

HÍVD FEL A FIGYELMET A LELKI EGYENSÚLY FONTOSSÁGÁRA!

Beszámoló

2020 decemberében indult „Hívd fel a figyelmet a lelki egyensúly fontosságára!” közösségi adománygyűjtő kampányunk az adjukossze.hu felületén. A kampány indításakor meghatározott cél a balesetet szenvedett emberek mentális, lelki támogatása volt, amelyhez célösszegként 200.000 forint elérését jelöltük meg. A sikeres kampány lezárulásakor az összegyűjtött összeg 202.500 forint volt, amely összeget az egyesület működésére, fejlesztésére és programokra, balesetben érintett emberek támogatására költöttünk. A 2020-as évet az egyesület számára is teljesen átszervezte a pandémiás helyzet, ami azt eredményezte, hogy a 2021. évre terveinket teljesen újra kellett gondolnunk, és átszerveztük.

Az összeg egy részét önkéntes toborzásra és szervezetfejlesztésre, valamint online kommunikációra és termékfejlesztésre fordítottuk. Ezen kívül nagy örömünkre – bár nem a megszokott gyakorisággal – tudtunk TraumaAmbulancia Esteket tartani, így ezekre az eseményekre költöttünk még a befolyt támogatói összegből.

Az év elején online tudtuk megtartani első évindító Estünket, amelyhez a támogatásnak köszönhetően tudtunk vásárolni szükséges technikai eszközöket. Az Estek különböző tematikájú kerekasztal beszélgetések, ahol balesetet átélt emberek mesélik el történeteiket, vagy az aktuális témában meghívott szakember, szakértő mesél a mentális egészségről, a lelki egyensúly megteremtéséről. A pandémiás helyzet csillapodásával és a nyári szünet végével három rendezvényt szerveztünk 2021-ben:

2021.09.28. – Hála és mentális egészség kapcsolata

Az esten a téma szakértőjével, dr. Ferenczi Andrea pszichológussal, egyetemi adjunktussal, a Károli Gáspár Egyetem Pszichológiai Intézete által folytatott hálakutatás vezetőjével beszélgettünk a hála gyakorlásáról, hatásairól, arról, hogy a hála érzése hogyan tudja megváltoztatni érzékelésünket.

2021.10.26. – Munkahelyi jó(l)lét stratégia a TraumaAmbulanciával – vállalatok és civilek kapcsolódási pontjai / TraumaAmbulancia Est – Traumából építkezni

Első olyan alkalmunk volt amikor egy napra két rendezvényt szerveztünk. Az első program témája a COVID okozta trauma kezelését és feldolgozásának segítségét tárgyalta, szakértőkkel munkahelyik környezetben. A második eseményen Máté Roland műsorvezető, riporter, az "Egy pillanat - az élet lábatlankodása" című blog szerzője volt az est házigazdája. Vendégei Holló András, kerekesszékes tánc-és élettanár és Temesvári Orsi, újságíró, TEDX előadó, a TraumaAmbulancia Egyesület elnökségi tagja, önkéntese, akikkel arról beszélgettünk, hogyan lehet traumából építkezni.

Köszönjük szépen a NIOK és az Adjukössze csapatának, valamint minden támogatóknak és önkéntesünknek, hogy segíti a munkánkat.