

## Egyéni pszichológiai tanácsadással kapcsolatos tapasztalatok a Hódmezővásárhelyi és Makói járásokban

Experiences with individual psychological counselling in the districts of Hódmezővásárhely and Makó

**Szerző:** Bálint-Fodor Boglárka

**Kulcsszavak:** lelki egészség; egyéni tanácsadás; pszichológia; mentális egészségfejlesztés

**Keywords:** mental health; individual counselling; psychology; mental health promotion

Beküldve: 2022. 06. 29. | Elfogadva: 2022. 11. 11. | doi: [10.24365/ef8835](https://doi.org/10.24365/ef8835)

### ÖSSZEFOGLALÓ

A hódmezővásárhelyi Egészséges Vásárhely Program 2008-as megalakulása óta célul tűzte ki a lakosság testi és lelki egészségének javítását. A Makói és az Egészséges Vásárhely Program Egészségfejlesztési Irodák szolgáltatásainak köre mentális egészségfejlesztési programokkal bővült 2018-ban európai uniós támogatásból. Ennek keretein belül a két járás lakosai számára elérhetővé vált az egyéni pszichológiai tanácsadás. Emellett egyéb lelki egészséggel kapcsolatos közösségi szintű egészségfejlesztési programok is megvalósulnak, mint előadások, csoportfoglalkozások, lakossági rendezvények. A tapasztalat azt mutatja, hogy a leghatékonyabb intervenció módszer az egyéni pszichológiai tanácsadás, melynek segítségével már közel 460 kliensnek tudunk az utóbbi négy évben személyre szabott segítséget nyújtani. Több előnye is van a kétszemélyes helyzet nyújtotta lehetőségeknek, hiszen a kliens így sok esetben nagyobb biztonságban érzi magát, több figyelmet tudunk neki szentelni és egyedileg tudjuk kezelni nehézségét. Emellett fontos szempont, hogy a települések sajátosságai és a zárt közösségek miatt a csoportos foglalkozások, rendezvények esetében felmerülhet a résztvevőkben az érzékeny adatok bizalmas jellegének sérülésétől való félelem is. Így összességében szeretnénk kihangsúlyozni az egyéni pszichológiai tanácsadás szükségességét és létjogosultságát, ami a csoportos tanácsadás és közösségi egészségfejlesztési programokhoz képest időigényesebb és kevésbé költséghatékony módszer, mégis hosszabb távú eredmények elérésére, sokkal személyre szabottabb, rugalmasabb segítségnyújtásra alkalmas és hatékonyabb. Éppen emiatt, az európai uniós támogatással megvalósuló mentális egészségfejlesztési projektek lezárulását követően is ragaszkodunk az egyéni pszichológiai tanácsadás fenntartásához, hiszen célunk, hogy a lakosság számára elérhetővé tegyünk egy hiányzó és nélkülözhetetlen, ingyenes szolgáltatást.

### SUMMARY

Since its establishment in 2008, the Healthy Vásárhely Program of Hódmezővásárhely has aimed to improve the physical and mental health of the population. In 2018, the services of the Makó and the Healthy Vásárhely Program Health Promotion Office were expanded with mental health promotion functions financed by the European Union. In the framework of the project, individual psychological counseling was implemented for the population of the two counties. In addition, other mental health programs were implemented for the community, such as lectures, group activities, and residential events. However, experience shows that the most effective intervention

method is individual counseling, with the help of which we managed to give personalized support for almost 460 patients in the past four years. The opportunities provided by each situation have several advantages, as the patient can feel safer, receive more attention, and the problem can be treated individually. Furthermore, it should be emphasized that due to characteristics of the settlements and closed communities, participants may fear breach of confidentiality during group sessions and events. Overall, we would like to emphasize the necessity of individual psychological counseling. Compared to group counseling and community health promotion programs, it is a more time-consuming and less cost-effective method, but it is more effective and suitable for achieving longer-term results, a more personalized and flexible form of assistance. Therefore, we maintain individual psychological counseling after finishing our European Union project, since our goal is to make available to the population a service that fills a gap and is indispensable, free of charge.

## BEVEZETÉS

A hódmezővásárhelyi Egészséges Vásárhely Program Egészségfejlesztési Iroda (EVP EFI) 2008 óta áll a Hódmezővásárhelyi járás lakosainak rendelkezésére, míg a Makói Egészségfejlesztési Iroda (Makói EFI) 2011-ben alakult meg. Alapvető tevékenységei körébe tartozik az egyéni életmód-tanácsadás, a különböző életmódváltó programok, illetve egészségnapok és rendezvények szervezése a lakosság testi egészségének fejlesztése érdekében. Ez a paletta 2018 májusától mentális egészségfejlesztési programokkal is bővült, európai uniós forrásból. Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) meghatározása szerint az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, és nemcsak a testi jóllétre, hanem a mentális, lelki kiegyensúlyozottság állapotára is kiterjed, hiszen a kettő kölcsönösen hat egymásra. Az egészségfejlesztés célja pedig, hogy képessé tegyünk az egyént saját egészsége feletti kontrolljának fokozására, céljai elérésére (WHO, 1986). Így rendkívül fontosnak tartottuk, hogy a preventív szemléletet a lelki egészség tekintetében is képviselni tudjuk működésünkben.

## EGYÉNI PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS

### Beavatkozás célja, célcsoportja

Programunk célja tehát, hogy mind az EVP, mind a Makói EFI szakmai tevékenységébe beépüljön a lelki egészséggel való foglalkozás, fejleszteni tudjuk a térség lakosságának lelki egészségét, felhívjuk a figyelmet ennek fontosságára, tegyünk a mentális zavarok kialakulásának megelőzé-

séért és széles körben elérhetővé tegyük a lelki támogatás igénybevételét. Mentális egészségfejlesztési szolgáltatásainkra a 18 év feletti felnőtteket várjuk, ők az elsődleges célcsoportunk. Ezen felül létrehoztunk olyan programokat is, melyek kifejezetten egy-egy kiemelt célcsoportnak szólnak, mint például a várandósokat felkészítő csoportfoglalkozás, az idősebb, nyugdíjas korosztálynak szóló önsegítő csoportok, vagy a szülőknek tartott előadásorozatok. Jelen írásban az egyéni tanácsadásra vonatkozóan az elmúlt évek tapasztalatai és eredményei olvashatóak, melynek hatására talán hasonló kezdeményezések szülehetnek az ország más területein is, hiszen úgy gondoljuk, fontos kihangsúlyozni programjaink létjogosultságát és hasznát.

### A beavatkozás megvalósításához végzett tevékenységek

A szervezeti fejlesztések során úgy döntöttünk, hogy a mentális egészségfejlesztési tevékenységünk kiindulási pontja az életmód-tanácsadás legyen. Ennek oka részben az, hogy az életmód-tanácsadók a kliensek testi és lelki egészségét egyben értelmezik, és így az alább részletezett lelki egészségre vonatkozó elsődleges intervenciót tudnak végezni már a fizikai állapotfelmérés során is. Ahhoz, hogy valaki lelki egészséggel kapcsolatos programjainkon részt tudjon venni, előzetesen meg kell jelennie egy egyéni állapotfelméréssel egybekötött életmód-tanácsadáson. Ennek keretén belül a fizikai egészséggel kapcsolatos vizsgálatokon, kockázatbecsléseken túl felvesszünk a klienssel az 5 tételes rövidített WHO Jól-lét Kérdőív (*Well-Being Index, WBI-5*) magyar válto-

zatát (Bech és mtsai, 1996; Staehr-Johansen, 1998; Susánszky és mtsai, 2006). Ezzel fel tudjuk mérni a résztvevők szubjektív jólléti állapotát, melynek alacsony szintje esetén prevencióss asszisztenseink felajánlják mentális egészségfejlesztési programjainkat. Emellett akkor is lehetőség nyílik a programjainkon való részvételre, ha azt az illető WBI-5-ön elért pontszáma ezt nem indokolja, mégis igényt tart a szolgáltatásainkra, hiszen előfordulhat, hogy a szubjektív jólléte nagy mértékben nem befolyásoló nehézséggel néz valaki szembe, amely kapcsán mégis segítséget kér a probléma mélyülésének megelőzéséhez. Az, hogy valaki végül melyik programban vesz részt, egy pszichológussal folytatott konzultációt, interjút követően kerül meghatározásra. Ez alkalommal a kliens és a szakember feltérképezik az adott nehézséget, problémát, felmérik annak mélységét és jellegét, majd közösen döntenek arról, hogy milyen intervenció lenne a legalkalmasabb az adott személy számára. Az egyik lehetőség az egyéni pszichológiai tanácsadáson való részvétel, mely öt vagy tíz alkalommal valósul meg, azonban bizonyos esetekben (egyedi elbírálást követően) eltérő számú találkozási alkalomra is lehetőség van. A tanácsadási folyamat minden esetben az „itt és most”-ra fókuszál, célja a személy erőforrásainak feltérképezése, megerősítése, a pszichológiai immunrendszer fejlesztése, a mentális zavarok kialakulásának prevenciója. További lehetősége a kliensnek, hogy tematikus csoportfoglalkozásokon (pl. autogén tréning, gyászfeldolgozó csoport) vegyen részt, ha pedig a probléma jellege másfajta intervenciót indokol, tovább irányítjuk a személyt a megfelelő ellátásba (pl. pszichiátria). Szükség esetén pszichológusaink szupervíziós segítséget tudnak igénybe venni a megfelelő szakmai döntés meghozatalának érdekében, melyet szupervizori végzettséggel rendelkező pszichiáter, mentálhigiénés szakember nyújt.

#### A megvalósításhoz szükséges feltételek, körülmények

Az egyéni pszichológiai tanácsadás mindig kétszemélyes helyzetben, egy olyan tanácsadó szobában zajlik, mely alkalmas a bizalmi légkör kialakítására és a zavartalan munkavégzésre. A járás bármely településéről érkezhetnek hozzánk kliensek, hiszen minden felnőtt lakos számára térítésmentesen elérhető szolgáltatásaink köre. A személyes tanácsadás minden

esetben a hódmezővásárhelyi és makói irodáink tanácsadó szobájában történik, mely a kórház területén található épületben helyezkedik el, azonban, ha valaki nem tudja megoldani az ingázást, utazást, a tanácsadás számára online is elérhető. Alkalmanként 50 percben foglalkozunk egy klienssel, a korábban leírtak szerint öt vagy tíz ülés során, melyek heti vagy kétheti rendszerességgel valósulnak meg. A tanácsadási alkalmak fő fókuszát, témáját az a probléma határozza meg, amely kapcsán segítségért fordult hozzánk a kliens: őt az első közös találkozáskor arra kérjük, hogy határozzon meg egy konkrét célt, melynek elérésben a segítségünket várja, amit közösen igyekszünk megvalósítani a munkafolyamatunk során. Két-két pszichológus dolgozik irodáinkban, akik saját módszer-specifikus képzettségeiknek, végzettségüknek megfelelő eszközökkel segítik a klienseket munkájuk során. Ezek közé tartozik a pszichoedukáció, relaxációs és stresszkezelési technikák tanítása, támogató beszélgetés, kérdőívek és tesztek felvétele, asszociációs kártyák használata, stb. A tanácsadási folyamat dokumentálása a szakmai szabályok betartásával, teljes anonimitás mellett zajlik. Egy nyomon követő lapot rendelünk minden klienshez sorszámmal ellátva, melyen feltüntetjük a megjelenések időpontját. Minden kliensről külön mappát vezetünk, melyben emellett a folyamat során keletkezett anyagokat (pl. kérdőívek, rajzok) tároljuk. A dokumentációs anyagokat zárható szekrénybe helyezük, melyhez csak a pszichológusnak van hozzáférése.

#### A SIKERESSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

Az egyéni pszichológiai tanácsadási munka egyik nehézsége a folyamat sikerességének objektív adatokkal történő alátámasztása. Egy klienssel folytatott szupportív folyamat során sokkal több szubjektív tapasztalat áll a szakember rendelkezésére, melyek az eredményességet, a fejlődést jelzik, mint az bármilyen eszközzel kimutatható vagy egzakt módon mérhető. A pszichológus megélése a kliense által bejárt út kapcsán sokszor nonverbális jelzéseken, tárgyilagosan egyáltalán nem, vagy nem egzakt mérhető viselkedésbeli változásokon keresztül mutatkozik meg. Valamilyen szintű visszajelzés a klientsől is érkezik, amennyiben tudatosan képes megfogalmazni az általa megélt változásokat és fejlődést,

összefüggéseket lát meg a tanácsadási folyamatban elvégzett munka és az életében átala-  
luló mintázatok, tapasztalatok között.

Annak érdekében, hogy mégis valamilyen módon monitorozni tudjuk klienseink saját megélését életük változásai kapcsán, létrehoztunk egy mentális egészségkerék elnevezésű saját fejlesztésű, önjellemző kérdőívet, melynek alapjául a „Mentális egészség felépülési területek” (*Mental Health Recovery Star*) nevű eszköz szolgált (MacKeith és Burns, 2008; Onifade, 2011). A kérdőív segítségével fel tudjuk térképezni, hogy a kliens miként értékeli aktuálisan különböző életterületeit, mennyire elégedett velük, milyen minőségűnek ítéli őket. A kitöltő 1–10-ig terjedő skálán jelzi elégedettségének mértékét tíz különböző tételen. A tételek a következő életterületekre vonatkoznak: mentális állapot; fizikai állapot; önérvényesítés, önbizalom; alvás; szorongás és félelmek; közeli kapcsolatok; káros szenvedélyek elkerülése; életerő; közösség; bizalom és remény. A pontozás során az 1 jelzi a legalacsonyabb szintű elégedettséget, míg a 10 a legmagasabbat. Egyetlen olyan tétel (szorongás és félelmek) szerepel a kérdőívben, mely esetében a számozás fordított: minél több szorongást és félelmet él át a kitöltő, annál magasabb pontot kell bekarikáznia. A kérdőívben tehát maximum 100 pontot érhet el a kitöltő személy, ami általános képet ad aktuális állapotáról. A mentális egészségkeréket az első találkozásunkkor, majd az utolsó ülésen is felvesszük a klienssel, hogy össze tudjuk hasonlítani a két eredményt, illetve, hogy látható legyen, melyik tételek esetében alakult ki komolyabb változás. Sok esetben a kliensek célkitűzéseik megfogalmazásakor az egyes tételekre is visszautalnak, így nagyon jól alkalmazható az eszköz a változás nyomon követésére, illetve a sikeresség vagy sikertelenség megállapítására. Azonban fontos hangsúlyozni, hogy sok esetben egyéb életesemények, akut történések hatása is megjelenik a kimeneti kérdőív felvételekor, így az összpontszámok között nem feltétlenül alakul ki nagy eltérés, akkor sem, ha bizonyos tételek pozitív irányú változást jeleznek. Az elmúlt négy év során lezárult egyéni pszichológiai tanácsadások során átlagosan 12,2 pontos javulás volt mérhető a bemenetkor és a kimenetkor felvett mentális egészségkerékek között (SD [szórás] = 12,8). A két legnagyobb átlagos eltérést a bemeneti és kimeneti mérések között a szorongás és félelmek, illetve az önérvényesítés, önbizalom tételeken mértük. A szorongás

mértéke átlagosan 1,9 ponttal csökkent (SD = 2,7), míg az önbizalom átlagosan 2 ponttal növekedett (SD = 2,0).

### Tanulások, fejlesztési lehetőségek, ajánlás

Az egyéni pszichológiai tanácsadás bevezetése az EFI-k működésében hiánypótló szolgáltatásnak bizonyult. Állami ellátás keretein belül kevés lehetőség adódik a lakosok számára, hogy ingyenes pszichológiai támogatást vegyenek igénybe, a pszichiátriai ellátórendszer is rendkívül terhelt, melyet a Covid-19-járvány, majd ennek következtében a poszt-Covid-tünetegyüttes előfordulásának ugrásszerű növekedése csak tovább fokozott. A prevenció szemlélet és a pszichológiai munkavégzés találkozása olyan határmezsgyéje az ellátásnak, ami nagyon sok lakoshoz képes eljuttatni szakszerű segítséget, megelőzve ezzel pl. a pszichiátriai ellátás szükségessé válását, a mentális zavarok, kórképek kialakulását. Természetesen rendkívül hatékonyan működhet közösségi szinten, illetve csoportos formában is a mentális egészségfejlesztés, azonban az a tapasztalatunk, hogy mindenképp szükséges egyénileg is foglalkozni bizonyos életvezetési elakadásokkal (pl. párkapcsolati nehézségek, egészségi állapotból adódó kihívások), hiszen vannak témák, melyek mélyebben kibonthatók kétszemélyes helyzetben egyediségük, érzékenységük miatt.

Az egyéni tanácsadás legfőbb aspektusa, hogy a szakember úgy segíti a különféle nehézségekkel küzdő személyt, hogy őt magát is aktívan bevonja, döntési képességét fejlesztve, támaszt nyújtva, tanácsadás jellegű beavatkozást hajt végre (Ritoók, 2009). Lényegében a kliensek teljesen különböző élethelyzetekből indulnak, mások a képességeik, melyet csoportos formában „egységesíteni” kellene, míg az egyéni tanácsadás keretei között alkalmazkodni lehet a klienshez, ezáltal hatékonyabban lehet eredményt elérni. Az egyéni tanácsadási forma tehát személyre szabottabb munkát tesz lehetővé, nagyobb figyelem és több idő jut egy-egy személy problémájára, egyéni megoldások feltárására, az időkeretek is rugalmasabban változtathatók, illeszkedve az egyéni igényekhez és a folyamat tematikájához. Az egyéni munka során a kliens is motiváltabb lehet a célok megvalósításában, míg csoportos helyzetben előfordulhat, hogy kevesebb erőfeszítést tesz a változások

eléréséért. Emellett csoportban kevésbé erőteljesen élhetik meg a kliensek a változás előnyeit, azonnali hatásait, hiszen hosszabb út vezethet a sikerélmény megszerzéséhez.

A csoportfoglalkozással szemben az egyéni tanácsadás teret adhat egy specifikus, csak az egyént érintő téma, életvezetési kérdés kibontására is, de akár a hatékony krízisintervenció folyamatát is szolgálhatja. A csoportfoglalkozások, legyen szó önszorgító vagy kortárssegítő csoportról, lehetővé teszik a sorstársi közösség vállalását, a társas támogatás megélését, de nem feltétlenül alkalmasak az egyéni célok rugalmas alakítására, alapos megismerésére, megtámogatására a szakember részéről. Míg a tematikus csoportfoglalkozások egy-egy speciális célcsoporthoz (pl. gyászfeldolgozás, krónikus betegek) illeszkednek, addig az egyéni tanácsadás sokkal kevésbé kötött, változatosabb témákat érintő folyamat lehet. A csoportokban nagyon eltérő lehet az egyének által elért változás mértéke, a motiváció szintje, és további fontos szempont, hogy nem minden személy alkalmas a csoportmunkára. Emellett sok esetben a település sajátosságai, a közösség zártsága miatt nem szívesen vesznek részt csoportokban, az érzékeny adatok bizalmas jellegének sérülésétől való félelem is megjelenhet. Így fontosnak tartjuk kiemelni, hogy bár nagyon fontos a közösségi szintű egészségfejlesztés, amit hatékonyan lehet már meglévő közösségekre építve alkalmazni, az egyéni szintű támogatás, segítségnyújtás létjogosultsága ugyanúgy indokolt és szükségszerű.

### Következtetések

Eddigi négyéves tevékenységünk során összesen közel 460 fővel foglalkoztunk egyéni pszichológiai tanácsadás formájában a lelki egészség fejlesztése érdekében. A járásbéli lakosok számára az egyéni szupportív tanácsadás mellett önszorgító és kortárssegítő csoportos foglalkozásokat, előadássorozatokot, képzéseket, valamint lakossági rendezvényeket tartottunk. Mentális egészségfejlesztési programunk célja, hogy a járásban élő lakosok számára ingyenesen, széles körben elérhetővé tegyük a pszichológiai támogatás lehetőségét, akár személyes megjelenéssel, akár online formában. Programunk kezdetén célul tűztük ki, hogy a lelki egészséggel kapcsolatos tabukat feloldjuk, hogy felhívjuk a figyelmet a testi egészség védelme mellett a mentális egészség fontosságára is, illetve, hogy programjaink segítségével megelőzhessük a

mentális zavarok kialakulását klienseink körében. Összességében sikerült fontos lépéseket tennünk az elmúlt időszakban céljaink elérése felé, hiszen változatos és sokrétű életmódváltó programjainkkal több száz, míg önmagában az egyéni tanácsadással közel ötszáz személyt tudtunk elérni.

A jövőben egyrészt szeretnénk fenntartani a már meglévő, jól bevált módszerekkel működő programokat, másrészt bővíteni szeretnénk klienseink körét, hogy még több lakoshoz tudjunk eljutni, akiknek szüksége lehet segítségünkre, de esetleg még nem értesültek tevékenységünkről. A toborzás tehát nagy kihívást jelent számunkra, azonban igyekszünk a lehető legtöbb kommunikációs csatornán keresztül elérni azokat a személyeket, akiknek igénye lehet szolgáltatásainkra. A Covid-19-járvány a nehézségek ellenére számos fejlődési lehetőséget is rejtett magában, hiszen mostanra már biztonsággal és hozzáértéssel tudunk online formában programokat megvalósítani, ami a jövőben is megkönnyítheti a mentális egészségfejlesztési lehetőségek még szélesebb körben való elérhetővé tételét. Azt gondoljuk, hogy alapvető érték és eredmény, hogy a mentális egészségfejlesztési projektek négy évvel ezelőtti indulása óta mind az EVP, mind a Makói EFl működésébe maradéktalanul be tudott épülni a pszichológiai munka. Mára már büszkén állíthatjuk, hogy a testi egészség mellett a lelki jóllétról való holisztikus gondolkodás, a pszichológiai szemlélet is tevékenységünk alapját képezi, és azt teljes mértékben áthatja.

### MEGVALÓSÍTÓK FELSOROLÁSA

A 2018 nyarán kezdődő mentális egészségfejlesztési projektekben mind Makón, mind Hódmezővásárhelyen több szakember is dolgozott, akiknek viselkedéselemzői, pszichológusi vagy alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológusi végzettségük volt. Mindannyian saját kompetenciakörük figyelembevételével valósították meg különböző programjainkat, melyek között szerepeltek egyéni pszichológiai tanácsadások, önszorgító és kortárssegítő csoportok, előadások és egyéb rendezvények, emellett pedig életmódváltó programokban működtek közre. A programok kezdetén még szakmai vezető is segítette a pszichológusok munkáját, hogy a projekt tervezésében, megvalósításában, kivitelezésében szakmai iránymutatást és vezetést kapjanak a pályakezdő szakemberek. Továbbá a program kezdetétől a mai napig

szupervizor támogatja a pszichológusok szakmai identitásának fejlődését esetmegbeszélések által, illetve a mentális egészségfejlesztési programok folyamatos javítását és lakossági igényekhez igazítását programtanácsadás segítségével.

**A bemutatott programmal kapcsolatban további információ kérhető az alábbi elérhetőségen:**

EVP Egészségfejlesztési Iroda  
Hódmezővásárhely és Makói  
Egészségfejlesztési Iroda

Gyurisné Pethő Zsuzsanna,  
programigazgató  
[petho.zsuzsa@evp.hu](mailto:petho.zsuzsa@evp.hu)

## **AZ EVP EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA ÉS A MAKÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA RÖVID BEMUTATÁSA**

### **Település, ellátási terület, és az ellátottak jellemzése**

Az EVP EFI ellátási területe a Hódmezővásárhelyi járás, melyhez négy település tartozik (Hódmezővásárhely, Mártély, Mindszent, Székkutas), míg a Makói EFI a Makói járás ellátását végzi, mely tizenöt települést foglal magába (Makó, Ambrózfalva, Apátfalva, Csanádalberti, Csanádpalota, Földeák, Királyhegyes, Kiszombor, Kövegy, Magyarcsanád, Maroslele, Nagyér, Nagylak, Óföldeák, Pitvaros). A Hódmezővásárhelyi járás 52 184 fős népességet fed le, a Makói járás pedig 41 788 lelket számlál, így a két járás együtt 93 972 fős lakosságot foglal magába (Központi Statisztikai Hivatal, 2021).

### **Tevékenységek összefoglaló ismertetése**

Tevékenységünk alapja az egyéni állapot-felméréssel egybekötött életmód-tanácsadás, mely hasonlóan az összes többi tevékenységünkhöz, térítésmentesen elérhető szolgáltatás a két járás valamennyi lakosa számára. Az életmód-tanácsadás keretén belül testtömeg-index meghatározása, haskörfogatmérés, teljes testösszetétel-analízis InBody-készülékkel, érszűkület kockázatmérés, EKG-vizsgálat, csontsűrűség kockázatmérés, vérzsír- és vércukor-meg-

határozás, mentális, lelki egészség felmérése történik. Ezt követően elérhetővé válnak különböző mentális egészségfejlesztési programjaink (egyéni pszichológiai tanácsadás, csoportfoglalkozások stb.), mozgásprogramjaink (évente 10 alkalomra szóló mozgáskártya segítségével), illetve életmódváltó programjaink (dohányzásról leszokást támogató és testsúlykontroll program).

### **Elért eredmények rövid összefoglalása**

Hódmezővásárhelyen 2008, Makón pedig 2011 óta állunk a lakosok rendelkezésére különböző egészségfejlesztési és prevenció programjainkkal. Ez idő alatt a két járásban több, mint 12 000 egyéni életmód-tanácsadásra került sor, pszichológusok által vezetett mentális egészségfejlesztési programjainkban pedig közel 8 000 találkozón vagyunk túl.

### **Munkatársak száma, feladatköre, szakmai tapasztalatai**

Mindkét EFI szervezeti egysége a Csongrád-Csanád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely–Makó intézményének, tehát a munkavégzés is közös, feladataink köre is megegyezik. Mind Hódmezővásárhelyen, mind Makón két-két pszichológus, illetve két-két prevenció asszisztens (védőnői végzettséggel) dolgozik főállásban, emellett pedig részállásban egy gazdasági és pénzügyi, egy kommunikációs asszisztens, egy mozgástanácsadó és a programigazgató, aki mindkét EFI működését vezeti és a kórházi menedzsment tagja. Emellett együtt dolgozunk különböző külső szolgáltatókkal is, akik segítik szakmai programjaink megvalósulását, mint pl. dietetikus, obezitológus és pulmonológus szakorvos, mozgásoktatók.

## HIVATKOZÁSOK

---

- Bech, P., Staehr-Johansen, K. és Gudex, C. (1996). The WHO (Ten) Well-Being Index: validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4), 183–190. <https://doi.org/10.1159/000289073>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2021). *Magyarország Helységnevtára*. [https://www.ksh.hu/apps/hntr.main?p\\_lang=HU](https://www.ksh.hu/apps/hntr.main?p_lang=HU) Megtekintve: 2022. 07. 27.
- MacKeith, J. és Burns, S. (2008). *Mental Health Recovery Star*. Mental Health Providers Forum. <https://mnpmind.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Recovery-STAR-User-Guide.pdf> Megtekintve: 2022. 07. 27.
- Onifade, Y. (2011). The Mental Health Recovery Star. *Mental Health and Social Inclusion*, 15(2), 78–87. <https://doi.org/10.1108/20428301111140921>
- Ritoók, M. (2009). Új tendenciák a pszichológiai tanácsadás fejlődésében. In Kulcsár É. (szerk.), *Tanácsadás és terápia* (pp. 221–254). ELTE Eötvös Kiadó.
- Staehr-Johansen, K. (1998). The use of well-being measures in primary health care – the DepCare project. In World Health Organization, Regional Office for Europe, *Well-Being Measures in Primary Health Care – the DepCare Project*. World Health Organization, target 12, E60246. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349766> Megtekintve: 2022. 07. 27.
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A. és Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247–255.
- World Health Organization (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference> Megtekintve: 2022. 05. 24.

## Információk a szerzőről

---

### Bálint-Fodor Boglárka

EVP Egészségfejlesztési Iroda, Hódmezővásárhely

[efi-hodmezovasarhely@evp.hu](mailto:efi-hodmezovasarhely@evp.hu),

[fodorboglarka94@gmail.com](mailto:fodorboglarka94@gmail.com)