

Pszichodiák Alapítvány

A 24 éves Pszichodiák Alapítvány **pszichológiai ismeretterjesztéssel, mentális egészségmegőrzéssel, a társadalom pszichológiai kultúrájának fejlesztésével foglalkozik**. Hiteles, közérthető ismeretek nyújtunk.

Célunk a tévhit, dezinformáció, az embertársainkat / mentális betegséggel küzdőket érintő stigmatizáció csökkentése, a lelki egészség megőrzése, a nehéz helyzetekkel, krízisekkel (pl. járvány), való megküzdés eszközeinek bővítése. Mindezeknek kiemelt szerepe van a 2020-ban világszerte elterjedt Covid-19 járvány következményeinek mérséklésében és a drasztikusan leromlott mentális állapot helyreállításában.

A járvány előtt évközi eseményeket, háromnapos országos konferenciát (Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok) szerveztünk, önkénteseket koordináltunk. A pandémia miatt online platformra váltottunk.

Bár a járvány időszaka – sok más civil szervezethez hasonlóan – jelentősen megnehezítette a talpon maradásunkat, 2021-ben sikerült kiépíteni az új működésmódokat. **2020 őszén Instagram fiókot indítottunk** (@pszichodiak), 2021. december 31-re több, mint 11.000 követővel rendelkezünk, azóta is napi szinten jelentkezünk informatív, tudományos, de közérthető pszichoedukatív tartalmakkal. Ez mind mennyiségét, mind minőségét tekintve egyedülálló.

A pandémia elmúlt két évében sikerült újraéleszteni **önkéntes programunkat** is. Pszinapszis csapatunk nagy létszámú (kb. 80 fő), a szerkesztőségi csapatunk is egyre növekvő létszámot mutat (kb. 15 fő), mindkét csapat évenként fluktuálódó hallgatói tagsággal bír.

Sokoldalúan **fejlesztjük kompetenciáikat**, és tapasztalati tanulás jegyében, learning by doing szemléletben, élesben próbálhatják ki magukat projektjeinkben. Fejleszthetik magukat a tudománykommunikáció világában, a rendezvényszervezésben, a vezetésben, a teammunkában, miközben szakmai készségeiket, kapcsolati tőkéjüket erősítik, szakmai identitásukban orientálódnak, társadalmi felelősségvállalásuk mélyül. A csapatot koordináló önkéntesek szervezetfejlesztési coaching folyamatban is részt vehettek.

Mára már **több egyetemmel működünk együtt** fogadóhelyként, pl. az ELTE önkéntes-, a PPKE szakmai gyakorlati és a METU szakirányú továbbképzésben. Mindezekkel a jövő pszichológusgenerációját fejlesztjük.

Honlapunk: <https://pszichodiak.hu/>

Instagram: <https://www.instagram.com/pszichodiak/>

Pszichodiák Alapítvány 2021. évi tevékenysége

A COVID-19 még erőteljesebben irányította a figyelmet a mentális egészség visszaszerzésének, megtartásának a fontosságára, így a pszichológia szerepére.

A krízishelyzetben az emberek biztonságérzete megrendült, jövőjük tervezhetetlenné vált, életterük nagy mértékű korlátozásokat szenvedett. Folyamatosan nő a szorongás, a járvány okozta mentális krízis az Amerikai Pszichológiai Társaság 2021. évi trendjelentése szerint még hosszú évekig velünk marad.

2020 óta sem állt meg a küldetésünkért folytatott munka, de átalakult. Továbbra is szem előtt tartjuk, hogy a társadalom minél szélesebb rétegének nyújtsunk a mentális egészséget támogató pszichológiai ismereteket, valamint az esetleges intervenciókhoz szükséges szakembergárda jövő generációját fejlesszük.

Budapesti Pszichológiai Napok (Pszinapszis)



A járványhelyzetre reagálva rendezvényeink, előadásai az online térbe költöztek. A **Budapesti Pszichológiai Napok (Pszinapszis)** rendezvényt online tartottuk (2021.07.9-11.).

Hagyományos, covid-mentes időkben a Budapesti Pszichológiai Napok pszichológiai ismeretterjesztés céljából létrejött, háromnapos szakmai és kulturális rendezvény, a pszichológia fesztiválja, amely a pszichológia legfrissebb eredményeit, illetve a lelki egészség megőrzésének lehetőségeit ismerteti a laikusok számára is közérthetően.

Látogatottsága 3000-4000 fő. A három nap során kb. 60 előadás, kb. 45 gyakorlati foglalkozás (műhely), kb. 30 kulturális program (koncert, kiállítás, civil program, kerekasztal, színház, élő könyvtár, teaház, jóga, relaxáció, könyvesház, kiállítás, slam poetry, csapatépítés) valósul meg a pszichológiai és a társszakmák ismeretanyagából, minden évben egy fő téma mentén.

Az rendezvény az elmúlt közel 25 évben Budapest egyik meghatározó közösségi és kulturális színpontjává nőtte ki magát.

- Honlap: <https://www.pszinapszis.com/>
- Esemény: <https://www.facebook.com/events/782927819255361/>
- Facebook oldal: <https://www.facebook.com/pszinapszis/>
- Instagram oldal: <https://instagram.com/pszinapszis>
- Tik-tok oldal: <https://vm.tiktok.com/ZMdLG6cvU/>

További előadások, programok

2021. JANUÁR 20., SZERDA, 18:00 **Falak között** címmel szerveztünk egy kerekasztal beszélgetést, amelynek témája a pandémiával terhelt 2020-as év hatása a pszichés működésünkre, illetve az ünnepi időszak megélése a jelenleg aktuális korlátozások tükrében.

- <https://www.facebook.com/events/165480614965170/>

2021. JANUÁR 26., KEDD – Limpár Imre pszichológus „Hová tűnt az időnk?” c. előadása

- <https://www.facebook.com/pszinapszis/posts/3809947129065500>

2021. FEBRUÁR 27., SZOMBAT – Tari Annamária pszichológus „A megragadott pillanatok illúziójában” c. előadása

- <https://www.facebook.com/pszinapszis/posts/3898552440204968>

2021. MÁRCIUS 01., HÉTFŐ – Herner Dorka pszichológus „Egy szorongósból is lehet laza!” c. előadása

- <https://www.facebook.com/pszinapszis/posts/3903951362998409>

2021. MÁRCIUS 14., VASÁRNAP – Stánicz Nikolett pszichológus „Hogyan értékeljük azt, amink a pillanatban van?” c. előadása

- <https://www.facebook.com/pszinapszis/posts/3937113463015532>

2021. MÁRCIUS 30., KEDD, 17:30–19:00 **Kerekasztalbeszélgetés a mentális zavarokat övező megbélyegzésről.** A Mélylevegő Projekttel együttműködésben megvalósuló kerekasztal során szó esett arról, hogy a mentális zavarral élőket érő stigmatizációnak és diszkriminációnak komoly következményei lehetnek, nemcsak az érintetteknek, hanem a szélesebb körű társadalomra való tekintettel is.

- <https://www.facebook.com/events/1625740307635837/>

2021. ÁPRILIS 9., PÉNTEK, 17:00 **Van-e segítő beszélgetés az online térben?** A beszélgetés keretein belül arra kerestük a választ, milyen az online terápia. Szó esett arról, milyen krízisvonalak vannak,

mire elég egy alkalom a pszichológussal és mennyire hatékony egy segítő beszélgetés csak hanggal és miben különbözik az online és a személyes találkozó.

- <https://www.facebook.com/events/3101833286712476/>

2021. ÁPRILIS 16., PÉNTEK, 17:00 **Jóga**zz velünk otthonról // Pszinapszis x Diószegi Ádám.

- <https://www.facebook.com/events/1928491990635428/>

2021. MÁJUS 11., KEDD, 17:00 **Adaptív pszichológia – a változás lélektana. Előadás.** A globalizáció és digitális kommunikációs technológia összefonódása révén az információ soha nem látott sebességgel terjed. A modern embernek döntenie kell: vagy felvértezi magát olyan képességekkel, amelyek révén együtt tud létezni és haladni a változással, vagy lemarad. Évszázadunk kulcsképességévé az adaptáció válik. Az előadás az alkalmazkodás és a lelki egyensúly 3-3 pillérét mutatta be.

- <https://www.facebook.com/events/328472722009851/>

2021. MÁJUS 20., CSÜTÖRTÖK **Talk with NIT - Nemzeti Ifjúsági Tanács. Beszélgetés** a világjárvány mentális hatásairól (Karsai Szilvia pszichológus, a Pszichodiák Alapítvány elnöke)

- <https://www.facebook.com/HungarianNYC/posts/4169104929813210>

2021. JÚNIUS 1., 11:00 – JÚNIUS 15., 11:00 **FILE - Nyisd meg! A HÖÖK - Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája** kampánya keretében zajlott beszélgetés szó esett a Covid generációról, a Post Covid szindrómáról, a közösségi média mentális egészségünkre való kihatásáról, és arról is, hogy hogyan lehet a vizsgaidőszakot úgy túlélni.

- <https://www.facebook.com/events/751600558870402/>

2021. JÚLIUS 9., 14:00 – JÚLIUS 11., 16:20 **Jóga**zz a Pszinapszissal x DownDog.

- <https://www.facebook.com/events/180048844097289/>

2021. JÚLIUS 9., 14:00 – JÚLIUS 11., 18:40 25. **Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok**

- <https://www.facebook.com/events/782927819255361/>

2021. SZEPTEMBER 23., 14:00 – SZEPTEMBER 25., 14:00 Balatonszárszó, 2021. szeptember 23- 25. “Meaningful work – meaningful organization” Az OD az értelemteliség szolgálatában! a Szervezetfejlesztők Magyarországi Társasága éves konferenciája

- <https://pszichodiak.hu/oszi-konferencia/>
- <http://szmtkonferencia.hu/>

2021. OKTÓBER 10., VASÁRNAP, 15:00 **Mental Aid - Lelki egészség a digitális korban.** A mentális egészség napja alkalmából szervezett online eseményt az Onco VR, amelyen a Psichodiák Alapítvány is részt vett (Karsai Szilvia pszichológus, a Psichodiák Alapítvány elnöke, valamint Molnár Sára pszichológushallgató, a Psichodiák Alapítvány önkéntese).

- <https://www.facebook.com/pszichodiakalapitvany/posts/10158503765853437>
- <https://www.facebook.com/events/1016671055821771/>

2021. OKTÓBER 18., HÉTFŐ, 8:30-12:30 **Óbudai Waldorf Gimnázium – Projekthét.** Mentális egészség tréninget tartott gimnazistáknak a Psichodiák Alapítvány csapatának három tagja (Karsai Szilvia pszichológus, a Psichodiák Alapítvány elnöke, Molnár Sára és Sándor Tamás pszichológushallgatók, a Psichodiák Alapítvány önkéntesei).

- <https://www.facebook.com/obudaiwaldorf/posts/4771533722898231>

2021. OKTÓBER 21., CSÜTÖRTÖK, 14:50 **JOB4me Virtuális Állásbörze – Előadás** a kiegészítő témájában (Karsai Szilvia pszichológus, a Psichodiák Alapítvány elnöke).

- <https://job4me.vfairs.com/en/>
- <https://www.facebook.com/pszichodiakalapitvany/posts/10158520147648437>

2021. OKTÓBER 28., CSÜTÖRTÖK, 10:30 **“ReStart – ReNew – ReIntegrate” Opportunities for young people after the coronavirus pandemic** (Hungarian Presidency - Council of Europe May - November 2021) Mental Health and Well-being during and after the pandemic. Ms. Szilvia KARSAI – Psichodiák Foundation – Hungary, 27-29th October 2021, Budapest, Hungary

- <https://huncoepres.mfa.gov.hu/eng/page/main-presidency-events>

2021. NOVEMBER 12. PÉNTEK 17:30 Eötvös10 Művelődési Ház – CSAK SEMMI PÁNÍK – „Hogyan építsd fel a karriered?” c. Élő könyvtár

- <https://www.instagram.com/csak.semmi.panik/>
- <https://www.instagram.com/p/CWHlwEENRHf/>
- <https://www.facebook.com/events/211627547636158/>

2021. DECEMBER 3. SZOMBAT 16:00 – INDABA 2021 – Teszek magamért, teszek a világért! c. Konferencia, Magyar Cserkészszövetség – Szent Margit Gimnázium

- <https://www.facebook.com/events/603744864085800/>
- <https://sites.google.com/mcssz.hu/indaba2018/program?authuser=0>

Fiataloknak, önkénteseknek szóló aktivitások

2021. JANUÁR 5., KEDD, 18:00 Fotópályázat // Bezártság x szabadság

- <https://www.facebook.com/events/2708911669323805/>

2021. FEBRUÁR 6., SZOMBAT, 18:00 BA/MA címmel előadást szerveztünk arról, milyen területei vannak a pszichológiának, milyen végzettség szerezhető az alapképzés, valamint a mesterképzés elvégzése után.

- <https://www.facebook.com/events/1043644299476765/>

2021. MÁJUS 15., SZOMBAT, 21:00 Legyél te is a jövő kutatója! A korábbi évekhez hasonlóan idén is lehetőséget nyújtott a Pszinapszis a fiatal hallgatónak, hogy a Jövő Kutatói Szekció keretein belül előadják arra érdemes kutatásaikat.

- <https://www.facebook.com/events/579142029725975/>

2021. JÚNIUS 9., SZERDA, 17:00 Hogyan tovább? - Szakképzés és módszerspecifikus képzés tájékoztató.

- <https://www.facebook.com/events/466499861083084/>

2021. JÚNIUS 23., SZERDA, 22:55 **Embergép - Művészeti pályázat.**

- <https://www.facebook.com/events/4115541158514412/>

Online ismeretterjesztés

2020 őszén létrehoztunk egy **online platformot**, a célcsoportunk igényeihez, érdeklődéséhez igazodóan (<http://instagram.com/psichodiak>).

Tevékenységeinket az érintettek (laikusok, szakmabeliek) általában hasznosnak és hiánypótlónak találják. Fontos visszajelzés, hogy online felületünk az első év során elérte a nulláról a **11.000 fős követőtábor**t, és a létszám a mai napig dinamikusan növekszik.

Fiatalokból álló **szerkesztőségi csapatunk** naponta tesz közzé informatív anyagokat, tippeket a mentális egészséggel, pszichológiai ismeretekkel kapcsolatban. Cél a pszichológiai kultúra fejlesztése, az ismeretek bővítése, a gyakorlati eszköztár és a megküzdőképesség fejlesztése, a szorongás oldása szakmailag is hiteles ismereteken keresztül.

Írások, melyekben közreműködtünk:

- Ismerd meg a FOMO-szörnyet, ami felzabálja az életed! – Dívány, 2021.10.05. <https://divany.hu/eitem/fomo-szorongas-online-media/>
- 3 tipp digitális méregtelenítéshez. Miért van szükség rá és hogyan csináljuk? – Dívány, 2021.10.24. <https://divany.hu/eitem/gigitalis-detox-tippek/>
- Civilek a lelki egészségért - #civilbemutató: Psichodiák Alapítvány – Hírlevélplusz, 2021.10.16. <https://www.hirlevelplusz.hu/civilek-a-lelki-egeszsegert-civilbemutato-psichodiak-alapitvany/>
- Kerüld ki a csapdákat: íme a home office 10 legnagyobb hátránya és előnye – Dívány, 2021.12.14. <https://divany.hu/offline/home-office-elonyok-hatranyok/>
- Miért hazudjuk, hogy jól vagyunk, az egyszerű „hogyan vagy” kérdésre? – Dívány, 2021.11.02. <https://divany.hu/eitem/miert-hazudjuk-hogy-jol-vagyunk/>
- Miért kerül egy süteményrecept és kisállatfotó közé egy gyászposzt? – Dívány, 2021.11.07. <https://divany.hu/vilagom/digitalis-gyasz/>
- Így kezeld a szezonális szorongást, most éppen az őszt – Dívány, 2021.11.08. <https://divany.hu/eitem/tippek-oszi-szorongas-ellen/>
- Kerüld a letudós ajándékokat: 4 különleges ötlet, amely a léleknek is jót tesz – Dívány, 2021.12.11 <https://divany.hu/offline/4-kulonleges-ajandekotlet-karacsonyra-amely-a-leleknek-is-jot-tesz/>

Önkéntes program

Teret biztosítottunk a **jövő pszichológusainak**. Önkénteseinknek képzéseket nyújtottunk, és learning by doing szemléletben, élesben próbálhatták ki magukat projektjeinkben, miközben a saját karrierjük, szakmai identitásuk építéséhez is támpontokat kaptak, és a munkaerőpiacon is értékes skilleket szereztek.

A programunkban résztvevők nem csupán egy-egy általunk választott területen mélyedhetnek el, hanem a saját karrierjük, szakmai identitásuk építéséhez is támpontokat kapnak, miközben a munkaerőpiacon is értékes skilleket szereznek.

Erősítettük a kapcsolatunkat három hazai **felsőoktatási intézménnyel**: az Eötvös Loránd Tudományegyetem önkéntesképzésében, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem szakmai gyakorlati képzésében, a Metropolitan Egyetem szakirányú továbbképzésben működünk közre fogadóhelyként.

További online aktivitásaink

- Online előadásaink és podcastjaink érhetőek el,
- a YouTube és a Tik-tok felületen is megtalálhatók vagyunk.
- Egy kb. 20.000 fős facebook csoportot is üzemeltetünk Érdekel a Pszichológia címmel.

Termékfejlesztéssel is foglalkozunk, ilyen pl. a KLOZER közösségépítő kártya, mely önkéntes csapatok fejlesztésében is használható, valamint az 5 perc énidő címet viselő napló.