



# EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI KÖZPONT

2400 DUNAÚJVÁROS

Erkel kert 23. • Telefon: (25) 412-123

- **Életvezetési tanácsadás, pszichológiai/mentálhigiénés konzultáció**  
Segítő kapcsolat, mely lehetőséget teremt arra, hogy a pszichésen egészséges emberek saját erőforrásaikat hatékonyabban kiaknázzák, fejlődjön önismeretük, önelemző képességük, problémamegoldó készségük.
- **„Négyülékes konzultáció” serdülőknek**  
A kamasz korosztály fejlődési sajátosságaihoz alkalmazkodó módszer, mely segítséget nyújt a jelentkező fiataloknak, hogy végiggondolják aktuális problémáik pszichés motívumait
- **Mediáció**  
Speciális konfliktuskezelési eljárás, mely segítséget nyújt a konfliktus tisztázásában, és olyan megoldás megtalálásában, mely mindkét fél számára elfogadható és megvalósítható. Igénybe vehető: családi, párkapcsolati, szülő-gyerek, válási, gyermek-elhelyezési, munkahelyi konfliktusok esetén, ill. intézményi mediációként.
- **Táplálkozási tanácsadás**  
A dietetikai tanácsadás az egészséges emberek számára az egészség megőrzését szolgálja. A valamilyen betegségben vagy kóros állapotban szenvedő embereknek, egyénre szabott táplálkozási és életmód-tanácsadást jelent.
- **Szülő konzultáció**  
Szülőknek nyújt segítséget elsősorban nevelési kérdésekben.
- **Drogprevenációs tanácsadás**  
Konzultációs lehetőség fiataloknak, szülőknek, pedagógusoknak a függőség kialakulásáról és jeleiről, a különféle szenvedélybetegségekről. Segítséget nyújtunk a kapcsolatfelvételben az MRE Újvárosi Drogambulancia szakembereivel.
- **Pszichológiai/mentálhigiénés konzultáció középiskolákban**  
Segítő beszélgetés lehetősége diákoknak a szerződött középiskolákban.
- **Kortárssegítő képzés**  
Cél, hogy a jelentkező diákokat felkészítsük a kortársaikkal való együttműködésre a segítő tevékenységben. A képzésen a környezetre irányuló értékek közül a szolidaritás, a másokon való segítség, a kommunikációs készség és a probléma megoldó képesség megerősítésére, támogatására törekszünk. A belső értékek közül az önismeret, önbizalom, önmagukkal kialakított jó viszony megerősítését és fejlesztését tartjuk különösen fontosnak. A képzés speciális célja, hogy a fiatalok megerősödjenek a drogmentes pozitív életstílus kialakulásában.
- **Érzékenyítő tréning**  
A kiégési szindróma (burnout) olyan tünet együttes, amely hosszú távú fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen stressz hatások következtében létrejövő fizikai- érzelmi-mentális kimerülést jelent. A burnout szinte minden foglalkozás esetében előfordulhat, azonban a kutatások azt mutatják, hogy a humánszolgáltatások területén dolgozók körében nagyobb a veszélye. A tréning célja a kiégés kialakulásának megelőzése. A prevenció ebben az esetben két dolgot jelent: egyrészt időben felismerni a tüneteket, másrészt elkerülni, de legalábbis minimálisra csökkenteni a szakmából adódó károsító helyzeteket. Ebben a folyamatban hatékonyak lehetnek a képzések, az önismereti csoportok.



# EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI KÖZPONT

2400 DUNAÚJVÁROS

Erkel kert 23. • Telefon: (25) 412-123

A teljesebbé váló önismeret révén a még kreatív, fejlődni képes személyiséget megóvhatjuk a folyamatos és állandó frusztrálódástól.

Tréningünk saját élményű önismereti csoport, mely lehetőséget ad arra, hogy azok az emberek, akik szakmai életükben mindig másokra figyelnek, most saját személyiségükkel foglalkozhassanak. Ez az alapja lelkünk karbantartásának. A csoport tagjai saját, illetve mások élményeinek feldolgozása által haladnak új ismeretek felé, vagyis ebben a képzési formában a tapasztalatok alapján való tanulás érvényesül. A résztvevők megélik a bizalom és tolerancia légkörét. A csoportmódszerek sokféle képesség alakítására, fejlesztésére alkalmasak.

- **Kortárssegítő Klub**

Intézményünkben heti rendszerességgel Kortárssegítő Klub működik.

A klub foglalkozásain tovább mélyült az önismereti, személyiségfejlesztő folyamat, emellett megismerték és elsajátították az esetmegbeszélés, esetkonzultáció technikáját. A csoportfoglalkozások tematikájának elkészítésekor természetesen figyelembe vettük a kortárssegítőik javaslatait is. Az iskolában megtörtént esetek feldolgozásában is segítséget kaptak.

- **Kamasz Csoport (önismereti csoport)**

A csoportvezetők heti rendszerességgel, másfél óra időtartamban találkoztak a diákokkal az Egészségmegőrzési Központban.

A foglalkozásokon megismerkedhettek hasonló korú fiatalokkal, beszélgethettek az őket érintő témákról, jobban megismerhették önmagukat és segítséget kaphattak problémáik megoldásához.

Tapasztalatunk szerint a támogató, odafigyelő, érdeklődő és elfogadó légkör képes a csoporttagok távolságtartó, laza, kamaszos viselkedését pozitívan befolyásolni.

- **Kismama-Kispapa Klub**

A csoportban hasonló élethelyzetben levő pároknak, családoknak adtunk lehetőséget arra, hogy a gyermekvárás során felmerülő kérdéseikre, kételyeikre választ kapjanak. Biztonságos keretek között beszélgethettek, bizonytalanságuk, feszültségük, félelmük csökkent.

A feldolgozott témák között szerepel a várandósság fizikai és mentális állomásai az édesanya és az édesapa szemszögéből, a szülés, a születésemény, a kórházi protokoll, a gyermekágyas időszak kihívásai, az anyatejes táplálás, és az „elég jó szülő” mintája. A gyakorlati foglalkozásokon a gyermekgondozás alapjainak megszerzésében is segítünk.

- **Életmód klubok**

A foglalkozások témái között szerepelnek az egészséges táplálkozás, a táplálkozással összefüggő betegségek, a különböző mozgásformák.

A program célja a résztvevők önellátásának megsegítése, egészséges énképének megerősítése volt.

- **Esetmegbeszélő csoport**

Az oktatási, szociális és egészségügyi területen dolgozó szakembereknek hirdettük meg az esetmegbeszélő csoportot, melynek célja a résztvevők szakmai személyiségének fejlesztése. Egy-egy problémás helyzet megbeszélésével a szakemberek tisztábban látták az esetben szereplők helyzetét, állapotát, a lehetséges teendőket. A szakemberek kölcsönösen segítették egymást, megosztották tapasztalataikat, így új szempontokat kaptak az eset értelmezéséhez a kompetenciahatárok és a tennivalók területén.