

A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda programja a lelki egészség szolgálatában: Önbecsülés tréning

One mental health program of Zugló Health Promotion: Self-esteem training

Szerzők:	Szabó-Papp Valéria, Krausz Ivett
Kulcsszavak:	mentális egészség; önbecsülés; programismertető; depresszió megelőzése; egészségfejlesztés
Keywords:	mental health; self-esteem; program description; preventing depression; health promotion

Beküldve: 2022. 10. 15. | Elfogadva: 2022. 11. 29. | doi: [10.24365/ef9238](https://doi.org/10.24365/ef9238)

ÖSSZEFOGLALÓ

A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda 2018 ősztől végez prevencióra és egészségfejlesztésre irányuló tevékenységeket, köztük pedig kiemelt szerepet kap a lelki egészség megőrzésének támogatása. Közleményünkben ezért az egyik sikeresnek bizonyult programunkat mutatjuk be, mely a mentális jóllét önbecsülésre vonatkozó elemét célozta meg négyalkalmas online tréning formájában. A program elsődleges célja a depresszió és az öngyilkosság megelőzésére irányult, hiszen a depressziótól szenvedőknek többnyire alacsony az önbecsülése, gyakran küzdenek bűntudattal, sokszor van bennük szégyenérzet és általában értéktelennek érzik önmagukat. Azt tapasztaltuk, hogy klienseink kifejezetten nagy fogékonyságot mutatnak a mentálhigiénés szolgáltatások iránt, ami a koronavírus-világjárvány idején még inkább fokozódott, ezért indítottuk útjára ezt az online tréninget 2021-ben. A program sikerességét önmagában az is mutatja, hogy többszörös túljelentkezéssel szembesültünk a tréning meghirdetésekor. A nagy érdeklődésre való tekintettel a tervezett létszámkorlátot (14 fő) megemeltük és két turnust indítottunk. Az első turnusban 19, míg a másodikban 12 fő vett részt. A tréning végén a legtöbben azt a visszajelzést adták, hogy képessé váltak felismerni az elakadásaikat és a nehézségeiket az önbecsülés témakörével kapcsolatban. Fontos megemlíteni, hogy a tréningeken résztvevők fejlődésre vonatkozó változóit egyrészt nehéz mérhetővé tenni, másrészt nem is feltétlenül célravezető, harmadrészt pedig kapacitásuk hiányában nem tudjuk vizsgálni. Jelen esetben a résztvevők általános elégedettségét tudtuk mérni. A tréning végén a csoporttagok arról számoltak be, hogy nagy bizalmat, támogatást és összetartozást éltek meg ebben a közegben, valamint elégedettek voltak a program menetével és minőségével. Maga a téma igen komplex, személyiségünk nagyon sok rétegét képes megmozgatni, hiszen önbecsülésünk forrása gyakran mélyről gyökerező, családi múltra, sémákra és a neveltetésünkből hozott üzenetekre vezethető vissza. A programunk célja, hogy a felismerés útján el tudjuk indítani a hozzánk érkezőket.

SUMMARY

Since its establishment in 2018 autumn, the main scope of activities of Zugló Health Promotion Office includes prevention and health promotion among the residents especially supporting and maintaining their mental health. The aim of the current article is to demonstrate one of our most

successful program: an online training series with 4 sessions targeting the self-esteem aspect of mental well-being. The main objective of our program was preventing depression and suicide through enhancing self-esteem considering that patients living with depression tend to have lower levels of self-esteem while the feelings of shame, guilt and worthlessness are more prominent. Previously, we found that our clients were particularly interested in our mental health services, which began to increase even more during the COVID-19 pandemic, which is why we launched this online training in 2021. The success of the program is already shown by the fact that we were faced with multiple over-subscriptions when the training was announced. Due to the great interest we raised the basic number limit (14 participants) and started two groups. The first training included 19 participants while the second one consisted of 12. At the end of the training, regarding the feedbacks of the participants, they were able to recognize their obstacles and difficulties in relation to the subject of self-esteem. It is important to mention that, on the one hand, it is difficult to measure the variables related to the development of the participants in the trainings, on the other hand, it is not necessarily expedient, and thirdly, due to the lack of capacities, we cannot examine them. In this case, we were able to measure the general satisfaction of the participants. At the end of the training, the group members reported feelings of trust, support and connectedness within the group and overall satisfaction with the setup and quality of the program. Due to the complexity of the topic its unfolding appears on different levels: it can induce one to reflect on their family past, schemas and messages from their upbringing. We aspire the program fulfils its purpose in helping patients set on the road towards recognition.

BEVEZETÉS

Önbecsülésünk mértéke és minősége életünk számos területére hatással lehet. Befolyásolja az egyén énképét, önbizalmát, önmagával való viszonyát, tágabb értelmezésben pedig kihat az emberi kapcsolatokra, pálya- és párválasztásra, mindennapi döntéshozatalra és a hangulati, érzelmi állapotokra is (V. Komlósi, 2012). Ennélfogva komoly szerepe lehet a depresszió és öngyilkosság megelőzésében – ami a program egyik fő célja is a fent említett területek pozitív irányú előlendítése mellett – hiszen pl. a depressziótól szenvedőknek többnyire alacsony az önbecsülése és gyakran van büntudatuk, sokszor van bennük szégyenérzet és általában értéktelennek érzik önmagukat.

Egy vietnámi diákok körében végzett tanulmány az alacsony önbecsülés előfordulását, valamint a depresszióval és más mentális zavarokkal való összefüggését vizsgálta (Nguyen és mtsai, 2019). Az eredmények alátámasztják a korábbi kutatások eredményét, eszerint az alacsony önértékelésű egyének nagyobb kockázatnak vannak kitéve a depresszióval szemben. Ha valakinek magasabb az önértékelése, nagyobb valószínűséggel tud távolságot tartani a negatív gondolatoktól (Mann és mtsai, 2004). A magasabb önér-

tékelésű egyének nagyobb valószínűséggel tanulnak a hibákból anélkül, hogy kritizálnák, bántanák magukat és a hibáikat nem önmaguk vagy személyiségük megnyilvánulásaként látják. Ezek a pozitív kimenetek indokolhatják, hogy az önértékelés és önbecsülés javítása miért segít megvédeni a mentális egészségi problémáktól, például a depressziótól.

BEAVATKOZÁS MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ VÉGZETT TEVÉKENYSÉGEK

A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI) által indított „Önbecsülés tréning” programra zuglói lakosokat vártunk, de a jelentkezésnek más előzetes kritériuma nem volt. A zuglói lakosságot elsősorban az online felületeinken keresztül érjük el – köszönhetően a digitális felületeink és tevékenységeink iránt mutatott nagyfokú érdeklődésnek, aktivitásnak. Saját honlappal, Facebook-oldallal, két Facebook-csoporttal (ZEFI Mentális Immunerősítés és ZEFI Testünk Egészsége), YouTube-csatornával és Instagram felülettel is rendelkezünk. Ezek közül kiemelkedik a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda Facebook főoldala, ahol jelenleg 4 390 fő követi munkásságunkat. Ezekon a közösségi csatornákon hirdettük plakát és esemény formájában a fenti tréninget. [1. ábra]

Azt tapasztaltuk, hogy klienseink kifejezetten nagy fogékonyságot mutatnak a mentálhigiénés szolgáltatásaink iránt, ami a koronavírus-világjárvány idején még inkább fokozódni kezdett, ahogy az online programokhoz való csatlakozási kedv is. Emiatt is hirdettük meg ebben a formában a tréninget, ami ráadásul a legnagyobb izoláció közepette mégis képes volt valamiféle közösségi érzést, élményt megteremteni. Természetesen a tréningre való szakmai felkészülés is fontos részét képezte a megvalósításnak.

Megvalósításhoz szükséges feltételek, körülmények

Elsősorban az online teret hívtuk segítségül mind az előzetes hirdetés és a résztvevőkkel való kapcsolattartás, mind a tényleges megvalósítás tekintetében. A regisztráció egy Google-úrlap segítségével történt, ahol a jelentkezők – többek közt – a kapcsolatfelvételhez szükséges e-mail címüket is megadták egy adatkezelési nyilatkozat elfogadását követően.

A tréning Zoom alkalmazáson keresztül zajlott le. A részvétel feltétele így mindössze annyi volt,

hogy a jelentkezők stabil internetkapcsolattal és a kommunikációhoz szükséges eszközökkel (jól működő kamera és mikrofon) rendelkezzenek. A csoporttagokkal kéthetente találkoztunk kétórás alkalmak keretében, összesen négy alkalommal. Az egyes alkalmak között általában kedv szerint elvégezhető otthoni gyakorlatokkal, valamint e-mailen keresztül kiküldött emlékeztetővel segítjük a résztvevők bevonódását.

A tréning felépítésében Branden (2021) koncepcióját ötvöztük más szakemberek által és a korábbi szakmai tapasztalataink alapján fontosnak vélt elemekkel. Branden szerint az önbecsülés és fejlesztése hat alappillérre osztható, ezek a tudatosság, az önfogadás, a felelősségvállalás, a magabiztosság, céltudatosság és a személyes integritás gyakorlata. Az alkalmakon zömmel ezek a területek voltak a fókuszban, kiegészülve az önkép-önfogadás-önbizalom hármásával. A cél ezeknek a pilléreknek a fejlesztése és az ehhez szükséges eszközök, ismeretek és támogatás megadása volt.

Az első blokkban az önbecsülés alapjait tekintettük át. A csoport bizalmi légkörének kialakítása (pl. csoportkeretek, bemutatkozás) után

1. ábra: „Önbecsülés tréning” plakátja

ZUG EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

ONLINE ÖNBECSÜLÉS TRÉNING

Január 26. - Március 9.
Kéthetente Keddenként 17:00 - 19:00

Programunk ingyenes!

Csoportlétszám - Max. 12 fő

CSATLAKOZZ BÁTTRAN!
zefi@zesz.hu

A 8 ÓRÁS TRÉNINGET 4X2 ÓRÁBAN VEZETI
Krausz Ivett - pszichológus, autogén tréning gyakorlatvezető

AZ ONLINE TRÉNINGRE VALÓ JELENTKEZÉS
A mellékelt Google úrlapon lehetséges
2021. január 24-ig.

AMIVEL A TRÉNINGEN FOGLALKOZUNK

- önbizalom
- önfogadás
- tudatosság

A JELENTKEZÉS FELTÉTELE

- az összes alkalmon való részvétel
- stabil Internet kapcsolat
- számítógép és mikrofon

A program a VEKOP-7.2.2-17-2017-00004 számú, "A Zuglói közösség egészségfejlesztése" című pályázat keretében került megvalósításra.

SZÉCHENYI 2020
Európai Unió
Európai Szociális Alap
MAGYARORSZÁGI KORMANYZAT
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Forrás: Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, 2020

a résztvevők interaktív előadás formájában kerülhetek közelebb a témához. Betekintést nyertek az alacsony és magas önbecsülés előnyeibe, hátrányaiba, okozataiba és az énkép, önfogadás és önbizalom fogalmak különbségeibe és közös vonásaiba.

A második blokkban a résztvevők megismerkedtek a Branden-féle alappillérekkel (tudatosság, önfogadás, felelősségvállalás, magabiztosság, céltudatosság, személyes integritás) és kiscsoportos bontásban egy-egy témával foglalkoztak, dolgoztak részletesen – a Zoom alkalmazásnak köszönhetően szerencsére az online térben is lehetőségünk nyílt csoportbontásra, mely nagyban segítette az elmélyülést egyes témákban.

A harmadik blokkban a belső kritikus hang negatív hatásaival, illetve ezzel szemben az önegyüttérzés pozitív hatásaival foglalkoztunk. Ennek az alkalomnak a célja az önmagunkhoz való viszonyulás felismerése és átalakítása volt. Mennyire vagyunk kritikusak és mennyire becsüljük le önmagunkat? Mindezt egy önegyüttérzés meditáció követte (Neff, 2020).

A negyedik blokkban végül a sebezhetőség erejére és az érintegritásra helyeztük a fókuszot. Ennek központi kérdése, hogy mennyire tudjuk felvállalni, hitelesen és őszintén képviselni önmagunkat. A téma vezérfonalát Brown (2010a) elmélete adta, ezen belül is a méltán híres TED előadása (TED [Technology, Entertainment, Design] Conferences), ahol a sebezhetőség erejéről és annak az életminőségünkre gyakorolt pozitív hatásáról tudhatunk meg többet (Brown, 2010b).

SIKERESSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

A program sikerességét már önmagában az is mutatja, hogy többszörös túljelentkezéssel szembesültünk a tréning meghirdetésekor, ugyanis összesen 78-an jelentkeztek. A nagy érdeklődésre való tekintettel, igyekeztünk minél több lakosnak lehetőséget biztosítani, ezért egyrészt két turnust indítottunk, illetve a létszámkorlátot (max. 14 fő) az első csoportnál megemeltük.

Az első turnusban összesen 19, míg a másodikban 12 fő vett részt; a legfiatalabb résztvevő 21, a legidősebb 67 éves volt. A tréning végi záró-

körön belül szokásunk megkérdezni a véleményeket, benyomásokat. A legtöbb jelenlévő azt a szóbeli visszajelzést adta, hogy jóleső támogatást éltek meg a csoportban, illetve kedvet kaptak a témával kapcsolatos tudás elmélyítéséhez is. Sokan számoltak be arról is, hogy képessé váltak felismerni az elakadásukat és a nehézségeiket az önbecsülés kérdésével kapcsolatban, de akadtak jópáran, akik már bekövetkezett pozitív változásokról is tudtak nyilatkozni. Többen említették igényüket a folytatásra, és voltak olyanok is, akik úgy köszöntek el: sok eszközt kaptak, amiket gyakorolni szeretnének. A tréning végén az első turnus résztvevőinek kiküldtünk egy online kitölthető Google-kérdőívet, mellyel a résztvevők elégedettségét mértük fel, valamint visszajelzést kértünk a programmal kapcsolatos véleményükről. A résztvevők egy 5-fokozatú Likert-skálán értékelhették, hogy mennyire elégedettek a tréninggel (1: egyáltalán nem vagyok elégedett – 5: teljes mértékben elégedett vagyok). Tizenkilenc résztvevőből 13 fő küldte vissza a kitöltött kérdőívet. Az első turnus résztvevőinek véleménye szerint a csoporttagok élménye az „Önbecsülés tréning”-ről összességében pozitív: túlnyomó többségük (92,3%) teljes mértékben elégedett volt a tréning minőségével, összességében a tréninggel 84,6%-ban voltak teljesen elégedettek és a tréner előadasmódjával minden válaszadó teljes mértékben elégedett volt (100%).

TANULSÁGOK, FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK, AJÁNLÁS

A csoporttagok – a ZEFI által megvalósított más tréningekhez hasonlóan – itt is arról számoltak be, hogy nagy bizalmat, támogatást és összetartozást éltek meg ebben a közegben. Erre a tréningre a szokásosnál is nagyobb volt az érdeklődés, ezért igyekeztünk minél több lakosnak lehetőséget biztosítani a létszámkorlát megemelésével és két turnus indításával. Az első alkalomnál kiütközött, hogy a 19 fős csoportot nem könnyű irányítani és nehéz mindenkire megfelelő figyelmet, időt fordítani – ezt a csoporttagok is jelezték. Természetesen voltak lemorzsolódások is, melyet a téma érzékenysége és nehézsége is indokol. A második turnusnál már – tanulva a korábbi tapasztalatokból – tartottuk magunkat az eredeti létszámkorláthoz, így 12 fővel már gördülékenyebben ment a csoport irányítása. Maga a téma igen összetett, nagyon sok réteget képes megmozgatni a személyiségén belül, hiszen önbecsülésünk

forrása gyakran mélyről gyökerező, családi múltra, sémákra és a neveltetésünkből hozott üzenetekre vezethető vissza. Természetesen a tréning során nem cél – és nincs is lehetőség – egyénileg ilyen szinten elmélyedni, azonban gyakran már maga a rálátás, felismerés is nagyon fontos változásokat hozhat. Programunk célja pedig pontosan ez volt, ezen az úton elindítani a hozzánk érkezőket, biztosítani a teret arra, hogy támogatást nyerhessenek egymástól is és a mindennapokba beépíthető eszközökkel pedig a jelenben tudjanak az akadályaikon dolgozni.

MEGVALÓSÍTÓK FELSOROLÁSA

A programot a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda mentálhigiénés koordinátora Krausz Ivett pszichológus, autogén tréning gyakorlatvezető tartotta.

A bemutatott programmal kapcsolatban további információ kérhető az alábbi elérhetőségen:

Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, Budapest

Szabó-Papp Valéria, irodavezető

zefi@zesz.hu

A ZUGLÓI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA BEMUTATÁSA

Településrész, ellátási terület és az ellátottak jellemzése

Budapest XIV. kerülete, Zugló Pest középső részén található. Területe 18,15 km², ezzel a harmadik legnagyobb budapesti kerületnek számít. A kerület népességszáma 2019-ben 114 268 fő volt, népsűrűsége pedig 6 886 fő/km². A kerületben nem jellemző az aluliskolázottság, a felsőfokú végzettségűek aránya kimagaslóan eltér az országos átlagtól.

A kerület elöregedését jól mutatja az öregezési index (az idős népesség a gyermeknépesség százalékában), amely 2008-ban Zuglóban 182,8% volt, ami 35,7%-kal magasabb a budapesti átlagnál (Mogyorósi és mtsai, 2010).

Tevékenységek összefoglaló ismertetése

A ZEFI [2. ábra] alapvető célja a zuglói lakosság egészségnevelés, egészségattitűd formálása. Az egészséges lakosság körében a primer prevencióra helyezünk hangsúlyt. Kiemelten foglalkozunk a krónikus nem-fertőző betegségekben szenvedő, életmódbeli kockázati tényezőkkel terhelt és érintett lakosokkal, valamint a mentális egészség szempontjából sérülékeny csoportokkal is.

A Covid-19-járvány kitörése és a korlátozó intézkedések miatt a ZEFI online formában folytatta tevékenységeit a fenntartási időszakban, a fenntartó teljeskörű támogatásával. Programjaink nagy részét az online térbe helyeztük át, hiszen rendelkezünk saját honlappal, Facebook-oldallal is, a koronavírus-járvány ideje alatt pedig létrehoztuk YouTube-csatornánkat és Instagram felületünket is, hogy még több lakost érthessünk el. Tréningjeinket, klubfoglalkozásainkat Zoom felületről közvetítve juttattuk el a lakossághoz. Online felületeinken napi rendszerességgel helyeztünk ki ismeretterjesztő posztokat mind mentális, mind testi egészséggel kapcsolatos témákról.

Eredmények rövid összefoglalása

A fenntartási időszakban a következőket tapasztaltuk: az online felületeinket követők száma megemelkedett. Az oldal követőinek száma 2020-hoz képest 589 fővel nőtt, mely 2021-ben 4 377 fő volt. Egyre több lakos keresi meg a ZEFI munkatársait e-mailen és telefonon keresztül, hogy programjaink iránt érdeklődjenek. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által előírt kötelező szakmai feladatokon belül összesen 103 programot valósítottunk meg 2021-ben.

2. ábra: Az Egészségfejlesztési Iroda logója



Forrás: Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, 2018

Munkatársak száma, feladatköre és szakmai tapasztalata

A fenntartási időszakba való átlépés során a ZEFI munkatársai körében változások történtek. [1. táblázat] 2020. 10. 01-től új irodavezető, Szabó-Papp Valéria került a ZEFI élére. A ZEFI

vezetője népegészségügyi ellenőr BSc és egészségfejlesztő MSc végzettségekkel rendelkező szakember. A fenntartási időszakban projektmenedzser alkalmazása nem volt kötelező.

1. táblázat: A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda munkatársai 2021-ben

Munkakör	Fenntartási időszak
Irodavezető	1 fő
Pszichológus	2 fő
Koordinátor (népegészségügyi szakember)	2 fő
Dietetikus	1 fő

Forrás: saját szerkesztés

HIVATKOZÁSOK

Branden, N. (2021). *Az önbecsülés 6 alappillére*. MotiBooks Kiadó.

Brown, B. (2010. június). *A sebezhetőség erejéről*. [Videó]. TED Conferences.
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=hu

Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Simon and Schuster.

Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. és De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372.
<https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

Mogyorósi, L., Walterné Magyarai A., Kalmár, P., Horváth, A. és Stella, P. (2010). *Egészségfejlesztési terv*. Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Önkormányzata.
https://www.govcenter.hu/Testuleti/PublicUp/Download_ForPublikalas.aspx?filename=BF0D9C01-D907-4CA8-B605-9ED16018D0EE.pdf Megtekintve: 2022. 11. 29.

Neff, K. (2020. 11. 28.). *Loving kindness meditation* [Videó]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=9cxtDiXBQDk&ab_channel=MindfulnessExercises

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T. és Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>

V. Komlósi, A. (2012). Az önbecsülés egészségpszichológiai nézőpontból. In Demetrovics, Zs., Urbán, R., Rigó, A., Oláh, A. (szerk.) (pp. 69-95). *Az egészség-pszichológia elmélete és alkalmazása I. kötet. Személyiség, egészség, egészségfejlesztés*. ELTE Eötvös Kiadó.

Információk a szerzőkről

Szabó-Papp Valéria

Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, Budapest
zefi@zesz.hu

Krausz Ivett

Zuglói Egészségfejlesztési Iroda, Budapest