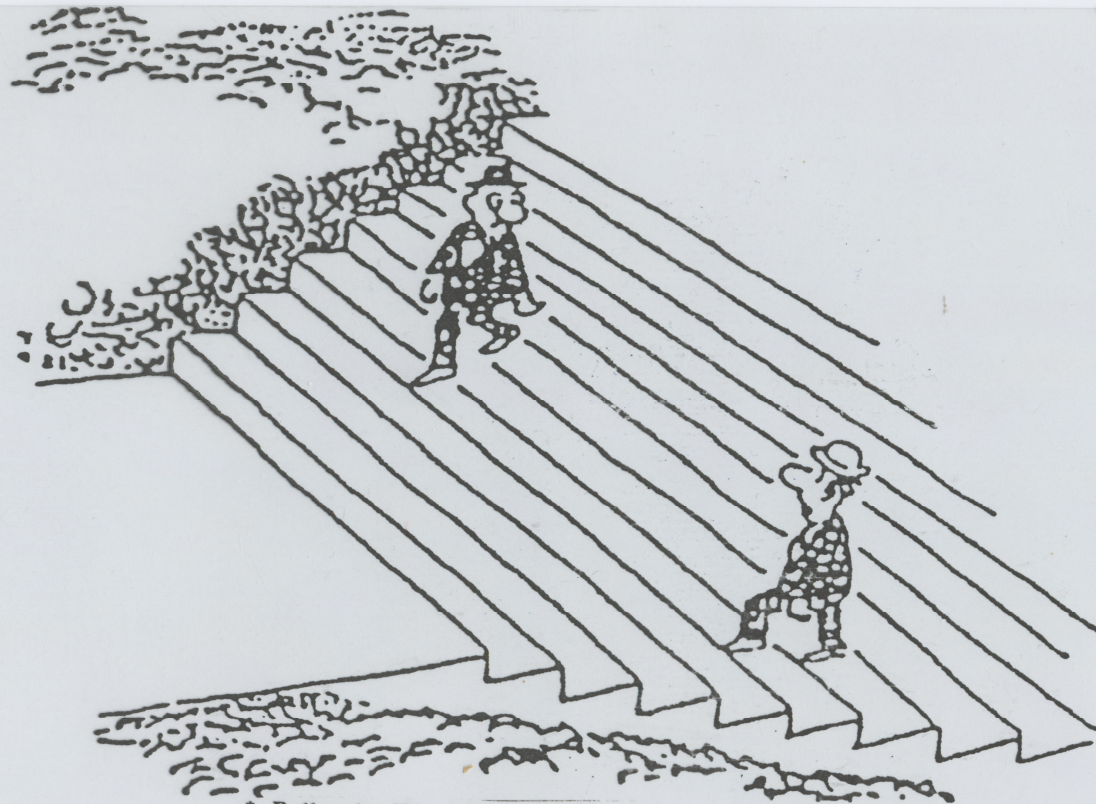


Az alapítvány

- *elősegíti, hogy Békés megye lakosai számára elérhetőek legyenek a mentálhigiénés szolgáltatások,*
- *támogatja a pszichológiai kultúra terjesztését,*
- *támogat olyan tevékenységeket, melyek:*
 - *különböző korosztályokban, foglalkozási és egyéb csoportokban a személyiség harmonikus működését, kibontakozását segítik elő, egyúttal a kiegyensúlyozott családi, közösségi életet szolgálják;*
 - *a megterhelésekkel szemben segítik az egyént az adaptációban, a pszichés zavarok és betegségek megelőzése érdekében.*

Az alapítvány

- *célja a már kialakult pszichés betegségek lerövidítése, és az általuk okozott személyes, családi, közösségi hátrányok csökkentése.*
- *Szakmailag segíti:*
 - *A könnyen elérhető mentálhigiénés szolgáltatásokat (krízisambulancia, SOS Telefonos Lelkisegély Szolgálat, önsegítő csoportok stb.)*
 - *A segítő foglalkozású szakemberek szakmai fejlődését, és lelki egészségvédelmét.*



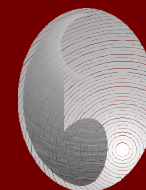
* Pallasch, W., Mutzeck, W., Reimers, H. (Hrsg.): Eerattung -
Training { Supervision. Juventa Verlag, Weinheim und München,
1992, 232-240.

Mi befolyásolja az egészségünket?



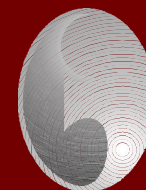
Kikkel?

- Megyei és Városi Önkormányzatokkal
- Intézményekkel (mentálhigiénés „kapuőr”)
- Civil szervezetekkel
- Egészséges Városok Szövetségével
- „Hatóságokkal” (rendőrség, pártfogó,gyám)
- Szakmai kollégiumokkal, országos szervezetekkel



- Budapest
- Békéscsaba
- Debrecen
- Győr-Moson-Sopron
- HEGY
- Miskolc
- Szeged
- Szolnok
- Veszprém

Non-stop
vonalak



Éjszakai vonalak

- Budapest Caritas
- Budapest RTF
- Hódmezővásárhely
- Kaposvár
- Kecskemét
- Kiskunhalas
- Makó
- Miskolc – Esély
- Pápa
- Pécs
- Salgótarján
- Székesfehérvár
- Szekszárd
- Szombathely
- Zalaegerszeg



Színterek és programok

- Óvoda
- Iskola
- Munkahely
- Szociális és egészségügy
- Drog-prevenció
- Segítők-segítése

Egészséges óvoda

Célja:

-  a pedagógusok mentálhigiénés szemléletének megalapozása
-  hivatás személyiségük gondozása ,kiegés megelőzése
-  hálózatszerű szakmai együttműködésük kialakítása
-  Óvodai egészségfejlesztő programok „kísérése”

Programok:

-  esetmegbeszélő csoport
-  szakmai előadások, konferenciák szervezése
-  kommunikációs és stresszkezelő tréningek
-  szülőcsoportok-, tréningek szervezése
-  egyéni mentálhigiénés beszélgetések (problémakezelés)
-  egyéni és csoportos szupervízió biztosítása
-  óvónő – szakember találkozók szervezése
-  szülő – szakember találkozók szervezése
-  szakmai anyagok készítése
-  pályázati lehetőségek feltérképezése, pályázatírás





Egészséges iskola

Célja:

-  az iskolai mentálhigiéné szemléletének terjesztése
-  iskolák közötti szakmai együttműködés erősítése
-  iskolai szinten felmerülő mentálhigiénét érintő problémák kezelése

Technikák és módszerek

-  esetmegbeszélő csoport
-  szakmai előadások, konferenciák
-  kommunikációs és stresszkezelő tréningek
-  szülőcsoportok-, tréningek
-  egyéni mentálhigiénés beszélgetések (problémakezelés)
-  egyéni és csoportos szupervízió
-  pedagógus – szakember; illetve szülő - szakember konzultáció
-  problémaorientált szaktanácsadás (akár egyéni szinten is)
-  szakmai anyagok
-  pályázati lehetőségek kihasználása





Egészséges munkahely

Célja:

 Munkahelyi életszíntere mentálhigiénés feladatainak, tevékenységi formáinak összehangolása

 **Munkahelyi „jóllét” elősegítése, önsegítő csoportok szervezése**

 Összefogás és együttműködés a helyi civil szervezetekkel és intézményes segítőhelyekkel

 **Egészséges életmód – testi-lelki egészség fertőzése**

 stressz és kezelése a munkahelyen

 kommunikációs nehézségek a munkakapcsolatokban

 család és munkahely egyensúlya

 egészséges életmód

 szenvedélybetegségek megelőzése

 egyszülős családműködés, stb.





Egészséges szociális és egészségügy

■ Célja:

- - a szociális ellátás és az egészségügy területén dolgozó szakemberek lelki egészségének megőrzése,
- a mentálhigiénés szemléletmód, pszichológiai kultúra elterjesztése a dolgozók és a betegek között

■ **Kiemelt feladatok**

- - a kiégés, burn out szindróma megelőzése

■ Programok:

- **esetmegbeszélő csoport**
- **kommunikációs és stresszkezelő tréningek**
- **egyéni mentálhigiénés beszélgetések (problémakezelés)**
- egyéni és csoportos szupervíziók biztosítása
- **szakmai anyagok készítése**
- **pályázati lehetőségek feltérképezése,**
- **pályázatírás**





Drog-prevenációs munkacsoport

 Megyei KEF: működtetése

2003-2008

: folyamatos „tagság”

 AlternAtívA Iroda -2009/2010

 Egészséges Létvágy- program





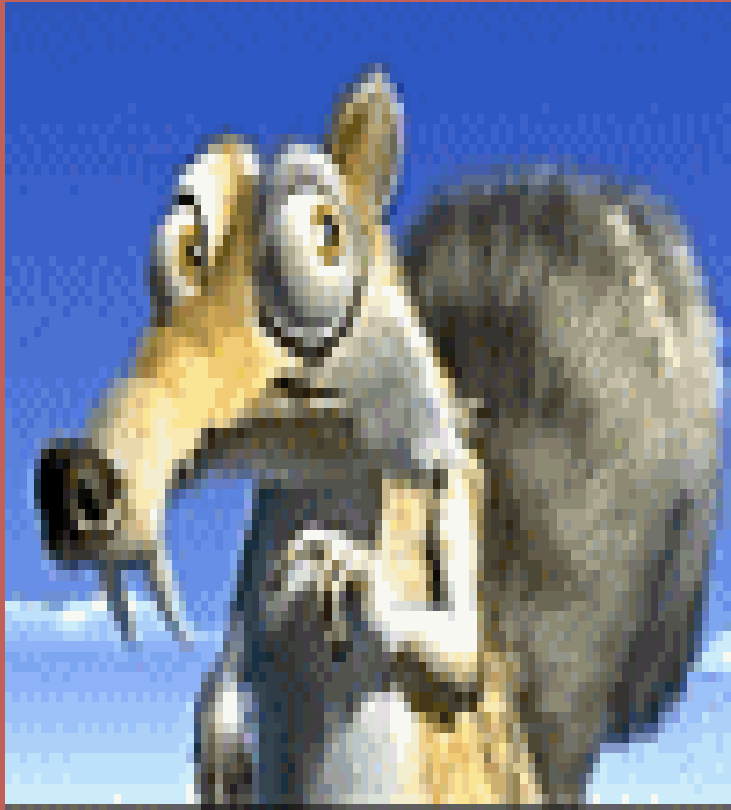
„Színterek”

- Művelődési házak- népművelők
- Könyvtárak
- Civil szervezetek
- „Segítők Háza” – folyamatosan





Hogyan?



FONTOS, hogy a SEGÍTŐ

 **Ismerje:**

**lehetőségei és korlátai határát
az ellátási rendszer
benne saját helyét**

 **Tisztázza:**

viszonyát a problémához

 **Óvja:**

saját mentálhigiénéjét





Hangsúlyok:

- Jelző, közvetítő és fejlesztő szerep
- Az egészségtudatos magatartás és életszemlélet megalapozása
- Az egyéni esetkezelés, konzultáció mellett egészségjavító klubok, önsegítő csoportok facilitálása, életmódtáborok szervezése
- egészségtervek, projektek készítése közösségi szintereken /iskola,munkahely, lakóközösség, település, stb./
- prevenció, egészségfejlesztés és bizonyos területeken a rehabilitáció kereteinek, módszereinek kialakítása, együttműködve a közigazgatási, egészségügyi, nevelési/oktatási, szociális intézményekkel, civil szervezetekkel és más segítő foglalkozású szakemberekkel.



**Egy ötven év körüli hölgy egy néger
mellett kapott helyet. Nagyon zavarta és
megkérdezte tőle a légikisasszony:**

- Hölgyem mi a problémája?

A fehér nő válasza:

**- Talán nem látja micsoda undorító
ember mellett ülök?**



A hölgy folytattatta:

**- Nem tudom elviselni az ilyen alakokat !!
Kérem adjanak egy másik helyet!!”**

**A légi kísérő : - Nyugodjon meg
megnézem mit tudok tenni önnek.
Később visszatér és ezt mondja:**

**- Sajnos nincsen több üres hely itt, de az
első osztályon még van egy szabad
helyünk. Beszéltem a kapitánnyal most az
egyszer kivételt tesz és enged az ön
kérésének.**





Még mielőtt a nő bármit szólhatott volna , a légi kísérő odafordul a néger férfihez:

- Uram kérem fogja a táskáját az első osztályon utazhat ne kelljen egy ilyen visszataszító nő mellett ülnie.

**Minden körülöttük lévő
utas tapsolni kezdett.**



Pályázataink:

SZCSM-A Magyar Köztársaság Kormányprogramjában megfogalmazott családpolitikai célok megvalósítása	Krízisintervenció a családban	2001	150 000
GYISM-"A kábítószerfogyasztókkal foglalkozó alacsonyküszöbű intézmények, programok szolgáltatásainak támogatása	Szenvedélybetegség és krízis	2002	500 000
GyISM - A kábítószerproblémával kapcsolatos társadalomtudományi vizsgálatok, kutatások támogatására	Gyermekek és felnőttek házi orvosok erőforrásai a kábítószer-fogyasztókkal és hozzátartozóikkal való találkozás során	2003	1 000 000

Békéscsaba MJV-Ifjúsági feladatok ellátása	mentálhigiénés, drogprevenációs tevékenységet folytató, ill. fogyatékosokat segítő civil szervezetek szakmai programjainak megvalósítása	2005	50 000
Békéscsaba MJV-KÉK Bizottság - önszerveződő közösségek támogatása	Az SOS Telefonos lelkisegély Szolgálat önkénteseinek képzése	2005	20 000
ACCSESS 2003-Mikro- hálózatépítés	"Több esélyt!"	2005	2 800 000
Békéscsaba MJV- ifjúsági feladatok ellátása	Ifjúsági feladatok ellátása- ifjúságvédelmi felelősök, drogkoordinátorok képzése	2005	50 000

NCA - Dél-Alföldi Régió: Civil szervezetek működésének támogatása	Működésre	2005	1 00 000
--	-----------	------	-----------------

ICSSZEM-"Kábítószerfogyasztókkal és kábítószer-prevencióval foglalkozó szakemberek képzésének, továbbképzésének, ill. kortárs segítők képzésének támogatására..."	Önkéntes és hivatásos segítők szuprvíziója	2006	540 000
ICSSZEM - "A kábítószerfogyasztás visszaszorításával foglalkozó szervezetek számámra"	"Ellenszer a szer ellen"	2006	1 500 000
Bcsaba MJV :állampolgárok és közösségek támogatása	Promóciós anyag elkészítése (SOS)	2006	15 000
NCA-Határon túli magyar szervezetekkel való együttműködés erősítése, közös programok támogatása	Lelki egészségvédelem határok nélkül	2006	400 000
KAB-PP-06-A	Kábítószerfogyasztókkal és kábítószer-prevencióval foglalkozó szervezetek komplex programja	2006	2 00 000

NCA-DA-07	működési költségre	2007	1 500 000
KAB-KP-07-C	Színterek és utak a szenvedély térképén	2007	800 000
KAB-PR-07-B	"...játszani is engedd szép, komoly fiadat"II. - egészségfejlesztő-, megőrző programok Békéscsabán	2007	2 300 000

KAB-KP-08-C	Színterek és utak a szenvedély térképén V- VI.	2008	1 000 000
KAB-KP-09-C	Színterek és utak a szenvedély térképén VII-VIII.	2009	1 000 000
TÁMOP -5.2.5.-08/1-2008	"c.ENTER" - Aternatíva iroda létrehozása békéscsabán	2008	19 000 000

Komplex?

- Együtt
- Több „szinten”,
„színtereken”
- Több „lábon”
- „Több ...könnyebb”
- „Egészség-
fertőzés”



**„Annál teljesebb az ember,
minél hiánytalanabbul
szétosztja magát szüntelenül.”**

(Ancsel É.)

- **Az ember azt szereti, amiért
fárad,
és azért fárad, amit szeret.
(Fromm)**

**„Csináld azt, amit szeretsz,
szeresd azt, amit csinálsz,
akkor egyetlen napot sem kell
dolgoznod többé.”**