



A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ



LELKI EGÉSZSÉGGŐZPONT A PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZBAN

Összefoglaló a Lelki Egészségközpont működéséről

2019. decemberével zárult a Lelki Egészségközpont (LEK) létrehozását és működtetését célzó EFOP-1.8.20-17-2017-00015 pályázat futamideje, amit a Parádfürdői Állami Kórház nyert el 2017-ben. A cél az volt, hogy további mentálhigiénés szolgáltatásokkal bővíthessen az Egészségfejlesztési Iroda (EFI), ami a táplálkozás, mozgás és lelki egészségvédelem terén már 2013-tól nyújt preventív szolgáltatásokat a Pétervárái Járás lakosságának. A 30 hónapos futamidőt követően 2020 januárjától a Kórház 3 éves fenntartási időt vállalt, amihez az egészségügyi kormányzat szándéka szerint célzott költségvetési támogatás társul majd.

A Lelki Egészségközpont létrehozása mérföldkővet jelent a járás lelki egészséggel kapcsolatos prevenciók ellátásában, hiszen ezen kívül a körülbelül 20.000 fős lakosság számára ingyenes, lelki egészséggel összefüggő szakellátás nincsen. Nagyon fontos hangsúlyozni a szolgáltatás egészségmegőrző jellegét, hiszen a LEK mentálhigiénés tanácsadói



Bereczki Enikő ifjúságkutató és generációs szakértő előadása térségi szakembereknek Péterváráján a Szántó-Vezekényi István Művelődési Házban

csak olyan kliensekkel tudnak egyénileg vagy csoportban foglalkozni, akik ugyan a legkülönfélébb nehézséggel küzdhetnek, de önreflektivitásuk és helyzetértékelésük reális, érzékelik a problémájukat, képesek segítséget kérni és a megoldásban együttműködni a szakemberekkel. A LEK a pszichiátriai, szociális és társadalmi jellegű nehézségek orvosolását továbbra sem tudja felvállalni.

A pályázatban elnyert 36,81 millió forintnak köszönhetően javultak a lelki egészségvédelem személyi és infrastrukturális feltételei. A korábbi szerződéses ellátási formával szemben két főállású mentálhigiénés munkatárs (Tolnay Katalin és Czene Ilona) kapcsolódott be a pályázatban vállalt programterv végrehajtásába. Szépen berendezett, új tanácsadó helyiség került kialakításra a Juliette Épületben; emellett a pályázati forrásokat a vállalatoknak megfelelően a lakosságunk szóló tájékoztató és információs anyagok elkészítésére, valamint meghívott előadók és más közreműködő szakemberek finanszírozására fordította a Kórház.

A LEK szolgáltatásait, foglalkozásait eddig is ingyenesen vehette igénybe a járás lakossága, és ebben a jövőben sem lesz változás. Kiemelt célcsoportot képviselnek a gyermekeket nevelő családok, melynek tagjait az oktatási intézményeken, munkahelyeken keresztül valamint települési rendezvények



LEK tanácsadó helyiség

Folytatás a 2. oldalon



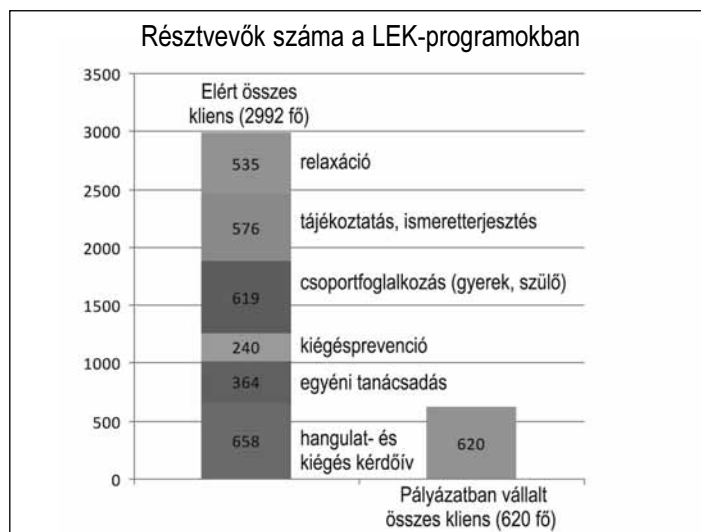
A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

Folytatás az 1. oldalról

alkalmával igyekeztünk elérni. A lelki egészségvédelem leggyakoribb témái a stresszkezelés, a családi élet kérdései (pl. gyermeknevelés), illetve az eltúlzott szabadidős okoseszközhasználat káros következményei voltak.

A pályázati cél az volt, hogy a vállalt programelemekkel összesen legalább 620 térségi lakost érjen el a program. Lapzártakor örömmel nyugtázhajuk, hogy ezt a célt elértük, sőt, sokszorosan túl is szárnyaltuk. A még nem teljes számítások szerint közel 3000 fővel dolgoztunk együtt legalább egy alkalommal, de az iskolai és lakossági előadásokon, relaxációs foglalkozáson illetve egyéni tanácsadáson jellemzően több alkalommal is részt vettek a kliensek.

A munka sikere a jól átgondolt programterven és a közreműködő szakemberek felkészültségén túl a településeken kialakított kapcsolati hálózattal való aktív és hatékony együttműködésnek köszönhető. A Kórház együttműködési megállapodást kötött az önkormányzatokkal, védőnői hálózattal, Tankerülettel, Pedagógiai Szakszolgálattal, több civil szervezettel és a LEK munkatársai visszatérő vendégek voltak a térségi óvodákban, általános iskolákban, közművelő-



dési intézményekben is. Ezúton szeretnénk megköszönni minden kedves közreműködő partnerünk munkáját, amivel a programok szervezését és megvalósítását támogatta.

A következő oldalakon egy képes válogatás segítségével szeretnénk részletesebben bemutatni az elmúlt időszak munkáját.

A családok lelki egészségéért

A gyerekek számára több alkalmas életkészség javító foglalkozássorozatot fejlesztettünk ki, melynek keretében eddig elsősorban a 8. osztályos diákokat igyekeztünk bevonni a család és az emberi kapcsolatok jelentőségét megvitató, egészséges értékrend és jövőkép kialakítását célzó, a pénzgazdálkodás alapjaival ismerkedő, reális testképet és önértékelést építő, családi és párkapcsolati kérdéseket érintő beszélgetésekbe.



Életkészség javító iskolai foglalkozás Mátraderesckén

A működés első két évében az EFI immár hagyományos állapotfelmérő szűrései mellett minden térségi nyolcadik osztály részt vett a programban, ami lehetővé tette, hogy a LEK szakemberei egy rövid kérdőív segítségével

képet alkossanak a korosztály életvezetési szokásairól, ezen belül elsősorban a szabadidős okoseszközhasználat káros következményeiről. Ez a felmérés szolgált kiindulópontként egy olyan prevenció projekt elindításához, amelynek célja, hogy elsősorban a szülők, de maguk az érintett gyerekek is információkat kapjanak a túlzásba vitt "kütyözés" veszélyeiről (ilyen például a függő magatartás kialakulása).



Gyermekfoglalkozás a recski Karitás nyári táborában

A projekt keretében több alkalommal folytattunk szakmai egyeztetést a témában külső és térségi szakemberekkel, és ezek eredményeinek felhasználásával saját fejleszté-

Folytatás a 3. oldalon

Folytatás a 2. oldalról

sű információs anyagot (tematikus hírlevél és szóróanyag) hoztunk létre a lakosság számára. Ezeket az eredményeket az oktatási intézményekkel együttműködve szülői értekezletek (Szülőklubok) keretein belül igyekeztünk megismertetni a családokkal is.



Szülőklub a Mátraballai Csodaszarvas Óvodában



Szülőklub az erdőkövesdi Napközi Otthonos Óvodában

A szabadidős okoseszközhasználat kockázataira érzékenyítő projekt a térségi szakemberekkel, oktatási intézményekkel együttműködésben tovább folytatódik majd és az elképzelések szerint a közeljövőben az országos LEK hálózat is bekapcsolódik majd a munkába, így a preventív lépések hatékonysága megsokszorozhatóvá válik.

Különösen fontos volt, hogy a legkisebb gyermekeket nevelő szülőkkel is fel tudjuk venni a kapcsolatot. Elkötelezett védőnő, települési közművelődési munkatársak által szervezett klubfoglalkozás keretei között részben tematikus előadásokkal, részben személyre szóló tanácsadási lehetőséggel igyekeztünk támogatni az édesanyákat a családi élet, gyermeknevelés számukra fontos kérdéseiben.



Baba-Mama klub Recskén a Nagyközségi Könyvtárban



Részvétel a bükkszenterzsébeti Ciróka foglalkozáson

A települések könyvtáraiban, művelődési házaiban, egészségnapok helyszínén rendszeresen szerveztünk ismeretterjesztő előadásokat is a lakosság számára. Változatos témákban igyekeztünk korszerű, a lelki egészségmegőrzést célzó ismereteket átadni a különböző korosztályoknak.



Ismeretterjesztő előadás a fedémesi Könyvtárban



Ismeretterjesztő előadás Váraszón

„Próbálj meg lazítani!”

A térségben folytatott tevékenység egyik nagy tanulsága, hogy a lakosság lelki egészségét leginkább veszélyeztető tényező a túlzott stressz. Kétségtelen, hogy az egyént megterhelő stresszhatások között több olyan is van, amelyek nem kerülhetők ki korunk rohanó, sokak számára gazdasági nehézséget támasztó mindennapjaiban.

Ugyanakkor a LEK stresszcökkentést célzó tevékenységeiből (hangulat- és kiegészítő tünetegyüttest felmérő kérdőívek, tematikus előadások, illetve a kiegészítési csoportfoglalkozások) az is nyilvánvalóvá vált, hogy jelentős az általános életvezetési hiányosságokból, hibákból adódó feszültség szintje is.

Ennek kezelésében igyekszik segítséget nyújtani a folyamatosan elérhető egyéni tanácsadás, illetve a csoportosan gyakorolható progresszív relaxáció is.

Ez utóbbit CD-n rögzített változatban is elkészítettük, hogy az érdeklődők a rendszeres otthoni gyakorlás megkönnyítésére megkaphassák.

Nagy örömünkre szolgált, hogy a térségi egészségügyi, oktatási és szociális ellátó intézmények közül többen is igénybe vették a LEK tevékenységeit, elősegítve ezzel dolgozóik kiegészítési tevékenységét.



Relaxációs foglalkozás a siroki általános iskolában



Kiegészítési csoportfoglalkozás a PÁK dolgozóinak

2019. 03. 28-án és 2019. 11. 20-án 2 alkalommal került sor szervezésünkben olyan szakmai találkozóra, melynek célja volt a Észak-Kelet Magyarországon működő Lelki Egészségközpontok tapasztalatcseréje, működési gyakorlatának összehangolása, jó gyakorlatok összegyűjtése.

Szándékunk továbbá az volt, hogy tapasztalatok alapján értékeljük eddigi tevékenységünket, és elemezzük a programok sikerességét befolyásoló tényezőket. Márciusban 13 db, novemberben 15 irodából 26 illetve 23 EFI-LEK munkatárs volt jelen. Együtt dolgoztunk az encsi, hatvani, gönci, hajdúbozsörményi, hevesi, jászberényi, nyíregyházi, nagykállói, tokaji, törökszentmiklósi, füzesabonyi, vásárosnaményi kollégákkal. Különösen nagy jelentőségű a kialakult folyamatos szakmai együttgondolkodás, az intézményi palettán most alakuló hálózat vonatkozásában. Közös megállapítottuk, hogy a lelki egészségközpontok dolgozói abban az esetben tudnak sikeres, hatékony eredményes munkát végezni, - azon túl, hogy rendelkeznek a megfelelő szakirányú végzettséggel és rendelkezzenek néhány év gyakorlattal - ha főállású munkavállalói az irodáknak, rendelkeznek megfelelő primér prevenció szemlélettel. A lakosság körében észlelt problémák köre minden területen hasonlóan alakult, ezek mindegyike kapcsolódik a családhoz, mint támogató közeghez.

A program jó hangulatban, lelkes eszmecsere-kkel zajlott. Közös a szándék a folytatásra...

Hogyan tovább?



Szakmai nap Parádfürdőn a régiós Lelki Egészségközpontok részvételével

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE