

Közhasznúsági beszámoló

2024. évi

Az Egyensúlyunkért Alapítvány közhasznú tevékenységét elsősorban az általa fenntartott szociális alapszolgáltatási intézményen keresztül biztosítja.

A Fenntartó adatai:

Név: Egyensúlyunkért Alapítvány

Székhely: 8000 Székesfehérvár, Fiskális út 26.

Adószám: 18483280-1-07

Képviselőre jogosult: Dr. Bjelik Anna, kuratóriumi elnök

Az Intézmény adatai:

Név: Egyensúlyunkért Alapítvány - Nappali és Közösségi Pszichiátriai Ellátás

Telephely: 8000 Székesfehérvár, Sütő u. 10-12.

Nyitva álló helység címe: 8000 Székesfehérvár, Cserepes köz 1-3.

Ágazati azonosító: S0203361

Működés kezdő időpontja: 2007. március 27.

Működési engedély száma: FE/06/00074-21/2023.

Működési engedély hatálya:

- pszichiátriai betegek nappali ellátása: 2027. december 31.
- közösségi pszichiátriai ellátás: határozatlan

Működési engedélyt kiállító hatóság: Fejér Vármegyei Kormányhivatal Hatósági Főosztály
Szociális és Gyámügyi Osztálya

Intézmény engedélyezett és befogadott férőhelyének száma:

- pszichiátriai betegek nappali ellátása: 60 fő
- közösségi pszichiátriai ellátás: 88 fő

Intézmény ellátási illetékessége

- pszichiátriai betegek nappali ellátása: Fejér vármegye
- közösségi pszichiátriai ellátás: Székesfehérvári-, Móri-, Gárdonyi- és Sárbogárdi járás

Intézményvezető: Schnöller Hedvig

1. SZEMÉLYI FELTÉTELEK

Az Intézmény a hatályos jogszabályi előírások alapján (1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről) biztosítja a szükséges személyi feltételeket.

A pszichiátriai betegek részére nyújtott nappali ellátás engedélyezett férőhelyszáma: 60 fő, így 1 fő intézményvezető, valamint 2,5 fő terápiás/szociális munkatárs szükséges a szakmai ellátás biztosításához. Tekintettel arra, hogy 2023. 01. 01. napjától intézményünk szombatonként is nyitva tart, így a humánerőforrást a szükségletekhez igazítva az előírt minimumhoz képest magasabban (+0,75 fő) határoztuk meg.

Munkavállalók felsorolása beosztás, végzettség és a foglalkoztatás jellege alapján (nappali).

2024.12.31. napján aktuális munkaiügyi adatok

beosztás	végzettség	foglalkoztatás jellege
Intézményvezető (szociális munkatárs)	okleveles szociálpolitikus	teljes munkaidő
Terápiás munkatárs	érettségi bizonyítvánnyal rendelkezik (szakirányú képzést kezd)	teljes munkaidő
Szociális munkatárs	általános szociális munkás	részmunkaidő (6 óra)
Terápiás munkatárs	okleveles pszichológus	részmunkaidő (4 óra)
Szociális munkatárs	szociálpedagógus	részmunkaidő (4 óra)
Szociális munkatárs	általános szociális munkás	részmunkaidő (4 óra)

A közösségi pszichiátriai ellátás befogadott és engedélyezett feladatmutatója: 88, így a szakmai ellátás biztosításához 3,5 fő terápiás/szociális munkatárs szükséges.

Munkavállalók felsorolása beosztás, végzettség és a foglalkoztatás jellege alapján (közösségi).

2023.12.31. napján aktuális munkaiügyi adatok

beosztás	végzettség	foglalkoztatás jellege
Szakmai egységet vezető terápiás munkatárs	szociálpedagógus	részmunkaidő (6 óra)
Terápiás munkatárs	pszichológus	teljes munkaidő
Szociális munkatárs	szociálpedagógus	teljes munkaidő
Szociális munkatárs	általános szociális munkás	teljes munkaidő
Szociális munkatárs	általános szociális munkás	részmunkaidő (4 óra)
Orvos konzulens	pszichiáter szakorvos	megbízási szerződéssel

A munkavállalók rendelkeznek névre szóló munkaköri leírással. A próbaidő lejártával azon munkavállalók felvétele a működési nyilvántartásba megtörtént, akik szakirányú végzettséggel rendelkeznek, illetve a folyamatos adatszolgáltatást az intézményvezető biztosította. Az Intézmény dolgozói számára továbbképzési terv készült, a kitűzött mérföldköveket elérték a munkavállalók. Egy fő munkavállaló a munkakör betöltéséhez szükséges közösségi pszichiátriai gondozó képzést megkezdte, az intézményvezető a kötelező vezetőképzést elvégezte.

2. TÁRGYI FELTÉTELEK

Az Intézmény telephelye (8000 Székesfehérvár, Sütő u. 10-12.) gyalogosan, tömegközlekedési eszközzel és közúton is egyaránt könnyen megközelíthető, a település központjához közel helyezkedik el, az autóbusz pályaudvar kb. 200 méterre található. A telephely a nappali ellátás helyszíne, két egymás melletti panel lakóépület földszinti (szuterén) helyisége. Az Intézmény klubhelyiségeibe a bejutás akadálymentes.

Az egyik épületrészben biztosított egy kb. 25 m² közösségi helyiség, egy kb. 10 m² nagyságú interjúszoba, valamint egy kb. 5 m² irodahelyiség, továbbá egy WC kézmosóval. A munkavállalók számára megfelelő infrastruktúra (telefon, fax, mobiltelefon, számítógép, internet elérés, fénymásoló, nyomtató, stb.) rendelkezésre áll.

A másik, szintén önálló épületrész egy kb. 25 m² közösségi helyiségből, és egy kb. 10 m² alapterületű teakonyhából áll, továbbá található egy mosókonyha és egy WC kézmosóval.

Az Intézmény infrastrukturális adottságai miatt nehézkes a csoportszervezés és -vezetés. Egyfelől 15-20 fő számára kissé zsúfolt a tér, mivel a klubhelyiségben nem kizárólag a csoportszobához szükséges eszközök találhatóak, hanem egyéb a nappali ellátáshoz szükséges tárgyi eszközök. Másfelől a csoportokat a külső, nagyobb helyiségben tudjuk csak megtartani, ahol nehézkes a zavartalanság biztosítása, tekintettel arra, hogy ez egyben a fogadó helyisége az intézménynek, ide érkeznek a klubtagok. Rengeteg plusz erőforrást igényel a munkavállalók és a kliensek részéről is a helyiségek és a programok menedzselése, a szűköséből eredő konfliktusok és a stresszhelyzetek kezelése. Reménykedünk abban, hogy lehetőségünk lesz az Intézményben zajló szakmai munka minőségéhez méltó környezet megteremtéséhez.

Az Intézmény nyitva álló helyiségei (8000 Székesfehérvár, Cserepes köz 1-3.) gyalogosan, tömegközlekedési eszközzel és közúton is egyaránt könnyen megközelíthetőek, a település központjához közel helyezkednek el. A Jancsár utcai buszmegálló kb. 500 méterre található, a pályaudvar 1 kilométeren belül elérhető gyalogosan. A területen a parkolás ingyenes. A nyitva álló helyiségek elsősorban a közösségi ellátás számára biztosítanak helyszínt, ugyanakkor egy kialakított fürdőszoba révén a háztartáspótló szolgáltatásokat a nappali ellátás részben a Cserepes köz 3. szám alatti helyiségében nyújtja. A nyitva álló helyiségek két egymás melletti panel lakóépület földszinti (szuterén) helyisége, ahová a bejutás akadálymentes.

Az egyik épületrészben biztosított egy kb. 30m² közösségi helyiség, kb. 5 m² előtér, ahol egy teakonyha található, kb. 5 m² nagyságú irattár, továbbá egy WC kézmosóval, valamint egy fürdőszoba WC-vel. A munkavállalók számára megfelelő infrastruktúra (telefon, fax, mobiltelefon, számítógép, internet elérés, fénymásoló, nyomtató, stb.) rendelkezésre áll.

A másik, szintén önálló épületrészben egy kb. 30 m² csoportszoba, és két kb. 5-5 m² alapterületű interjúszoba, valamint egy kb. 5 m² nagyságú raktár, továbbá egy WC kézmosóval található.

Mindegyik helyiség esetében a WC kialakítása részben akadálymentesített, a megfelelő ajtószélesség biztosított. Mozgásában korlátozott személyek számára kerekesszékes mobil WC beszerzésre került. Az Intézmény rendelkezik az ellátáshoz szükséges helyiségekkel, valamint a feladatvégzéshez szükséges eszközökkel.

3. AZ INTÉZMÉNY MŰKÖDÉSE

Az Intézmény integrált szervezeti formában működik, de feladatellátását tekintve két önálló szakmai egységre osztott. Az alapszolgáltatási tevékenységeket egymással összehangoltan végezzük team munka keretében, heti rendszerességű eszmegbeszélés révén. Mindkét ellátás igénybevétele önkéntes és térítésmentes. Mindkét ellátás igénybevételéhez diagnosztizált pszichiátriai betegség és pszichiáter szakorvos javaslata szükséges.

3.1. Pszichiátriai betegek nappali ellátása (Nappali Klub)

A pszichiátriai betegek nappali ellátása az igénybe vevők öntevékenységre, önsegítésére épülve biztosítja a szociális, mentális és egészségi állapotuknak megfelelő napi életritmust, közösségi színteret, valamint az ellátottak igényeihez és szükségleteihez alkalmazkodva kulturális, szabadidős, tájékoztató, készségfejlesztő és edukációs programok szervezését, lebonyolítását. A nappali ellátás helyszíne a “Klub”, ami egy otthonos és biztonságos közösségi tér. Itt szervezünk csoportfoglalkozásokat, tréningcsoportokat és egyéb – elsősorban csoportos-foglalkozásokat. A Klub legfontosabb feladata a kliensek készségfejlesztése, az időbeosztás és napirend strukturálása, valamint a szabadidő örömteli eltöltésének elősegítése, az önszerveződés támogatása, amely készségek megszerzése az önálló életvitel elérése és fenntartása szempontjából kulcsfontosságúak. Programterveinket is a fentiek szellemében állítjuk össze.

A Klub nyitvatartási ideje alatt szociális és terápiás munkatársak segítő beszélgetés formájában nyitottak a hozzájuk forduló kliensek felé, közreműködnek az esetleges elakadás feloldásában és bármilyen ügyintézésben, illetve aktív szerepet vállalnak a foglalkozásokon is. Munkájuk része az adományszervezés- és az adományok szétosztása. A Klubban tapasztalati szakértők és önkéntesek is segítik munkánkat, színesítik életünket. Nagy hangsúlyt fektetünk érzékenyítő programokra. Az ellátás célja a mentális zavarral élő személyek életminőségének javítása, az önsegítő aktivitás növelése és a közösségi integráció elősegítése. További cél a prevenció, a másodlagos ártalmak kialakulásának megakadályozása, késleltetése, mérséklése.

Az ellátottak számára a nappali ellátás igénybevételére személyesen a nyitvatartási időben van lehetőség, emellett krízisjelleggel az intézményvezető telefonszámán nyitvatartási időn túl is biztosítjuk az elérést (elsősorban a közösségi ellátásban nem gondozott kliensek számára).

A szombati nyitvatartással reagálni tudtunk a felmerülő igényekre, sokaknak családpótló jelentőséggel bír a Klub, a közösségnek megtartó ereje van. A magányos, egyedül élők mellett a munkaerőpiacon aktív klienseink számára is sokat jelent a hétfői nyitvatartás, hiszen a hétköznapiakon nehezen tudják napirendbe illeszteni a programokon való részvételt. A szombati napok tematikus jellegűek, mindig az adott időszakra koncentráltan szervezettek, megjelenik a készségfejlesztés és az örömteli szabadidő eltöltése egyaránt.

2024-ben - a korábbi évvel megegyezően- a **nyitvatartási idő** az alábbiak szerint alakult:

Hétfő – Kedd – Szerda – Csütörtök: 12-18 óráig

Péntek – Szombat: 9-15 óráig

Tematikus rendezvények és csoportos kirándulások alkalmával nyitvatartási időn túl is biztosítottuk az ellátást, ezek közül a legtöbb szombati napra esett. Az ellátás folyamatos volt 2024-ben, az ellátás korlátozása vagy szüneteltetése nem vált szükségessé. A szolgáltatási elemeket programokba ültetett módon csoportosan, és egyéni formában is biztosítjuk klienseink számára. Évente két alkalommal indítunk tréningcsoportokat, tavasszal és ősszel, a téli és nyári időszak pedig elsősorban a szabadidős, közösségépítő és önszerveződést támogató programokra épül (1. számú mellékletben a nappali ellátás szolgáltatási elemei, a 2024-es programtervek, valamint néhány szombati tematikus program és kirándulás plakátja).

Ellátotti létszám alakulása a látogatási és eseménynapló alapján 2024-ben (nappali ellátás)

Hónapok	Nyilvántartási napok száma	Ellátottak száma összesen	Megállapodások száma (fő)	Megállapodásokból székesfehérvári ellátottak száma (fő)
Január	26	1560	60	49
Február	25	1500	60	49
Március	24	1440	60	49
Április	25	1475	59	48
Május	25	1500	60	44
Június	25	1500	60	44
Július	27	1620	60	44
Augusztus	25	1500	60	44
Szeptember	25	1500	60	42
Október	26	1560	60	42
November	25	1500	60	42
December	22	1320	60	42
Éves összesített adatok:	300	17975	719	539

2024 évben székesfehérvári ellátottak száma (nappali ellátás)

	Összesen (fő)	közülük székesfehérvári lakos (fő)
újonnan ellátásba vettek	17	7
megszűnt ellátások	17	14
2024. 12. 31. napján ellátásban lévők	60	42

Szolgáltatási elemek száma a látogatási és eseménynapló alapján 2024-ben

Tanácsadás	1141
Készségfejlesztés	3836
Háztartási vagy háztartást pótló segítségnyújtás	2628
Mentális gondozás és esetkezelés	3340
Közösségi fejlesztés	314
Étkezéshez kapcsolódó tevékenység	320
Telefonos és internetes kapcsolattartás	1143
Összesen:	12722

Az Intézmény 2024-ben is biztosította - Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata és az Egyensúlyunkért Alapítvány között 2022. 11. 30. napján kötött ellátási szerződés 4/a. pontja alapján - pszichiátriai betegek nappali ellátását 30 fő székesfehérvári lakos részére.

3.2. Községi Pszichiátriai Ellátás

A községi pszichiátriai ellátás célja a mentális zavarral élő személyek számára a betegségből eredő tünetek, károsodás, pszichoszociális korlátozottság okozta hátrányok leküzdésében való segítségnyújtás annak érdekében, hogy az igénybe vevők a számukra lehetséges legteljesebb mértékben részt vehessenek a község életében. Célja a funkciómegtartás, a képessé tétel, a korai felismerés segítése, azaz a megelőzés. A pszichoszociális rehabilitációt elsődlegesen a lakókörnyezetben, a kliens otthonában végezzük, és igyekszünk bevonni a természetes segítők, a családot is. Az ellátás az egyén hosszútávú szükségleteihez igazodik, nagymértékben épít a kliens öntevékenységére, valamint a felelős és aktív részvételére.

A községi pszichiátriai ellátás elsődleges célcsoportjába azok a hosszan tartó, major pszichiátriai problémával élők tartoznak, akik betegségük remissziós fázisában vannak, rendszeres pszichiátriai ambuláns gondozásban részesülnek, ugyanakkor otthonukban intenzív, szükségleteiknek megfelelő, hosszú távú pszichoszociális rehabilitációs támogatást igényelnek.

- 18. életévüket betöltött, fekvőbeteg-gyógyintézeti kezelést nem igénylő, elsősorban a saját otthonukban élő, nem veszélyeztető állapotú, pszichiátriai diagnózissal rendelkező személyek, akiknek a betegsége ambuláns szakellátás mellett egyensúlyban tartható, és akik életvitelükben, valamint szociális helyzetük javításában segítséget igényelnek.
- A tüneteket mutató, de eddig pszichiátriai kezelés alatt nem álló, illetve a pszichés zavar kialakulása szempontjából veszélyeztetett személyek.
- Azok a szociális intézményben (támogatott lakhatás) élő, vagy hosszabb kórházi kezelés alatt álló pszichiátriai betegek, akik rehabilitációjuk elősegítése érdekében stabil háttért és kontrollt igényelnek.

A szolgáltatásnyújtás rendszerességét az igénybe vevő és községi gondozó közösen alakítják ki. A találkozások rendszerint személyes jelenléttel az ellátott lakókörnyezetében, vagy az Intézmény nyitva álló helyiségeiben Székesfehérvár, Cserepes köz. 1-3. szám alatt valósulnak meg, illetve a gondozási célhoz igazodó külső helyszínen is megvalósulhatnak, pl.: munkahely, bevásárlóközpont, tömegközlekedési eszköz, park, kávézó, stb..

A községi gondozás az igénybe vevő személyes céljának meghatározásával indul, amely a gondozási tervben rögzítésre kerül, majd a szolgáltatási elemeket a személyes cél elérése érdekében határozzuk meg (2. számú mellékletben a községi ellátás szolgáltatási elemei). A gondozás során a kliens a folyamatok irányítója, döntéseket hoz, amely növeli a sikerre jutást, az önbecsülést, ezáltal az önállóságot. A községi gondozó facilitátor szerepet tölt be, aki motivál, segíti a fókusz megtartását, és visszajelzéseivel segíti a folyamatokat. Nagy hangsúlyt fektetünk a korai figyelmeztető tünetek monitorozására, valamint a gyógyszeres terápiával való együttműködésre (compliance), valamint az esetleges krízishelyzetekre való felkészülésre. A gondozás alanya nem csupán az egyén, hanem a vele interakcióba kerülők, pl.: családtagok, barátok, más szakemberek, stb.. A községi gondozás a személyes és telefonos kapcsolattartáson túl az online térben is megmaradt, emiatt magas a kliensekkel való kapcsolattartás gyakorisága, valamint időben kitolódott a rendelkezésre állás is.

A közösségi pszichiátriai alapellátást 2024 év folyamán 118 személy vette igénybe (volt, aki teljes évben, és volt, aki tört hónapokban). A szolgáltatást az év 366 napján biztosítottuk, az ellátási napok száma összesen 32601 (366 napon az összes ellátott száma) volt a 2024-es évben, így a tényleges teljesített feladatmutató 89,07 (32601/366).

2024 évben székesfehérvári ellátottak száma (közösségi ellátás)

	Összesen (fő)	közülük székesfehérvári lakos (fő)
2024. 01. 01. napján ellátásban lévők	88	60
2024-ben újonnan ellátásba vettek	30	17
2024 folyamán megszűnt ellátások	19	11
2024. 12. 31. napján ellátásban lévők	99	66

Az Intézmény 2024-ben is biztosította - Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata és az Egyensúlyunkért Alapítvány között 2023. 07. 24. napján kötött ellátási szerződés 4/a. pontja alapján - a közösségi pszichiátriai ellátást 30 fő székesfehérvári lakos részére.

3.3. Intézményi dokumentáció

Az Intézmény rendelkezik az alábbi kötelező dokumentumokkal:

- Működési engedély
- Tanúsítvány
- Szakmai program
- Szervezeti és Működési Szabályzat
- Házirend

Az Intézmény rendelkezik az alábbi kötelező szabályzatokkal:

- Iratkezelési szabályzat
- Számviteli szabályzat
- Pénzkezelési szabályzat
- Anyaggazdálkodási, leltár és selejtezési szabályzat
- Vagyongvédelmi szabályzat
- Munkavédelmi szabályzat
- Tűzvédelmi szabályzat
- Tűzriadó terv

Az ellátások igénybevételéhez szükséges, illetve az ellátás nyújtása során felmerülő kötelező dokumentációkat naprakészen vezeti az Intézmény. Papír alapú és digitális archiválást is kialakítottunk.

3.4. Jelentős események, különleges és új programok 2024-ben

Intézményünk infrastrukturális adottságai továbbra sem teszik lehetővé, hogy nagyobb létszámú összejöveleteket tartsunk a Nappali Klubban, ezért ezeket a programokat külső helyszíneken tudjuk megvalósítani.

2024-ben ismét lehetőségünk nyílt **Farsang** tematikájú zenés-táncos rendezvényünket Viktória Rehabilitációs Központban megtartani. Az eseményt megelőzte a készülődés időszaka, amely az ötletelésről, a jelmez és a dekoráció elkészítéséről, valamint az ünnepi szokások felelevenítéséről szólt.

Karácsonyi ünnepségünknek 2024-ben a Fejér Vármegyei Iparkamara adott otthont. A hagyományoknak megfelelően ellátottjaink gondoskodtak a műsor összeállításáról, és fantasztikus hangulatot teremtettek előadásukkal a **Klub Karácsonyon**. Ahogy minden évben, 2024-ben is ellátogattunk a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház pszichiátriai osztályán tartózkodó sorstársakhoz, és igyekeztünk szebbé tenni számukra a karácsonyt műsorunkkal, valamint közös énekléssel.

Klienseink aktivitásának növelése érdekében **túracsoportot** hoztunk létre, amely közösség havi rendszerességű kirándulások által felfedezte a térség természeti értékeit. Megtapasztaltuk, hogy a túrázás, a természetjárás testnek és a léleknek egyaránt nagy hasznára van. Lehetőségünk volt a fejlődésre, sokan feszegették saját határaikat, így a fizikai erőnlét megőrzése mellett a sikerre jutás révén az önmagukba vetett hit, az énerő is növekedett. Pecsétgyűjtő emlékfűzeteket nyomtattunk, és minden túra végén a legszebb emléket rögzítettük benne. A motiváció fokozásaképpen az év során legalább 8 túrát teljesítőknek apró jutalmat ígértünk. 14 ember sikeresen teljesítette a kihívást. A kirándulásokon önkénteseink aktívan részt vállaltak, segítettek minket az autóval történő eljutásban, valamint támogató jelenlétükkel a gyaloglás során. Emlékezetes helyeken jártunk, gyönyörű szép természetben, és igyekeztünk az adott környék kulturális adottságait is feltérképezni.

2024. 04. 20-án felajánlás révén 25 fővel ellátogattunk a **Groupama Arénába** egy focimeccsre, amely a Ferencváros győzelmével, egyben 35. bajnoki címének megszerzésével zárult. A megtapasztalt felejthetetlen hangulatról még hetekig beszélgettek a klubtagok.

2024. 09. 13-án Dr. Cser-Palkovics András polgármester úr jóvoltából 10 fővel ellátogathattunk egy jégkorong meccsre az új **Alba Arénába**. A fantasztikus hangulat és a különleges lehetőség nagyon jól esett a csapatnak.

2024 évben két alkalommal is ellátogattunk a **Balatonhoz** közösen, és sikerült eljutnunk a **Fővárosi Állatkertbe** is, ami nagy vágya volt a közösségnek. A programok 30-40 fő részvételével zajlottak. Mindegyik „kimozdulós” programot megelőzi egyfajta edukációs folyamat, amely a felkészülés, hangolódás része.

2024. 07. 01-től **Életrevalók** néven új csoport indult a Klubban, amely egy önsegítő traumafeldolgozó csoport, tapasztalati szakértő vezetésével. A csoporton kb. 20 fő vesz részt átlagosan, amivel az egyik leglátogatottabb a programok közül. Felismertük, hogy a tapasztalati szakértők más minőségű kapcsolódást képesek kialakítani, nyitottabb és közvetlenebb, ami nagyban segíti a kliensek elérését, és ellátásban tartását, kiváltképpen egy-egy állapotrosszabbodás esetén.

A szépségiparban tevékenykedő önkénteseink 2024-ben is több felajánlást tettek, és 6 alkalommal **Beauty-nap** keretében varázsoltak új külsőt a klubtagoknak. Kiemelten a hajvágás, köröm- és lábápolás kapott hangsúlyt, de lehetőség volt sminkre, és frissítő masszázusra is alkalmanként. Az elkészült frizurákkal fotózásra is lehetőséget biztosítottunk, amely fotókat a munkerőpiaci felkészítő programunkban az önéletrajz készítés során felhasználtunk.

2024-ben a **Hozzá tartozói csoport** kéthetente találkozott. A csoport célja a mentális zavarral élők hozzátartozóinak megsegítése, érzelmi támogatása, szemléletformálása és edukációja. A csoportba folyamatosan érkeztek új érdeklődők, nyitott a csoport az új tagokra. Kialakult egy stabil 10 fős csapat, akik aktívan részt vesznek az üléseken, bátorítják egymást, és visszajelzéseikkel segítik a nehéz helyzetek leoptimálisabb kezelését, valamint az önstabilizálást. A hozzátartozókkal végzett munka jelentősen kihat klienseinkre, élethelyzetük kézzel fogható módon pozitív irányba változik a folyamatok hatására.

A **Pannonjob Kft.** munkatársai 2024 év első felében 10 alkalmas **munkaerőpiaci felkészítő tréninget** tartottak klubtagjaink számára. A hasznos tudás mellett a szemléletformálásra is nyitott szakembereket ismerhettünk meg, akik elkísértek minket egy kirándulásra, tréningzáró pikniket szerveztek számunkra, valamint közvetlen elérést biztosítottak az álláskeresőknél a hatékonyabb elérés és a kisebb fokú szorongás megélése érdekében. Az együttműködésük sokat jelentett a klubtagoknak, kicsit bátrabban mertek nekiindulni a munkakeresésnek. Egy megváltozott munkaképességű klubtagunk részmunkaidőben a Pannonjob alkalmazásába került, és a visszajelzések alapján a csapat aktív és értékes tagjává vált. Büszkék vagyunk rá!

2024-ben is részt vettünk a **Civil napon**. A rendezvényen bemutattuk az Egyensúlyunkért Alapítvány tevékenységét, működését, valamint szórólapokat adtunk a hozzánk érkezők számára. Mentális zavarral élő személyek és hozzátartozóik egyaránt felkerestek minket. Rövid segítő beszélgetésekre is sor került a rendezvény alatt. Tapasztalati szakértőink antistigma tevékenység keretében saját tapasztalataikat osztották meg a látogatókkal. Lehetőség volt interaktív hanghalló szimulátor kipróbálására, amely tapasztalati úton mutatta be a hanghallás okozta koncentrációs, figyelmi, gondolati, észlelési és egyéb nehézségeket. A szűrő jellegű, és önismereti önkitöltő tesztek ez alkalommal is nagy népszerűségnek örvendtek, ezek kitöltésében és kiértékelésében támogatást nyújtottunk.

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzatának támogatásával (Társadalmi Felelősségvállalási Alap) sikerült 17 db színházbérletet váltanunk a 2024/2025-ös évadra, így 5 előadást tudunk megnézni a **Vörösmarty Színház**ban. A kulturális program nagyon népszerű, és sokaknak az egyetlen lehetősége a részvételre.

2024-ben részt vettünk 5 konferencián, és számos szakmai rendezvényeken képviseltük az Intézményt. Két budapesti konferenciára klienseinkkel közösen mentünk el, ahol lehetőségük nyílt máshol élő sorstársakkal ismerkedni, tapasztalatot cserélni. Folyamatosan figyeltük a szakmai trendeket, naprakész információval rendelkezünk, és a jogszabályi változásokra is időben sikerült reagálnunk.

6. ELÉRT CÉLOK 2024-BEN

Az Egyensúlyunkért Alapítvány 2024. október 31-én ünnepelte alapításának 30. évfordulóját.



Konferencia

a mentális egészség és a munka viszonyáról,
a megváltozott munkaképességű emberek helyzetéről,
a felépülésről, az újrakezdésről
az Egyensúlyunkért Alapítvány tevékenységei mentén

2024. 11. 13. (szerda) 9 óra

Fejér Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara - Európa Klub
(Székesfehérvár, Hosszúhatár 4.)

Tisztelt Érdeklődő! Kedves Kollégák!

Intézményünk, a Pszichiátriai Betegek Nappali Ellátása és Közösségi Pszichiátriai Ellátása komplex pszicho-szociális rehabilitációt biztosít. Fejér vármegyében a mentális zavarral élők számára. Fenntartánk, az Egyensúlyunkért Alapítvány alapításának 30. éves évfordulóját ünnepeljük idén, amely arra ösztönözött minket, hogy az aktualitásokra és jövőbeni tervekre koncentráltan egy konferencia keretében fűzzük szorosabbra együttműködésünket az egészségügyi és szociális szakemberekkel, valamint felvegyük a kapcsolatot a helyi munkáltatókkal, feltérképezzük a mentális zavarral élő emberek munkaerőpiaci lehetőségeit szűkebb környezetünkben. A konferencia célja a tájékoztatás, érzékenyítés, a mentális zavarral élő személyek munkaerőpiacra történő elhelyezkedésének előmozdítása, életminőségének javítása, valamint egy platform létrehozása a hatékonyabb együttműködés érdekében.

Szeretettel várunk! Gondolkodjunk közösen!

Üdvözzel:
az Egyensúlyunkért Alapítvány csapata

A részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött.
Jelentkezni 2024. 11.11. napig lehetséges a kép alatti **JELENTKEZÉS** felíratra kattintva, vagy az alapitvany@egyensulyunkert.hu e-mail címen.

Támogatónk:   

+36 30/541-7571 alapitvany@egyensulyunkert.hu

PROGRAM

8:30 - 9:00 REGISZTRÁCIÓ

9:00 - 9:15 KÖSZÖNTŐ
Dr. Bjelik Anna, pszichiáter
az Egyensúlyunkért Alapítvány kuratóriumának elnöke

9:15 - 9:45 A közösség megtartó ereje - az Egyensúlyunkért Alapítvány tevékenysége
Schnöller Hedvig, szakmai és intézményvezető
Pszichiátriai Betegek Nappali Ellátása és Közösségi Pszichiátriai Ellátása

9:45 - 10:15 "Viszít és kösz a halakati - mentők a delfinek és elhagyták a Földet"
Domokos Tamás, szociológus, demográfiai szakértő, egyetemi docens
a Kodolányi János Egyetem elnöke
a Fejér Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara elnökségi tagja

10:15 - 10:45 A komplex minősítés folyamata, a megváltozott munkaképességű emberek ellátásai és a foglalkoztatási rehabilitáció lehetőségei
Csüténé Dávid Sarolta, osztályvezető
Fejér Vármegyei Kormányhivatal Családátmozgatási és Társadalombiztosítási Főosztály
Rehabilitációs Ellátási és Szakértői Osztálya

10:45 - 11:15 Kévésszűnet

11:15 - 11:45 Mentális zavarral élő emberek munkakörü alkalmassági vizsgálata
Dr. Hertelendi Annamária, foglalkozás-egészségügyi szakorvos, szolgálatvezető
Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat

11:45 - 12:15 Munkavállalási alkalmasság a pszichiáter szeméből
Dr. Endress György Tamás, pszichiáter, gondozó vezető főorvos
Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Pszichiátriai Gondozó

12:15 - 12:45 Munkaerőpiaci trendek, aktualitások és kihívások
Molnár Attila, ügyvezető igazgató
Pannónia Humán Szolgáltató és Tanácsadó Kft.

12:45 - 13:30 Ebédsszünet

13:30 - 14:15 Flow a munkahelyen? - Idealizmus az Ébredések Alapítványnál
Dr. Horangó Judit, pszichiáter, rehabilitációs és pszichoterapeuta főorvos,
az Ébredések Alapítvány vezetője

14:15 - 15:30 Kerekasztal beszélgetések tapasztalati szakértők bevonásával

➔ **Pszichoedukáció és érzékenyítés**
kérdések és válaszok a mentális zavarokról tabuk nélkül

➔ **Szabad döntés hatása a felépülésre és közösségi szemlélet**
a mentális zavarral élő emberek rehabilitációja, a segítő folyamat módszertani kérdései

15:30 - 16:00 ÖSSZEĞEZÉS, LEZÁRÁS

Támogatónk:   

+36 30/541-7571 alapitvany@egyensulyunkert.hu

A jelzőrendszer tagjaival való kapcsolatunkat novemberben tartott konferenciánkon sikerült szorosabbra fűznünk, amely kezdete lehet egy aktívabb helyi együttműködés kialakításának.

Klienseink aktivitását, mobilitását jelentősen növeltük, és elértük a 2024-re kitűzött célunkat, miszerint az aktív időtöltést helyezzük a fókuszba. A túrasorozatunk elérte célját, sikerült kimozdulni a városból, újrakapcsolódni a természettel és kilépni a komfortzónából. A túrázás mellett a sportrendezvények látogatása, a közös strandolás és az állatkert látogatása is fokozta az aktív és közös időtöltést. A programok révén **új perspektívát és lehetőséget tudunk kínálni** klubtagjainknak, amely **hozzáférés és esélyteremtés** rendkívül fontos a célcsoportunk számára.

Felismertük az együtt töltött idő értékét és gyógyító hatását, ezért pályázatot nyújtottunk be a Belügyminisztérium megbízásából, a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet által meghirdetett „Fogyatékos személyek helyi, regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2024” (**FOF2024**) megnevezésű pályázati programra integrált szabadidős, szemléletformáló, kulturális és sportprogramok létrehozása céljából. A **„Lépésről lépésre a felépülés útján”** elnevezésű pályázatunk pozitív elbírálásban részesült, így lehetőségünk nyílik 2025 májusban 50 fő ellátottunkat elvinni egy „ottalvós” kirándulásra, melynek helyszíne a gánti Fecskepalota lesz.

Intézményünk továbbra is támogatja a **tapasztalati szakértőket** hivatásuk gyakorlásában, és a professzió elsajátításában. 2024-ben ismét lehetőségünk volt tapasztalati szakértő képzésére ellátottakat delegálni, mind az 5 fő sikeresen elvégezte a képzést. Közülük ketten hozták létre az Éltrevalók csoportot, és egyéb program lebonyolításában is közreműködnek.

2024 áprilisában együttműködési szerződést kötöttünk a Magyar Élelmiszerbank Egyesülettel, amely keretében a napi **élelmiszermentés** révén rászoruló klienseinket tudjuk támogatni. Elsősorban pékárut tudunk elhozni a számunkra delegált áruházból, de heti 2-3 alkalommal előfordul zöldség és egyéb tartós élelmiszer vagy édesség is. 2024 májusban és novemberben a Magyar Élelmiszerbank Egyesület szervezésében tartós élelmiszeradományokat gyűjtöttünk nagy áruházakban, amelyek eredményeképpen összesen 1736 kg élelmiszert tudunk szétosztani rászoruló klienseink között.

2024 októbertől a Magyar Vöröskereszt Fejér Vármegyei Szervezete révén szintén naponta hozhatunk el pékárut egy székesfehérvári áruháztól. Novemberben tartós élelmiszert gyűjtöttünk a Vöröskereszt képviselőjében, amely révén 110 kg élelmiszert tudunk kiosztani klienseink között.

Az Alapítvány önkéntesei nagyon aktívak voltak 2024-ben is. Nem csak a kirándulások és a szépségnapok alkalmával számíthattunk rájuk, hanem sikeresen tudtuk **önkénteseinket mozgósítani** az adománygyűjtéskor, a klub felújításában, klienseink költöztetésében és lakókörnyezetük rendbetételében egyaránt. Voltak, akik tárgyi adományokkal segítettek minket, mások az idejüket és energiájukat adták egy-egy ügyért.

2024 év végén Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata bérbe adott az Alapítvány számára a Mura utcában egy ingatlant, amelyhez bérlőkijelölési jogosultságot is kaptunk. Az együttműködés révén az **önkormányzati bérlakásba** költöztettük két férfi kliensünket, ezáltal esélyt teremtve az önállósodásra, lehetőséget adva az önálló életvitel kialakítására és fenntartására.

2024-ben *elmélyült az együttműködésünk* a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Pszichiátriai Osztály és Pszichiátriai Gondozó szervezeti egységekkel. Mindkét intézmény szakembereivel gördülékenyebb lett az együttműködés, amelyhez nagyban hozzájárulnak a kéthavonta létrejövő megbeszélések. A kórházi betegek adaptációjában aktívan közreműködünk a hatékonyság növelése érdekében. A gondozó orvosok partnersége hozzájárul munkatársaink magas minőségű szakmai munkavégzéséhez. Az egészségügyi szakemberek rendelkezésre állásukkal és támogató hozzáállásukkal sokat tesznek a gyógyszeres terápia hatékonyságáért, amely gyakran nélkülözhetetlen eleme a jó életminőség kialakításának. Heti szinten 3-5 új megkeresés, illetve ajánlás érkezik be Intézményünkhöz, legtöbb esetben pszichiáter szakorvos javaslatára, ami mutatja a szolgáltatásokra való fokozott igényt. Az infrastrukturális adottságainkból eredő kapacitáshiány miatt korlátozott számban tudunk ellátásba venni új klienseket.

Nagy hangsúlyt fektet Intézményünk a *munkavállalók mentális egészségére*, a kiégés prevencióra, és a reziliencia erősítésére. 2024-ben öt alkalommal szerveztünk közös programot a munkatársainknak, ezek közül három külső helyszínen zajlott.

4. EGYÜTTMŰKÖDÉS, PARTNERSEGI KAPCSOLATOK

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata jelentős támogatónk, a helyiségek bérbeadásán túl egyéb módon is hozzájárultak szakmai munkánkhoz. Köszönetünket fejezzük ki Székesfehérvár Megyei Jogú Város Polgármesterének, hogy időről-időre őszinte érdeklődésével, támogató szemléletével hozzájárul fejlődésünkhöz.

Ellátási területünkön kapcsolatban állunk az illetékes család- és gyermekjóléti központokkal. A helyi *Esélykör* elnevezésű együttműködési hálózat alapító tagjai vagyunk. Emellett a munkaügyi központok kirendeltségeivel, a rehabilitációs szakemberekkel és a hivatásos gondnokokkal is aktív egyeztetésen alapuló szakmai kapcsolattal rendelkezünk. Közös cél a szemléletformálás, és a munkavállalás elősegítése.

Kiemelt partnerünk a *Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház*, valamint a területileg illetékes pszichiátriai- és addiktológiai gondozók, akikkel a jogszabályi előírásoknak megfelelően együttműködési szerződéssel rendelkezünk. Az együttműködés keretében az információáramlás folyamatos, és szervezeti egységenként évente 5-6 alkalommal kerül esetmegbeszélő csoport összehívásra.

5. A TÁJÉKOZTATÁS MÓDJA, NYILVÁNOSSÁG ÉS ÁTLÁTHATÓSÁG

Az Egyensúlyunkért Alapítvány honlapján (www.egyensulyunkert.hu) és Facebook oldalunkon tájékoztatást adunk az Intézmény életének jelentősebb eseményeiről. A honlapon az Intézmény működésével kapcsolatos beszámolók elérhetőek. A megkereső tevékenységünk kiemelt színtere az internetes felületeken történő megjelenés, sajtóesemények.

Rendszeresen frissítjük szórólapjainkat, amelyeket közintézményekben helyezünk el, és rendezvényeken osztjuk szét. Tájékoztató anyagaink megtalálhatóak az egészségügyi és szociális ellátórendszer tagjainál (pszichiátriai osztály, pszichiátriai gondozó, háziorvos, védőnő, család- és gyermekjóléti központok és szolgálatok, kríziskezelő központ, hajléktalan szolgáltatók, stb.).

2024 év végén (2025. januárban vált jogerőssé) az Alapítvány (Fenntartó) és az Intézmény (Szolgáltató) adataiban egyaránt változás történt az alábbiak szerint:

Szolgáltató neve: **Egyensúlyunkért Alapítvány – Nappali és Közösségi Pszichiátriai Ellátás**
Fenntartó és a Szolgáltató székhelye: **8000 Székesfehérvár, Fiskális út 26.**

A többi adat változatlan maradt, az Intézmény közvetlen elérése biztosított volt.

Levelezési cím: 8000 Székesfehérvár, Sütő u. 10-12.

E-mail cím: alapitvany@egyensulyunkert.hu

Vezetékes telefon: +36 22/310-944

Mobiltelefon: +36 30/ 403-2421

Intézményvezető elérhetősége: +36 30/541-7571

6. TERVEINK 2025-RE

2025-ben is prioritás számunkra **a nappali ellátás kapacitásbővítése**, ami évek óta **szükségszerű lépés lenne**. Célunkat ezidáig mégsem tudtuk elérni, amelynek elsődleges akadálya az intézmény alapterülete, amely csak 60 fő befogadására alkalmas. Folyamatosan kutatunk új lehetőségek után, és igyekszünk megtalálni **egy másik ingatlant**, amely legalább 200 m² alapterületű, tömegközlekedéssel jól megközelíthető, központi elhelyezkedésű, valamint lehetőleg egy minimum 70 m² közösségi térrel és akadálymentes, vagy akadálymentessé tehető bejárattal rendelkezik. Ez az infrastruktúra új távlatokat nyitna meg Intézményünk életében. A jelenlegi 60 fő helyett 100 főre tudnánk bővíteni a nappali ellátottak számát, tréningcsoportjainknak és a nagy rendezvényeinknek egyaránt megfelelő környezetet tudnánk létrehozni, illetve lehetőségünk lenne képzések, szakmai tréningek létrehozására is.

Több pszichoedukációs tréninget tartottunk már civil szervezeteknek, ennek kapcsán merült fel bennünk, hogy szeretnénk a szociális szakemberek érzékenyítése, és szemléletformálása érdekében egy **3 alkalmas pszichoedukációs programot** útnak indítani, amennyiben sikerül pályázati forrásokat felkutatnunk. Célcsoportunk a megyében tevékenykedő szociális szolgáltatók lennének.

A program az alábbi tematika mentén épülne fel:

- a mentális zavarral élő embereket övező tévhitek, élethelyzetüket nehezítő körülmények, jellemző problémák
- a mentális betegségek lefolyása, a betegséggel járó tünetek, gyógyszerek és azok hatása
- a mentális betegséggel élő emberekkel végzett szociális munka sajátosságai (kommunikációs helyzetgyakorlatokkal).

A 25 év alatti fiatalok, és a felnőtt pszichiátriai ellátásba újonnan belépők helyzete egyre inkább előtérbe került. A 2024-es évben 23 esetben érkezett 25 év alatti fiatallal kapcsolatban megkeresés Intézményünkhöz. 23 fő közül 8 fő került be az ellátásba (2 esetben az első szakorvosi felkeresésben közreműködtünk), további 4 főt még szabad kapacitás hiányában nem tudtuk gondozásba venni, 2 fő még nem tudott elköteleződni, de látó körünkben maradt; további 9 fő esetében vagy még nem került diagnosztizálásra a mentális probléma, vagy a megismerkedés során úgy ítéltük meg, hogy alapvetően nem a mentális betegségből fakadnak jelenlegi problémái (autizmus és ADHD), így tovább irányítottuk őket a pszichiátriai gondozó és partnerszervezetek felé. Úgy tapasztaltuk, hogy sok esetben a fiatal felnőttek és hozzátartozóik nem igazodnak el az ellátórendszerben. Felismerve ezt a folyamatot, szükségesnek véljük a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Gyermekpszichiátriai Szakrendelés és Gondozó (FINTI) szakembereivel egy újfajta együttműködés kialakítását, **a fiatal felnőttek ellátáshoz való hozzájutásának elősegítése**, átvezetése érdekében. Célunk továbbá a 25 év alatti ellátottakra vonatkozóan egy **korcsoportspecifikus**, a mai kor változásaival összhangban kidolgozott **tréningcsoport** létrehozása, és megvalósítása, ennek érdekében pályázati lehetőségeket keresünk.

Az önállóság kulcskérdés az életminőség szempontjából. Az önálló életvitel elérése és fenntartása érdekében az Egyensúlyunkért Alapítvány **támogatott lakhatást** szeretne működtetni, amelyhez az Önkormányzat segítséget kéri a jövőben. Terveink szerint további 1 vagy 2 önkormányzati bérlakással elérhető és fenntartható intézményi struktúrát tudnánk létrehozni a közeljövőben.

2025-ben is fokozott figyelmet fordítunk a környezetünkhöz való kapcsolódásra. A természetjárást kiegészítjük egy kertészeti foglalkozással, ami a **„Mi fűvészkertünk”** fantázianevet kapja. Terveink szerint a Klub előtti füves területet beültetjük virágokkal, és egy kis közösségi kertet hozunk létre. A magvetéstől, az ültetésen át mindent lépésről-lépésre közösen csinálunk, majd mindenki az általa választott, és elültetett növényéről gondoskodik a továbbiakban. Bízunk abban, hogy a lakókönyezet is csatlakozik a kezdeményezésünkhöz, és együtt szépítjük meg környezetünket, ami lehetőséget ad a mentális betegségekhez kapcsolódó stigmák ledöntésére.

Pszichiátriai betegek nappali ellátása szolgáltatási elemei:

Tanácsadás:

- Szociális szolgáltatásokhoz és ellátásokhoz való hozzájutásban
- Egészségügyi ellátással kapcsolatosan
- Életvitelre vonatkozó kérdésekben
- Munkavállalással összefüggően
- Oktatással, képzéssel kapcsolatos ügyekben
- Közütemi szolgáltatásokkal összefüggő kérdésekben
- A személyes okmányokkal kapcsolatos ügyintézésről
- Banki szolgáltatásokkal összefüggő kérdésekben
- A társadalombiztosítási és/vagy nyugellátással kapcsolatos ügyintézésről
- Egyéb speciális élethelyzettel összefüggő ellátásokhoz kapcsolódóan
- Alvás higiénés tanácsadás

Készségfejlesztés:

- Önálló életvitelhez szükséges készségek fejlesztése
- Stresszkezelés, kommunikációs. és problémamegoldó készségek fejlesztése
- Társas kapcsolatok kialakításához és fenntartásához szükséges készségek fejlesztése
- Szabadidő örömteli és hasznos eltöltése készségének fejlesztése
- Munkavállalással és a munkamegtartással összefüggő készségek fejlesztése
- Agresszió- és konfliktuskezelési technikák elsajátításának segítése
- Az időjárásnak megfelelő ruházat kiválasztásához és az öltözködéshez kapcsolódó készségek kialakítása és fejlesztése
- Az ételek elkészítéséhez szükséges készségek fejlesztése, és kulturált étkezési szokások kialakításának fejlesztése
- A személyi és környezeti higiéné önálló biztosításához szükséges készségek fejlesztése
- Pénzkezeléshez, pénzbeosztáshoz, az önálló lakhatáshoz szükséges készségek elérése
- Társadalmi kapcsolatok kialakításához és fenntartásához szükséges készségek fejlesztése
- A biztonságos emberi kapcsolatok, barátságok, partnerkapcsolatok támogatása
- Szabadidős tevékenységek szervezéséhez és a részvételhez szükséges készségek fejlesztése
- Pozitív és negatív érzések, pozitív kérés kifejezése, az aktív figyelem képességének kialakítása

Háztartási vagy háztartást pótló segítségnyújtás:

- Személyi higiénéhez szükséges eszközök, anyagok biztosítása
- Ruházat mosása, szárítása, szükség szerint vasalása az igénybe vevő aktív részvételével
- Telefon- és internethasználat biztosítása

Gondozás:

- Egyéni segítő beszélgetések
- Életviteli támogatás
- Közösségi és szabadidős programok szervezése
- Tematikus jellegű programok szervezése
- A nappali ellátásban részesülők facilitálása önszerveződésre
- Reális önkép kialakulásának támogatása
- Napi időbeosztás, a napi tevékenységek szervezésének támogatása, monitorozása
- A betegségek kezelésében történő együttműködés segítése, terápiás compliance

- Agresszió- és konfliktuskezelő tréning
- Személyiségfejlesztő csoportok
- Művészetterápiás csoportok szervezése
- Csoportkohéziót elősegítő programok
- Motiváció fokozása csoporton való részvételre

Esetkezelés:

- Problémaelemzés, problémakezelés
- Pszichoeducációs tréning szervezése
- Stresszkezelési technikák ismertetése, gyakorlása
- Relaxációs-, és autogén tréning szervezése
- Hivatalos ügyek intézésének segítése
- Családi és társas kapcsolatok támogatása
- Társadalmi kapcsolatok támogatása, facilitása
- Krízisterv elkészítése, elérhető támogató erőforrások felmérése

Étkezéshez kapcsolódó tevékenységek:

A nappali ellátás szolgáltatási elemei között nem szerepel az étkeztetés, ugyanakkor az étkezéshez kapcsolódó tevékenységek jelentős részét biztosítja az intézmény az ellátott által hozott étel esetében:

- kulturált étkezés feltételeinek megteremtése
- az étel felmelegítése, és a közösségi normák szerinti elfogyasztása
- étkezések közbeni kommunikáció tartalmára és az étkezés stílusára való figyelem megtartása
- étkezés előtt, alatt és után a higiéniás elvárásoknak való megfelelés, elvárás teljesítése

Közösségi fejlesztés:

- Érdekvédelmi szervezetekkel történő együttműködés (PÉF)
- Társadalmi előítéletek csökkentése, érzékenyítő programok szervezése
- Antistigma programok szervezése
- Média érzékenyítése
- Közösségi és szabadidős programok külső helyszínen történő megvalósítása
- Nyílt napok szervezése

Programterv 2024. 09. 23-tól				
Hétfő 13:00 – 14:00 Keresztretjévény 15:00 – 16:00 Tervezd meg az avatárod! - önismereti csoport 16:00 – 18:00 Éltrevalók	Kedd 13:00 – 14:00 Angol 14:30 – 16:00 Mocorgó 16:00 – 18:00 Zenede	Szerda 13:00 – 14:00 Dolgozók 15:00 – 18:00 Kulináris alkotóműhely	Csütörtök 13:00 – 14:00 Élet-karbantartó 15:00 – 16:00 Speaking English 16:00 – 17:00 Szóbanforgó - kommunikációs csoport 16:00 – 18:00 Sakk-kör	Péntek 9:00 – 13:00 Intézkedő 13:00 – 14:00 Útkereső
Szombat 9:00 – 13:00 Változatos programok				



Szombati programok

2024. 04. 06. d.e. 10 órától Filmklub
d.u. 13 órától kézműves foglalkozás Incivel

2024. 04. 13. Túra: Ingó kövek, Pákozd gyülekező 9-kor a Klubban

2024. 04. 20-21. (?) Alapítványi kirándulás:
Fradi meccs
Budapest, Grupama Aréna

2024. 04. 27. Kézműves foglalkozás Gerivel



Szombati programok

09. 07. Civil nap a Zichy ligetben kihelyezett program

09. 14. TÚRA: Római fürdő

09. 21. Kreatívszombat Melindával

09. 28. Language Cafe Nikivel

10. 05. Beauty-nap

10. 12. TÚRA
(helyszín még tervezés alatt)



KIRÁNDULÁS A VÁRPALOTAI VÁR-VÖLGYBE

2024.07.06.



Fővárosi Állatkert

2024. 09. 18. (szerda)

Gyülekező: 8:15-kor a székesfehérvári vasútállomáson
Hozz magaddal: víz, szendvics
Tervezett visszaérkezés: 18 óra körül



PROGRAMTERV

2024. március 18-tól

Életré	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
13:00 - 15:00 Intézkedő	13:00 - 14:00 NoDrama	12:30 - 13:00 Klubfórum (minden hónap 1. szerdáján)	13:00 - 15:00 Társasjáték	10:00 - 13:00 Intézkedő	9:00 - 15:00 Változatos programok
15:00 - 16:00 Metakognitív tréning	14:00 - 16:00 Tarts ki! (mozgásfejlesztés)	14:00 - 18:00 Gazdálkodj okosan!	15:00 - 16:00 Munkaügyek	13:00 - 15:00 KreatívZóna	A szombati napok programjairól a Klubban és az Alapítvány Facebook oldalán találhattok részletesebb információt.
	15:00 - 16:00 Angol	16:00 - 18:00 Hozzáértő csoport (kérhetőre)	16:00 - 18:00 Sakk-kör		
	16:00 - 18:00 Zene				



PROGRAMTERV

2024. július 1-től

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
13:00 - 15:00 Intézkedő	13:00 - 15:00 Gyur(j)ma!	12:30 - 13:00 Klubfórum (minden hónap 1. szerdáján)	13:00 - 15:00 Zsákbamacska	10:00 - 13:00 Intézkedő	9:00 - 15:00 Változatos programok
15:00 - 16:00 Pszichoedukáció	15:00 - 16:00 Angol	14:30 - 18:00 Gazdálkodj okosan!	15:00 - 17:00 Speaking English	13:00 - 15:00 KreatívZóna	A szombati napok programjairól a Klubban és az Alapítvány Facebook oldalán találhattok részletesebb információt.
16:00 - 18:00 Életrevalók	16:00 - 18:00 Zene	16:00 - 18:00 Hozzáértő csoport (kérhetőre)	16:00 - 18:00 Sakk-kör		

2.számú melléklet: Közösségi ellátás szolgáltatási elemei

Közösségi pszichiátriai ellátás szolgáltatási elemei:

Megkeresés

- Szakmai intézmények, lakókörnyezet közötti kapcsolat kialakítása
- Jelzőrendszer, közösségi munkacsoport működtetése, tájékoztatása
- Esetkonferencia szervezése, esetvitel képviselő
- Antistigma-programok, szakmai rendezvények szervezése
- Tájékoztató anyagok közzététele, szakmai információszolgáltatás

Tanácsadás

- Információszolgáltatásra épülő tevékenységek:
- Életvezetési és életvitelre vonatkozó tanács nyújtása
- Szociális tanácsadás, szociális ügyekben való segítség
- Egészségügyi szolgáltatói tanácsadás, orvosi és/vagy szakorvosi konzultáció szervezése
- Munkavállalási tanácsadás
- Pszichológiai, jogi tanácsadás szervezése

Esetkezelés

- Állapot, életvitel felmérése
- Szükségletfelmérés
- Személyre szabott gondozási (rehabilitációs) terv elkészítése
- Problémaelemzés -kezelés
- Krízisintervenció
- Családi, társadalmi kapcsolatok fenntartásának támogatása
- Utánkövetés
- Ügyintézés, hivatalos ügyek intézésének segítése
- Munkahely feltárásának segítése, munkavállalók utánkövetése

Mentális gondozás

- Pszichoedukáció
- Korai figyelmeztető tünetek felismerésének segítése
- Stresszkezelés
- Agressziókezelés
- Gyógyszer-compliance segítése
- Speciális technikák (pl. egészséges étkezési szokások kialakítása, alvási problémák kezelése, napi tevékenységek megszervezése)
- Csoportmunka

Készségfejlesztés

- Életviteli készségek fejlesztése
- Kommunikációs készségek fejlesztése
- Problémamegoldó készség fejlesztése
- Asszertív viselkedés fejlesztése
- Munkakereséshez és megtartásához szükséges kompetenciák fejlesztése
- Szabadidő hasznos eltöltésének támogatása
- Társas kapcsolatok kialakításának fejlesztése