

Lélekműhely

Szakmai beszámoló – Kamasztér Alapítvány

Támogatott neve: Kamasztér Alapítvány

Címe: 1035 Budapest, Szél utca 3–5.

Pénzügyi kapcsolattartó telefonszáma: +36 30 912 2534,

Pénzügyi kapcsolattartó e-mail címe: info@kamaszter.hu

Az alapítványunk tevékenysége és eredményei 2025-ben.

Alaptevékenységünk 2025-ben a Tamaszter@chatpont szolgáltatás volt, mely Magyarország vezető lelkeségély szolgáltatását nyújtja a 12-29 évesek számára, a Z generációs fiatalok által kedvelt online chat portálon, chatbeszélgetés formájában. A szolgáltatás minden délután elérhető 15-20 óra között. Jelenleg 25 fő önkéntes pszichológus üzemelteti. A szolgáltatásunk országos elérésre ad lehetőséget, évente átlagosan 2000 fiatalot lát el. A chaten másodlagos prevenciót végzünk, ami a mentális betegségek korai felismerésére és kezelésére irányul, célja a klinikai tünetek kialakulásának a megelőzése és a meglévő tünetek súlyosbodásának az elkerülése. A mentálhigiénés segítő beszélgetéseket frissdiplomás pszichológusok folytatják, így alapítványunk őket is támogatja abban, hogy pályakezdőként szakmai tapasztalathoz juthassanak. Az online chat platform pedig lehetőséget nyújt megváltozott munkaképességű (látássérült) szakemberek foglalkoztatására, ezáltal társadalmi integrációjára, mely hozzáadott értéke a programnak.

A szolgáltatás minőségének biztosítása érdekében 2025-ben részt vettünk egy nemzetközi kutatásban (CHAT-YOUTH: Crisis Help and Assistance for youth during the Time of changes), mely a szolgáltatás fejlesztésére is támpontokat adott számunkra, gyermekvédelmi és gyermekjogi szempontokból.

A lelkeségély szolgáltatásunkat 2 projekttel egészítettük ki 2025-ben, az elérés és a többféle kapcsolódási lehetőség biztosítása végett. A Jövőtervezők című projektünket Sásdon valósítottuk meg a Sásd környéki hátrányos helyzetű fiatalok bevonásával, illetve a jelen beszámolót képező Lélekműhely programunk, mely a harmadik kerületi fiatalokat célozta meg, mentálhigiénés témával.

A támogatásból megvalósult programjaink.

A támogatás célja 4 db Lélekműhely megvalósítása, melyeken a fő célcsoportunk a kamasz korú fiatalok voltak és mellettük a szülők és szakemberek is bekapcsolódtak az eseményekbe. A program 10 fő pályakezdő, Z generációs pszichológusjelölt önkéntesnek is biztosított szakmai gyakorlatot és szakmai fejlődést. A program szakmaiságát a mentálhigiénés chatpontunk tapasztalataira építettük, mely alapján a fiatalok körében növekvő igény mutatkozik a lelki eredetű problémák közös megoldásának keresésére. Fokozottan sérülékenyek lelki és érzelmi téren, gyakoriak a kapcsolati nehézségek, a magány, a beilleszkedési problémák, valamint a jövőhöz kapcsolható bizonytalanság, szorongás. Ennek okán a program ezekre a nehézségekre fókuszált.

A projekt során a 4 db. Lélekműhely az alábbi módokon valósult meg. Két alkalommal főként speciális célcsoportnak, szülőknek és szakembereknek készültünk programmal. A másik két alkalommal pedig diákok számára készítettünk fejlesztő, támogató lehetőséget.



Óbudai Goldberger Textilipari Múzeum, 2025.04.26. Résztvevők: 11 fő, fiatal szakemberek és szülők

A meetup során a szorongás témáját dolgoztuk fel a jelenlévő résztvevők érintettségét figyelembevéve. Az önismereti kártyák segítségével beszéltek a bennük lévő szorongásról, lelki nehézségről, mely a mindennapi életük során rájuk nehezedik. Ezután alapítványunk gyermekpszichológusa és pszichológus hallgató önkéntese előadást tartott a teljesítményszorongás jellemzőiről és kiváltó okairól, valamint a szülői támogatás lehetőségeiről. Ezt követően kerekasztal-beszélgetés zajlott alapítványunk mentáltrénerének részvételével, amely a sportoló kamaszok körében megjelenő szorongásra és a támogató környezet szerepére fókuszált. A szülők számára elgondolkodtató volt annak felismerése, hogy a jó szándékú elvárások és a teljesítményre irányuló dicséret is fokozhatja a gyermekek/ fiatalok belső feszültségét.



Alternatív Közgazdasági Gimnázium, 2025.06.05. Résztvevők: 41 fő diák

A Lélekműhelyt két csoporttal valósítottuk meg az iskola egészségnapján. A foglalkozásra önként, előre jelentkeztek a diákok. Sokan átgondolt kérdésekkel érkeztek. A meetup során a korosztályt érintő, gyakran tabusított lelki problémákat dolgoztuk fel, mint például az önbizalomhiányt, testképzavart, magányosságot, szorongást, stresszt és a bántalmazást. Azaz minden olyan témát, mely a fiatalok lelki/érzelmi életét befolyásolja. A fiatalok maguktól is behozhattak témát, a jövőszorongást és a jövőjükkel kapcsolatos bizonytalanságot az ő kérésükre dolgoztuk fel. A játékos foglalkozás során kitértünk a segítségkérés lehetőségeire is. Örömmel fogadták a diákok, hogy olyan pszichológusoktól kérdezhetnek, akik korban közel állnak hozzájuk. Ez nagyobb bizalmat adott számukra, bár még így is voltak, akik visszafogottabban viselkedtek a program során. Ettől eltekintve számos kérdéssel álltak elő, a pszichológusok alig győzték válaszokkal. Nagyon hasznosnak ítéltük ezt a találkozást, fontos első lépést jelent a mentális jóllét témájának normalizálása és a segítségkérés útján.



Veres Péter Gimnázium, 2025.10.07. Résztvevők: 32 fő diák

Az AKG-hoz hasonlóan itt is feljárnlottunk olyan gyakran előforduló lelki nehézségekkel kapcsolatos témákat, melyek hasznosak a fiatalok számára. Illetve itt is adtunk lehetőséget a fiataloknak arra, hogy saját nehézségeikre rákérdezzenek. A foglalkozás során az étkezési zavar kérdéseire tevődött nagyobb hangsúly, illetve itt is felmerült a teljesítményszorongás és stressz témája. Tanultunk stresszkezelést és szó esett a segítségkérés lehetőségéről is. Tapasztalataink szerint a kamaszok nyitottak a mentális egészségről szóló párbeszédre, és a velük végzett munka akkor hiteles, ha nem csupán „oktatunk”, hanem meghallgatunk.



Óbudai Goldberger Textilipari Múzeum, 2025.11.15. Résztvevők: 16 fő fiatal, szülők és szakemberek

A meetupon a célcsoportunkba tartozó fiatalok mellett harmadik kerületi látássérült fiatalok és szülők is részt vettek. A program különösen fontos volt számunkra, mivel alapítványunknál látássérült munkatársak is dolgoznak, és célunk volt szakmai kiteljesedésük támogatása, valamint az inkluzív szemlélet erősítése. Az esemény során a résztvevők önismereti kártyák segítségével foglalmazták meg érzéseiket, nehézségeiket. Majd nagy méretű Dupló Legóval dolgoztunk önismereti szinten. A meetup remek hangulatban telt. A résztvevők hamar megnyíltak és őszinte örömmel vettek részt a foglalkozásokban. A visszajelzések mélyen megérintettek minket: a fiatalok felszabadító élményként élték meg, milyen elfogadó és biztosságot adó tud lenni egy sorstársi közösség.

A célcsoport összetétele, létszáma és III. kerületi lakosok aránya:

A program célcsoportját és résztvevőit a Budapest III. kerületében élő, illetve tanuló fiatalok és fiatal felnőttek, valamint a harmadik kerületben dolgozó szakemberek és szülők alkották teljes mértékben. A rendezvények helyszínei is a harmadik kerületben találhatóak. A programban 73 fő 15-17-éves tanuló, 10 fő egyetemista pszichológus tanuló és 21 fő egyéb korcsoportú szülő és szakember vett részt.

Eredmények

A program hozzájárult a résztvevők mentális egészségének, életminőségének javulásához és minőségibb kapcsolatok kialakításához. Így családjuk és tágabb környezetük is profitált fejlődésükből, ami visszahatott a célcsoportra, mely folyamatban újra és újra megerősödhettek. A program hozzájárult, hogy alkalmassá váljanak sorsuk formálására, életük irányítására, képessé váljanak döntéseket hozni, előre nézni, kihívásokba beleállni.

Költségek indoklása:

Személyi jellegű költségek: A személyi jellegű költségek soron projektvezetésre a 10 hónapos projektidőszakból 4 hónapnyi megbízási díjat és annak járulékait számoltuk el Bíró Boglárka, az alapítvány gyermekpszichológusa és egyben a projekt vezetője részére. A szakember valamennyi meetupon személyesen részt vett. Feladatai közé tartozott a meetupok szakmai tartalmának megtervezése, összeállítása, a résztvevő segítők szakmai felkészítése, az előadások megtartása, az események lebonyolításának szakmai támogatása, valamint a bevont fiatalokkal és az alapítvány szakembereivel való folyamatos kapcsolattartás.

Telefon és internet költségek: A 10 hónapos projektidőszak telefon és internet költségeiből 4 hónapnyi költséget számoltunk el. A többit önerőből fedeztük.

Nyomtatás, papír írószerszám, irodaszerek: A meetupok szakmai programjának előállítási költségei. Önismereti kártyákat, játékos feladványokat, kérdőíveket készítettünk. Ezek megvalósításához szükséges irodaszereket vásároltunk. A laminálást és sokszorosítást önerőből biztosítottuk.

Élelmiszer: A meetupokon pogácsát és édes süteményt kínáltunk a résztvevőknek. Ebből egy alkalomra eső költséget számoltunk el. A többi alkalomra eső péksüti költséget önerőből fedeztük. Valamint a rendezvények kávé, tea, ásványvíz igényét is önerőből biztosítottuk.

BKK vonaljegy: A meetupokra érkező segítő önkénteseknek Budapesten belüli útiköltségét fedeztük a vonaljegyekkel. A vonat költségüket és a vak munkatárs taxi költségét önerőből biztosítottuk.

Könyvelés: A könyvelésről szóló számlánk a projekt 10 hónapos megbízási díjának bérszámfejtését, a projekt költségeinek és egyéb működési költségek könyvelésének költségét tartalmazza.

Hirdetés: A projektet több alkalommal hirdettük a social médiában. Ebből két alkalomra szóló számlát számoltunk el, a többit önerőből fedeztük.

Szakkönyvek, szakmai eszközök: A projekt szakmai munkájához vásároltunk szakkönyveket és a projekt lebonyolításához pedig Dixit kártyákat, melyeket az önismereti foglalkozásokon használtunk.

Budapest, 2025.01.26.



Balog Edina Anna
Kamasztér Alapítvány