

Előterjesztés
a Jogi és Közrendvédelmi Bizottság részére
a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenciós programja támogatásának
elszámolásáról

I. Tartalmi összefoglaló

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenciós programjának támogatásáról szóló 301/2024. (VI. 27.) KÖKT határozatával a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány (a továbbiakban: Közalapítvány) részére 3 600 000 Ft működési célú támogatást nyújtott a „Fejben, lélekben rendben” prevenciós program megvalósítására.

Az Önkormányzat a támogatást szerződés keretében, utólagos elszámolási kötelezettség mellett nyújtotta. A támogatási szerződés részletesen tartalmazza a támogatás felhasználásának lehetőségeit, célját, valamint az elszámolásra vonatkozó kötelezettségeket. A Közalapítvány a támogatást a támogatási szerződésben meghatározottak szerint használta fel, valamint az arról szóló elszámolást a részletes szakmai beszámolóval együtt a rögzített határidőn belül benyújtotta. A Közalapítvány a vállalt programot teljes egészében megvalósította, a támogatási összegből azonban 85 370 Ft nem került felhasználásra. Az összeg visszautalását igazoló bizonylat az előterjesztés 2. melléklete.

A részletes elszámolás a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Polgármesteri Hivatal Humánszolgáltatási Főosztály Köznevelési és Civilkapcsolati Osztályán megtekinthető, a számlaösszesítő és a szakmai beszámoló az előterjesztés 3. melléklete.

A támogatás elszámolásáról szóló döntés a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 31/2011. (IX. 23.) önkormányzati rendelet 2. melléklet 2. pont 2.4. alpontja alapján a Jogi és Közrendvédelmi Bizottság hatásköre.

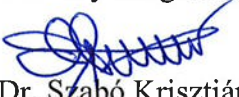
II. Döntési javaslat

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Jogi és Közrendvédelmi Bizottsága meghozza az előterjesztés 1. mellékletében foglalt határozatot.

Budapest, 2026. június „ 9. ”


Radványi Gábor

Törvényességi szempontból ellenjegyzem:


Dr. Szabó Krisztián
jegyző

**Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének
Jogi és Közrendvédelmi Bizottsága**

**..../2026. (VI. 23.) határozata
a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenciós programja támogatásának
elszámolásáról**

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének Jogi és Közrendvédelmi Bizottsága a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány prevenciós programjának támogatásáról szóló elszámolását elfogadja.

69006675 BP.FŐV.X.KER.KŐBÁNYAI ÖNKORMÁNYZAT

Electra Corporate Banking

Tranzakció

1

Forgalom típusa	324+FT - PÉNZÜGYI TRANZA
Tranzakció típusa (ISO)	
Kód	324/324/FT
Összeg	85 370,00 HUF
Kezdeményező	
Név	KŐBÁNYA KÖZBIZTONSÁGÁÉRT KÖZALAPÍT.
Megbízó számlaszáma	11710002-20083887
BIC (SWIFT) kód	OTPVHUHB
Bankfiók	OTP Budapesti r., X. Kőrösi Csoma sétány
Kedvezményezett	
Név	BP.FŐV.X.KER.KŐBÁNYAI ÖNKORMÁNY
Kedvezményezett számlaszáma	11784009-15510000 "BP.FŐV.X.KER.KŐBÁNYAI ÖNKORMÁNYZAT"
Közlemény	KCO/567-2/2024 maradvány vis szautalása "Fejben, lélekben
Értéknap/Terhelési nap	2026/01/30
Könyvelés	
Könyvelés dátuma	2026/01/30
Tranzakcióazonosító	MW_29931281133_0001
Könyvelési azonosító	000027
Partnerek közti egyedi azonosító	NOTPROVIDED
Azonosító adatok	NOTPROVIDED
Narratív	AZONNALI FIZETÉS BANKON BELÜL

KÖBÁNYA KÖZBIZTONSÁGÁÉRT KÖZALAPÍTVÁNY
1102 Budapest, Szent László tér 29.
Adószám: 19660877-1-42
Tel: 4338-144

Budapest Főváros X. kerület
Kőbányai Önkormányzat
Radványi Gábor
alpolgármester úr
részére

Tárgy: KCO/567-2/2024 támogatás
beszámoló

Tisztelt Alpolgármester Úr!

A Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete a **KCO/567-2/2024** szerződés keretében **3 600 000.- Ft** működési célú támogatást biztosított a Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány részére, a „Fejben, lélekben rendben” önismereti, önbizalom erősítő ifjúsági tréning sorozat megszervezése, lebonyolítása céljából.

Az erről szóló támogatási szerződés 2024. július 10-én került aláírásra, a projekt megvalósítási időszaka 2024. augusztus 1-én nyílt meg, 2025. december 31-i projektzárési határidővel. Az előkészítést követően a foglalkozások a 24/25 tanév második felében, illetve a 25/26 tanév első félévében zajlottak, így azokat a projektidőszak alatt maradéktalanul megvalósítottuk.

Jelen pénzügyi beszámoló mellékleteit képezik a résztvevő szakemberek által összeállított beszámolók.

A programban résztvevő szakemberek és szervezetek:

- Koós Judit
- Andula Zsuzsanna Beáta
- Nagy Zsolt György
- Fecske Egyesület

A programban résztvevő diákok:

- 24 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 9. B
- 20 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 11. B
- 22 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 11. C
- 20 fő Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium 12. B
- 26 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 9. C
- 19 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 10. C
- 21 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 10. K
- 24 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 11. C
- 23 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 12. C
- 12 fő Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium 14. K

Egy-egy osztály diákjai a program tematikája szerint több foglalkozáson is részt vettek különböző foglalkozási napokon.

A program lebonyolítása során a 3 600 000.- Ft összegű támogatás nem került teljes egészében felhasználásra, a támogatási szerződésben meghatározott költségekre 3 514 630.- Ft-ot költöttünk el az alábbiak szerint

Megnevezés	bruttó összeg
irodaszer, önismereti játékok	26 700 Ft
szabadidős tevékenység	989 140 Ft
tréning	2 124 000 Ft
uzsonna	374 790 Ft
összesen:	3 514 630 Ft

támogatási összeg:	3 600 000 Ft
felhasznált támogatás:	3 514 630 Ft
maradvány:	85 370 Ft

A fel nem használt 85 370.- Ft visszautalásáról a mai napon gondoskodtam.

A Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány nevében ezúton is köszönöm az Önkormányzat által nyújtott támogatást.

Kérem, a Tisztelt Alpolgármester Urat az elszámolt költségek szíves befogadására.

Budapest, 2026. január 30.

Tisztelettel:

Gávay Zoltán János
kuratórium elnöke



Mellékletek:

1. Koós Judit összefoglaló beszámoló
2. Trénekek beszámoló
3. Összefoglaló táblázat

Lélekben, fejben, rendben önismereti képzés

Összefoglaló beszámolója

I. A képzés részletei

A képzés, tréning céljának megfelelően a résztvevők kiválasztásánál fontos szempont volt, hogy olyan diákok kerüljenek bele ebbe a folyamatba, akiknél mutatkozik valamilyen hiányosság, olyan magatartásbéli, vagy pszichés probléma, elakadás, amivel láthatóan egyedül, vagy a közösségében nem tud megbirkózni. Mindemellett az önkéntesség is fontos tényező volt, mivel hosszabb idejű, több alkalmas közös munkáról volt szó, a kitartás, és a rendszeres, aktív jelenlét elengedhetetlen volt. A csoportok kiválasztásában segítséget kértünk az iskolák igazgatóhelyetteseitől, és az osztályfőnököktől, majd az ajánlásaik alapján a kiválasztott osztályok diákjait is megkérdeztük a részvételi szándékuk megerősítéséről.

A csoportok szervezése során azzal szembesültünk, hogy a lehetetlenségbe torkollott az eredeti terv szerinti nyári tábori formában történő tréning napok megszervezése, tekintettel arra, hogy – szakiskolák tanulóiról lévén szó – a nyári szünetben a diákok szakmai gyakorlaton vesznek részt, ERASMUS programmal külföldi gyakorlaton vannak, illetve sokan már diákmunkában dolgoznak a nyári vakációjukban. Ebből kifolyólag nem lehetett olyan közös időpontot találni, amikor minden részt venni szándékozó diák ott tudott volna lenni végig egy nyárra szervezett tábor jellegű, több napos tréning folyamatban.

Ugyanakkor az igény és a részvételi szándék eléggé határozottan megmutatkozott mind a diákok, mind a tanárok/osztályfőnökök részéről, ezért a tábori formátumot megbontva, de a tartalmat és az időkeretet megtartva, az iskolai időszakhoz igazítva terveztük át a tréning alkalmait.

Ehhez a fogadó iskolák részéről nagyobb együttműködésre és több szervezési támogatásra volt szükség, amiben készségesen együttműködőek és segítőkészek voltak, valamint a tréning vezetők is vállalták, hogy a foglalkozásokat több alkalomra bontva, nem egész napos formában is megtartják a vállalt csoportok számára.

Ennek köszönhetően a csoportfoglalkozások száma nagyobb mennyiséget mutat, mivel a tanítási rendhez igazodva, a tréning napokon egy-egy alkalommal 3-4 órában tudunk a diákokkal foglalkozást tartani, figyelembe véve az ő terhelhetőségüket, és az erre fordítható idejüket is.

A csoportok számára a foglalkozásokra minden esetben a saját iskolájukban került sor, ami időgazdálkodás szempontjából kényelmesnek bizonyult.

A szakmai program megvalósítása három szakember bevonásával történt, mivel az előző tréningek tapasztalatai nyomán megállapítást nyert, hogy a csoportok számára fontos a biztonság, az állandó személlyel való kapcsolódás, akihez nagyobb bizalommal tudnak fordulni, ezért minden csoporthoz egy tréner és egy prevenciós szakembert szerveztünk, így mindenhol állandó személyekkel találkozhattak és dolgozhattak a résztvevő diákok.

A szakmai programokról a trénerek előzetes tematikus tervet állítottak össze, amely a beszámoló mellékleteként megtalálható. (1. számú melléklet)

Ezek az előzetesen tervezett témák a csoportokban feldolgozásra kerültek, ugyanakkor a szakemberek beszámolója szerint a tréning során némileg igazodtak, változtak a csoportban sajátosan felmerülő megdolgozást igénylő problémáknak megfelelően. A trénerek rugalmasan

kezelték ezeket a helyzeteket, és a minél nagyobb eredményesség érdekében, nagyfokú érzékenységgel reagáltak a csoporttagok által behozott személyes problémákra, vagy akár a csoport dinamikai, osztály közösséget érintő megoldandó nehézségekre, jelenségekre.

A prevenció foglalkozások lehetőség szerint az önismereti tréner foglalkozásai után következtek, így biztosítva az egymásra épülő, jobb megértést és a beépülés hatékonyságát. *„A fejlettebb önismerettel, éntudattal bíró személy könnyebben tud azonosulni a személyes biztonságát, és életvezetését segítő pozitív szemléletű gondolkodásmóddal.”* Ez a változás kézzelfoghatóan jelentkezett minden résztvevő csoportnál.

A diákok megéreztek a számukra nagyon hasznos és személyes fejlődést, lelki, pszichés békét jelentő problémamegoldási módok fontosságát. A tréningek során az idő előrehaladtával a diákok egyre aktívabban, lelkesebben vettek részt a foglalkozásokon, egyre bátrabban nyíltak meg és vitték be a saját küzdelmeiket, megoldanivalóikat a csoportfoglalkozásokra, ahol együtt dolgoztak ki megoldási, tovább lépési stratégiákat az elakadásaikra.

A programban összesen 256 fő diák vett részt két iskolából, illetve – ha figyelembe vesszük, hogy egy-egy csoport mindkét iskolában két tréning turnuson vett részt akkor ez a létszám 216 fő, mivel ők nem számíthatók kétszeresen.

A 2025/2026-os tanév elején a Magyar Gyula Kertészeti Technikum és Szakképző Iskola 14. osztályában történt egy haláleset, váratlanul elhunyt egyik nagyon kedvelt osztálytársuk. Az osztályt nagyon megviselte ez az eset és szükségesnek mutatkozott a pszichés támogatás számukra. Tekintettel arra, hogy Nagy Zsolt trénerünk szakpszichológus és gyászfeldolgozó specialista, így kézenfekvő volt, hogy ő foglalkozzon a csoporttal. Ehhez a csoporthoz csak ő kapcsolódott néhány alkalommal, hogy segítse náluk a gyász feldolgozását.

A tréningek során igyekeztünk megoldani, hogy minden összejövetele a szünetek alatt legyen a résztvevők számára valami nassolni való, uzsonna. Ez esetenként változott, hogy éppen mi. Volt, amikor kész szendvicsek kaptak, volt, amikor rágcsálni való édes és sós aprósüteményt, olajos magvakat, időnként gyümölcsöt, illetve néha üdítőitalt is. Ehhez a tréningeken megfogalmazott igényeket vettük figyelembe, illetve az előforduló különféle ételallergiákat is. A karácsony előtti időszakban szaloncukrot kapott minden csoport.

II. Ügyintézési tevékenységek

Megbízási szerződések kezelése

Az összesen 10 csoporthoz és minden velük foglalkozó trénerhez külön-külön megbízási szerződés készült annak érdekében, hogy biztosítva legyen, hogy a vállalt csoportot végig viszik a trénernek, és nem kell közben tréneret váltani. Volt olyan csoport (mind a Magyar Gyula Kertészeti Technikum és Szakképző Iskolában mind a Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Technikum és Szakképző Iskolában) ahol időközben mutatkozott meg az igény és a szüksége a képzés folytatásnak. Ezt előre nem lehetett még látni, de a szakemberek állásfoglalása nyomán a folytatásra esett a választás.

Ezekben az esetekben a folytatáshoz is új megbízási szerződés készült a feladat végrehajtása előtt.

Jelenléti ív a csoportok esetében jellemzően egyszer készült, tekintettel arra, hogy a tréningfoglalkozások az oktatási intézményekben történtek és a tanítási idő után, vagy esetenként azokba belecsúszva, így biztosított volt a csoporttagok konstans megjelenése. Sok esetben az osztályfőnök maga kísérte oda a kezdésre a csoportot, és folyamatosan ő is

érdeklődött a trénerél a csoportban zajló munkáról, aktuális helyzetről. A csoportfoglalkozásokat iskolai, tanórai jelenlétként kezelték.

Teljesítési igazolások kiadása

A teljesítési igazolások kiállítására a szakmai beszámoló benyújtása után került sor.

A szakmai beszámolók tükrözik a csoportok egyedi igényeihez való igazodást. Ahogy a csoportmunkával haladtak előre, az eredetileg tervezett témák fő sodrában maradván, sok-sok sajátos igény mutatkozott meg a csoporttagok részéről, amik igényelték a tematika szétszalazását a célirányos, hatékony munka érdekében. Ez megfigyelhető a szakmai beszámolók és a munkatervék összevetésénél.

Számlázás rendje

A számla kiállítására minden esetben a szakmai részbeszámoló és a teljesítési igazolás kiállítását követően került sor, így biztosítva az adott csoportban a teljesen végig vitt folyamat meglétét és lezárását.

Számlázás minden esetben egy-egy csoport lezárása, a foglalkozási órák mindegyikének megtartása után történt.

III. Szabadidős foglalkozások

A program koncepciója szerint a csoportfoglalkozásokat – szintén oktató jelleggel – szabadidős foglalkozás követte, amelynek célja, hogy a már eléggé tudatosított és önbizalomban megerősített társaság egy kikapcsolódást adó közös élményt is megtapasztaljon. Itt a nevelési cél részben az értékes, tartalmas szabadidő iránti igényesség növelése volt, illetve építő jellegűnek, közösségformálónak és kötődési igényt erősítő alkalomnak gondoltuk a közös kiválasztott szabadidős programot.

Ezek a programok minden esetben a csoport közös döntése alapján lettek kiválasztva. A tapasztalatok alapján ez volt a leginkább időigényes folyamat a csoportok némelyikénél, míg találtak olyan szabadidős elfoglaltságot, ami mindenki számára elfogadható volt.

A fent vázolt elsődleges szempont mellett itt figyelemmel kellett lenni sok egyéb körülményre is, mint például az anyagi keret, a rendelkezésre álló idő és hogy igazi közösségi program legyen, amin keresztül szintén erősödhetnek a diákok kapcsolatai. Az ismétlődő csoportok esetében a szabadidős program nem került ismételt felajánlásra, abból minden csoport egy alkalmat vehetett igénybe.

Melléklet:

1. számú melléklet, Trénerék előzetes szakmai tematikus tervezete
2. számú melléklet, trénerék szakmai beszámolói
3. számú melléklet, Táblázat a csoportokról

Lélekben Fejben Rendben

(9. osztályos diákoknak tematikus foglalkozás)

I. Modul: Önismeret és Belső Erőforrások

Cél: A diák stabilabb énképet kapjon, ami az első védvonal az áldozattá válás ellen.

1. óra: Bizalom és Szabályok.

- **Gyakorlat:** "Bizalom-kör". A csoport közösen alkotja meg a "Biztonságos Tér" szabályait.
- **Prevenációs fókusz:** Annak tudatosítása, hogy mindenkinek joga van a fizikai és érzelmi biztonságához az iskolában.

2. óra: Az Én Határai.

- **Gyakorlat:** "Személyes buborék". Annak vizualizálása és eljátszása, kinek mekkora távolságra van szüksége (fizikailag és érzelmileg).
- **Prevenációs fókusz:** Saját határaink felismerése. Mikor érzem azt, hogy "ez már sok"? Hogyan jelez a testem (gyomorgörcs, feszültség), ha átlépik a határait?

3. óra: Erősségeim és Értékeim.

- **Gyakorlat:** "Pozitív pletyka" vagy "Címerkészítés".
- **Cél:** Az önbecsülés növelése. Aki tisztában van az értékeivel, nehezebben válik manipuláció áldozatává.

II. Modul: Kommunikáció, mint Védőpajzs

Cél: Megtanulni határozottan, de nem agresszíven kiállni magunkért.

4. óra: Asszertivitás: A "Nemet mondás" művészete.

- **Gyakorlat:** Szituációs játékok: Hogyan mondj nemet egy cigire, egy kért házi feladatra vagy egy kellemetlen kérésre úgy, hogy ne veszítsd el a méltóságod?
- **Technika:** Az "Én-üzenet" (Én úgy érzem..., amikor te..., mert nekem fontos...).

5. óra: Testbeszéd és Magabiztosság.

- **Gyakorlat:** "Státusz-játékok". Hogyan változik a kisugárzásunk a tartásunktól, tekintetüinktől?
- **Prevenációs fókusz:** Az áldozati szerep nonverbális jeleinek felismerése és tudatos kerülése (lehorgasztott fej, halk hang, bizonytalan mozgás).

III. Modul: Áldozattá válás elkerülése és Biztonság

Cél: A manipuláció és a bántalmazás korai felismerése.

6. óra: Manipuláció és Megtévesztés.

- **Téma:** Hogyan ismerjük fel, ha valaki ki akar használni? (Érzelmi zsarolás, "ha a barátom vagy, megteszed" típusú mondatok).
- **Gyakorlat:** "Vörös zászlók" (Red flags) gyűjtése emberi kapcsolatokban.

7. óra: Digitális Biztonság és Cyberbullying.

- **Téma:** A netes zaklatás dinamikája. Miért nehezebb védekezni ellene? Képek és adatok védelme.
- **Prevenációs fókusz:** Mit tegyél, ha zsarolnak egy fotóval? Kihez fordulhatsz? (Sexting és grooming veszélyei).

8. óra: Csoportnyomás és a "Szemlélő" szerepe.

- **Téma:** Miért teszünk meg dolgokat a csoport kedvéért, amiket egyedül nem tennénk?
- **Gyakorlat:** Asch-kísérlet feldolgozása. A civil kurázsi fejlesztése: Hogyan álljak ki a bántalmazott társam mellett?

IV. Modul: Konfliktus és Megoldás

Cél: A feszültségek kezelése anélkül, hogy elfajulnának.

9. óra: Konfliktuskezelési stratégiák.

- **Gyakorlat:** Thomas-Kilmann teszt egyszerűsítve (Cápa, Mackó, Róka, Bagoly, Teknős stílusok).
- **Cél:** Megérteni, hogy a konfliktus nem egyenlő a bántalmazással, és vannak békés megoldások.

10. óra: Hova fordulhatok? – Erőforrástérkép.

- **Zárás:** Segítő szervezetek, iskolapszichológus, bizalmi tanár, segélyvonalak (pl. Kék Vonal) listájának összeállítása.
- **Gyakorlat:** "Hátizsák-módszer": mindenki kap egy pozitív üzenetet a társaitól a tréning végén.

Andula Zsuzsanna mentálhigiénés szakember, tréner
Tréningterv

„Egy vak ember ült egy épület előtt a lépcsőn, lábánál kalap, táblával, a következő szöveggel: Vak vagyok. Kérem, segítsenek! Arra ment egy újságíró, és látta, hogy a kalapban alig van pénz, csak pár fillér. Lehajolt, dobott a kalapba pár koronát, s anélkül, hogy megkérdezte volna, elvette a táblát, és a másik oldalára írt egy mondatot. Délután visszatért a vak emberhez, és látta, a kalapban sok pénz van. A vak felismerte a lépteit, s megkérdezte tőle, hogy ő írt-e a táblára, s ha ő volt, akkor mit. Az újságíró így válaszolt: Semmi olyat, ami nem lenne igaz. Csak soraidnak kicsit más formát adtam. Mosollyal az arcán távozott. A vak soha nem tudta meg, hogy a táblán ez állt: Tavasz van, és én nem láthatom. Változtass a stratégiádon, ha valami nem sikerül, és meglátod, minden jobbra fordul!”

- Popper Péter-

Három tematikus foglalkozást dolgoztunk ki egyéni és csoportos formában:

- Tervek, vágyak, jövőkép (önismeret, helyzet, állapot és szükségletfelmérés)
- Függőségek fogságában (drog, internet, társ)
- Kapcsolataink hálójában (női és férfi szerepekről, kapcsolati erőszak formái)

A tréning támadáspontjai, koncepciója

A tréninget a már bemutatott elméleti modellek alapján három fő téma köré szerveztük.

1. Énkép-önismeret

A szociális készségek alapjának tekinthető, hogy a személy képes legyen saját magára reflektáló módon figyelni, törekedjen objektív önmegismerésre. A társas közegben való jó alkalmazkodás alapvető feltétele, hogy ismerje saját erősségeit, gyengéit. Képes legyen magára, mint fejlődő, fejleszthető személyiségre gondolni. A tréning első nagyobb blokkja ezt célozta.

2. Kommunikációs készségek fejlesztése, különös tekintettel az én-nyelv használatára és a nemet mondásra

Az érzelmi intelligencia alapkonceptiójára építve (vö. Oláh, 2008; Nagy, 2010) úgy véltük, hogy a serdülők számára komoly nehézséget okoz érzelmeik kifejezése, igényeik mások számára is érthető megfogalmazása, valamint a „nemet” mondás készsége.

3. Felkészülés „nehéz” társas helyzetek kezelésére

Ebben a blokkban a konfliktuskezelés, a dühszabályozás és az asszertív készségek begyakorlása volt a cél. Úgy véljük, hogy a serdülők számára a társakkal, szülőkkel vagy más felnőttekkel megélt feszült helyzetek kezelése kifejezetten nehéz. Sok esetben (akár a hormonális változások miatt) nehezen tartják kordában impulzivitásaikat, hirtelen felcsapó indulataikat.

Programterv

Fiataloknak szóló önismereti–önbizalom erősítő részletes programterv, ami **drogprevenációs szemlélettel** épül fel, és **szabadidős alternatívákat** is bemutat. A terv modulokra van bontva, hogy könnyen lehessen egy egész napos rendezvényként, heti foglalkozássorozatként vagy nyári tábori programként alkalmazni.

Célcsoport: 14–16 évesek

Fő célok:

1. Önmaguk jobb megismerése, erősségek felismerése
 2. Önértékelés és magabiztosság fejlesztése
 3. Készségek fejlesztése a nyomásgyakorlással és kísértésekkel szemben
 4. Drogprevenációs tudás bővítése
 5. Értelmes, élvezetes szabadidős tevékenységek megismertetése
-

1. Bevezető modul – Ráhangolódás és közösségépítés

- **Jégtörő játékok:** „Név + erősség” kör, mozgásos ismerkedés
 - **Csoportcélok megfogalmazása:** mindenki egy szóban leírja, mit szeretne elérni
 - Rövid **inspiráló történet** bemutatása fiatalokról, akik pozitív példát mutattak a sportban, művészetben vagy önkéntességben
-

2. Önismertetet fejlesztő workshop

Erősségek térképe: kártyákon különböző készségek, a résztvevők kiválasztják a rájuk jellemzőket

- **Értékeim listája:** páros gyakorlat, ahol egymásban fedezik fel az értékeket
 - **Külső és belső nyomás felismerése:** beszélgetés arról, mikor nehéz önmagunk maradni
-

3. Önbizalom és asszertivitás fejlesztés

- **„Nemet mondani menő”** szerepjáték: kísértéshelyzetek (drog, alkohol, online kihívások) eljátszása
 - **Testbeszéd és hanghasználat** tréning: rövid színészi gyakorlatokkal
 - **Pozitív visszajelzési kör:** mindenki kap 3 pozitív visszajelzést a társaitól
-

4. Drogprevenció – Tények, tévhitek, következmények

- Interaktív kvíz drogokról, alkoholfogyasztásról
 - Rövid videók valós történetekkel
 - Beszélgetés: „Miért mondhatok nemet?” – személyes okok feltárása
-

5. Értékes szabadidős alternatívák kipróbálása

A résztvevők **3–4 állomás között forognak**, például:

1. **Sport:** önvédelmi alapok vagy street workout
 2. **Művészet:** graffiti- vagy falfestés papíron, fotóművészet
 3. **Zene:** dobkör vagy rap/vers improvizáció
 4. **Önkéntesség:** helyi civil szervezet képviselője bemutatóval
- Cél: megtapasztalni, hogy az élmény és közösség adja a legjobb „flow-érzést”
-

6. Záró kör és elköteleződés

- „Egy dolog, amit hazaviszek” kör
 - Saját célkártya: „Mit fogok tenni a következő hónapban önmagamért?”
 - Motiváló üzenet, közös fotó, oklevél vagy kis ajándék
-

Szükséges eszközök

- Papír, filcek, post-it
 - Kártyák (értékek, készségek)
 - Hangosítás, zenelejátszó
 - Sport- és kreatív eszközök
 - Kivetítő a videókhoz
-

Módszertani kulcspontok

- **Interaktivitás** – minél több élményalapú gyakorlat
- **Pozitív fókusz** – nem riogatás, hanem értékmutatás
- **Példaképek bevonása** – sportoló, zenész, civil aktivista
- **Közösségépítés** – egymás támogatása a célokban

Koós Judit részbeszámoló I. rész

Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Technikum és Szakképző Iskola

11.c osztály

Az előzetes tájékoztatás szerint az iskola egyik legnehezebben kezelhető osztálya volt ez. Ebből, ami a csoport foglalkozásokra átjött a türelmetlen, rövid figyelem, a felületes lényegi jelenlét volt az első időben. A helyzetgyakorlatok, saját behozott körülményeik révén viszont gyors és nagyon pozitív változás állt elő. Nagyon hamar beleálltak a megoldásra váró feladatokba, hozták a jó válaszokat, kifejezetten érett megoldási stratégiákat raktak össze, és beszéltek meg vezetett összegzések során.

A személyes figyelem, és az a tény, hogy saját akadályaik megoldásán dolgozhattak, nagyban megváltoztatta az addigi viszonyulásaikat. Sok jó következtetést, új megoldási kulcsolt tudunk összerakni velük, amiket vihetek magukkal a továbbiakra.

10.b osztály

Ebben a csoportban több olyan fiatal van, akik valamilyen nehezített élethelyzettel terhelt körülmények között élnek. Van közöttük családon belüli bántalmazás áldozata, van, aki falcol, és vannak, akik bántalmazó kapcsolatban voltak vagy éppen vannak még a jelen pillanatban is. Ezzel együtt nyitott, a közös munkára kapacitált hozzáállást tapasztaltam, nagyon érzékenyen rezonáltak, motiváltak voltak végig a munkafolyamatokban, és nyitottan álltak hozzám, ami azt a felelősséget is jelentette, hogy tényleges megoldókulcsokat tudjak nyújtani nekik a közös munkánk során. A személyiségfejlődésüket, önbecsülésüket erősítő gyakorlatok, apró helyzetek kibontásával sokat igyekeztünk tenni ezek elérésére. Nagyon igényelték a személyes figyelmet, és ehhez adták a bizalmat folyamatosan.

Magyar Gyula Kertészeti Technikum és Szakképző Iskola

10.c osztály

Ezzel a csoporttal könnyen indult az együttműködés, érdeklődőek, nyitottak voltak, és ez a közös munka során még inkább tovább fokozódott, mélyült. A csoport dinamika erőteljes volt végig a közös munkánk során, a tagok sokfélesége, különböző szemlélete, a sokféle akadály, amikkel érkeztek, sokféle visszahatást és tanulási helyzetet tett lehetővé.

A közös munka során a feljövő problémakörökre visszahatva igazítottam a tréning feladatokat, így a folyamatok során többféle nehéz élethelyzetre tudunk együtt ránézni, amik a csoport valamelyik tagjánál előfordultak, és együtt kerestük a kiutakat, megoldási lehetőségeket.

A tréning végére, az összegzésnél érzékelhető volt, hogy több megoldókulccsal távoznak, ami segítheti a mindennapjaikat. Együtt jelöltünk ki útvonalakat ehhez.

10.k osztály

Ez a csoport sok nehézségen volt túl a tréningorozat kezdetekor, ami rányomta a bélyegét a felnőttekhez való hozzáállásukban, szkeptikus, mindent is megkérdőjelező attitűdjükben. Az előző tréning nyomán, legalább irányomban azért érezhettem némi figyelmet. Erre építve igyekeztem részben a közösségépítés, az összekovácsolódásuk irányába vinni a találkozásainkat. Ennek során megvilágítottuk azokat a pozitívumokat, amik az egyes személyekben fellelhetők voltak, és az ezek mentén való kapcsolódásaik lehetőségét, annak előnyeit. A személyes értékek, pozitív tulajdonságok megerősítésére is hangsúlyt fektettem, azzal a céllal, hogy a személyes biztonságukat megerősítsem. Ezen keresztül a negatív szemléletük csillapítását is remélve. A foglalkozások végére ez részben sikerült, bár még bőven maradt megdolgoznivaló mind az egyes személyeknél, mind a közösségi szinten. Az viszont pozitív volt, hogy a tréning záráskor a tagok mindegyike a foglalkozások folytatását kérte.

Andula Zsuzsanna részbeszámoló I. rész

Magyar Gyula Kertészeti Technikum és Szakképző Iskola

10.c osztály

Nagyon jó volt velük dolgozni, mert személyiségünkben bár nagyon különbözőek, azonban jól lehet velük kommunikálni, érdeklődőek és nekik igazán beépült a foglalkozás mondanivalója. A lezáró alkalom ezt megnyugtatóan megerősítette.

10.k osztály

Az iskolában sosem találkoztam még ennyire nehezen kezelhető, nehezen motiválható, provokáló osztállyal első alkalommal, majd rendesen megdolgoztam az osztály tiszteletéért és a figyelméért. Többen kértek egyéni segítséget a foglalkozás befejezése után. Közösségépítés irányába kellene az osztállyal elindulni, mert egy lopási ügy nagyon felbolygatta az amúgy is labilis közösség életét, és egy osztályfőnök cserén is túl vannak.

Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Technikum és Szakképző Iskola

10.b osztály

Két esetben falcolás, 2 esetben bántalmazott kapcsolatból kilépő, és egy testvérpárnál korábbi családon belüli erőszak áldozataként találkoztam. A jelzőrendszer már tud mindegyik problémáról. Könnyű volt velük dolgozni, jól motiválható, érzékeny lelkületű, odafigyelést igénylő osztály.

11.c osztály

Bizalmatlan, türelmetlen és híresen nehezen kezelhető osztály. A csoportfoglalkozások edukációjában a leglátványosabb fejlődést náluk sikerült elérni. A lassú elfogadás után nagyon jól vették a nehéz edukációs témákat és meglepően jó megoldási stratégiákat kínáltak fel egymásnak egyes személyes történet kapcsán. Mély és őszinte közös beszélgetéssel tudtuk zárni a folyamatot.

Nagy Zsolt részbeszámoló I. rész

Magyar Gyula Kertészeti Technikum és Szakképző Iskola

2. csoport

A 14. évfolyamos diákokból álló csoporttal egy nagyon nehéz élethelyzet kapcsán találkoztunk. Egyik osztálytársuk hirtelen meghalt és abban kérte az iskola a segítségem, hogy pár alkalommal beszélgessek az osztállyal ennek a veszteségnek kapcsán. Ilyen esetekben egyfajta krízisintervenció ajánlott, ami lehetővé teszi az érzések és gondolatok megosztását a közösség részéről. Az alkalmakon jelen volt az osztályfőnök is, ami pozitívan hatott az osztályra. Az első alkalom nehezebb volt, mert az első találkozás mellett ki kellett alakítani a bizalmat is a diákok részéről is. Egyrészt új közösséggel dolgoztam, másrészt a téma is nagyon érzékeny volt. Az alkalom során nyitott és megengedő voltam. Nem voltak jó vagy rossz válaszok, csak válaszok voltak és a diákok érzései. Teret nyújtottam arra, hogy elkezdje mindenki megosztani, mi is van benne az osztálytársa elvesztése kapcsán. Tere volt a csendnek, a könnyeknek és minden érzésnek, gondolatnak.

Ahogy egyik foglalkozás követte a másikat, érezhető volt a közösség részéről is a bizalom erősödése irányomba is, és egymás felé is, hogy ki merjék mondani és mutatni a veszteséggel kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat. Beszéltünk a veszteségek és a gyász lélektanáról, a gyász

esetleges szakaszairól, és bármiről, ami kérdésként megfogalmazódott a diákokban. Volt lehetőség kedves közös történetek felidézésére is az elvesztett osztálytárssal és az irányába való hála kifejezésére is volt lehetőségük a diákoknak pár írott soron keresztül. A foglalkozás sorozat végére látható volt – és a diákok visszajelzései is ezt tükrözték vissza – hogy tudott nekik segíteni az, hogy megoszthatták egy elfogadó és támogató sorstársközösségben a veszteséggel kapcsolatos érzéseiket és gondolataikat. Hálás vagyok ezért a folyamatért, a nehézsége ellenére számomra is sok újat tanított.

3. csoport

A 10. évfolyamosokkal tovább folytattuk a már korábban megkezdett folyamatot. Az alkalom során az ő esetükben fontosnak tartottam az önismeretük fejlesztését és olyan feladatokat csinálni velük, ami segíti őket jobban meglátni az erősségeiket, belső értékeiket és ami segít nekik célokat, terveket szőni és ami motiválja őket. Ennek érdekében arra kértem őket, hogy az általam vitt Dixit kártyapakliból válasszanak 1-1 ilyen jellegű kártyát (ami az erősségükre mutat rá és egy másikat, ami a céljaikra) és ezekről beszélgettünk együtt.

Továbbá érzés kártyákkal is dolgoztunk. Többféle érzést olvastam fel nekik egy kártyacsomagból és arra kértem meg őket, hogy első körben azokat az érzéseket írják le, amik leginkább foglalkoztatják őket a hétköznapiakban, majd utána ezekkel az érzésekkel kértem őket, hogy írjanak 1-1 mondatot és erről is beszélgettünk.

Náluk is volt tere annak, hogy csak úgy meséljenek, ami foglalkoztatja őket, és ami nyomja a vállukat. Ezeket az alkalomokat úgy látom, minden osztály nagyon szereti, amikor megértést, odafigyelést és elfogadást kapnak. Én nagyon fontosnak tartom kihangsúlyozni a foglalkozásaimon, hogy mindenki nagyon értékes és mindenkiben meg kell találni azt, ami a saját maga erőssége és célja. Fontosnak tartom ezt a szemléletet elültetni bennük, hiszen hosszú távon ez lehet motiváló számukra is.

4. csoport

Egy 12. évfolyammal is elkezdtem dolgozni, ők most fognak végezni majd 2026. májusában. Velük a további célokról, tervekről kezdtünk el jobban beszélgetni, hogy ki merre szeretné elképzelni a jövőjét. Megkértem őket, hogy gondolják át, miről szeretnének beszámolni, ha 5 év múlva találkozónánk. Többen szeretnének az elmondásaik alapján egyetemre menni, meg elkezdni dolgozni abban a szakmában, amit tanultak. Próbáltam velük rátekinteni az erőforrásaikra, hogy gyűjtsenek össze olyan belső tulajdonságaikat, amikre büszkék és amikre erőforrásként tekintenek. Mindig meglep, hogy mennyire nincs tere annak, hogy korábban ilyenekről is gondolkodjanak a diákok.

Illetve arról is beszélgettünk, hogy gondolják át, hogy a céljaik eléréséhez milyen mérföldkövek, állomások szükségesek és hogy ahhoz mire van szükségük – például első állomás, hogy az előttük álló vizsgákat sikeresen letegyék májusban. Megnéztük, hogy ahhoz mire van szükségük? Hogy tanuljanak, és ahhoz mi kell? Hogy felosszák az anyagot, hogy végezzenek a tanulással. Ezt a szemléletet próbáltam nekik átadni, hogy mire van szükségem egy-egy adott céлом eléréséhez és ahhoz mit kell tennem?

Próbáltam náluk is hangsúlyozni és többször megerősíteni, hogy mindegyikük nagyon értékes és próbálják meg megkeresni a magukban rejlő kincseket, értékeket, amikre kihívás esetén támaszkodni tudnak.

Összefoglaló táblázat a csoportokról

Sorszám	Tréner	etap	Magyar Gyula Szki.	Giorgio Perlasca Szki.	Csoport	létszám	óraszám
1	Nagy Zsolt	24/25 tanév	igen		11 C.	24	10 ó.
2		24/25 tanév	igen		10 K.	21	10 ó.
3		25/26 tanév	igen		12 C.	24	11 ó.
4		25/26 tanév	igen		9. C.	26	11 ó.
5		25/26 tanév	igen		12. C	23	11 ó.
6		25/26 tanév	igen		14 K	12	11 ó.
7	Koós Judit	24/25 tanév	igen		11. C.	24	10 ó.
8		25/26 tanév	igen		12 C.	24	11 ó.
9		25/26 tanév	igen		9. C.	26	11 ó.
10		25/26 tanév	igen		12. C	23	11 ó.
11		25/26 tanév		igen	9. B	24	11. ó.
12		25/26 tanév		igen	12 B.	20	11. ó.
13	Andula Zsuzsanna	24/25 tanév	igen		10. C.	19	8. ó.
14		24/25 tanév	igen		10. K	21	8. ó.
15		24/25 tanév		igen	11. B.	20	10 ó.
16		24/25 tanév		igen	11. C.	22	10. ó.
17		25/26 tanév		igen	9. B.	24	11. ó.
187		25/26 tanév		igen	12. B.	20	11. ó.

Támogatott - civil szervezet - megnevezése: Kőbánya Közbiztonságáért Közalapítvány

TÁMOGATÁS célja: "Fejben, lélekben rendben" képzéssel összefüggő költségekre
 időpontja: 2024.
 helyszíne: Budapest
 összege: 3 600 000 Ft

ELSZÁMOLÁS HATÁRIDŐ: 2026.01.31


SZÁMLÁZÁS										
Sorszám	Számla száma	Számla kibocsátója	Termék vagy szolgáltatás megnevezése	Számla kelte	Teljesítés időpontja	Fizetési határidő	Számla kifizetésének ideje	Számla végösszege (Ft)	Támogatás terhére elszámolva (Ft)	Amennyiben van, visszafizetés összege (Ft) tőke és/vagy kamat
1.	AZ-2025-01	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2025.05.27	2025.02.28	2025.06.04	2025.06.04	96 000	96 000	
2.	AZ-2025-02	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2025.05.27	2025.03.31	2025.06.04	2025.06.04	120 000	120 000	
3.	AZ-2025-03	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2025.05.27	2025.03.24	2025.06.04	2025.06.04	96 000	96 000	
4.	KJ202-2025-8	Koós Judit	tanórán kívüli oktatás, csoportfoglalkozás	2025.07.03	2025.06.16	2025.07.17	2025.07.11	120 000	120 000	
5.	KJ202-2025-7	Koós Judit	tanórán kívüli oktatás, csoportfoglalkozás	2025.07.03	2025.05.16	2025.07.17	2025.07.11	120 000	120 000	
6.	KJ202-2025-6	Koós Judit	tanórán kívüli oktatás, csoportfoglalkozás	2025.07.03	2025.03.31	2025.07.17	2025.07.11	120 000	120 000	
7.	NZ-2025-153	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.06.16	2025.06.05	2025.06.30	2025.07.11	132 000	132 000	
8.	NZ-2025-152	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.06.16	2025.05.29	2025.06.30	2025.07.11	132 000	132 000	
9.	NZ-2025-286	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.09.30	2025.12.05	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
10.	NZ-2025-287	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.10.31	2025.12.05	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
11.	NZ-2025-288	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.11.28	2025.12.05	2025.12.05	2025.12.22	132 000	132 000	
12.	NZ-2025-322	Nagy Zsolt György	máshová nem sorolható egyéb oktatás	2025.12.10	2025.12.12	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
13.	AZ-2025-07	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2025.10.22	2025.12.01	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
14.	AZ-2025-08	Andula Zsuzsanna Beáta	M.n.s. egyéb oktatás	2025.11.28	2025.12.01	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
15.	KJ202-2025-13	Koós Judit	csoportfoglalkozás kamaszoknak, tanórán kívüli oktatás,	2025.10.22	2025.12.01	2025.12.31	2025.12.22	132 000	132 000	
16.	KJ202-2025-14	Koós Judit	csoportfoglalkozás kamaszoknak, tanórán kívüli oktatás,	2025.11.28	2025.12.03	2025.12.03	2025.12.22	132 000	132 000	
17.	KJ202-2025-15	Koós Judit	tanórán kívüli oktatási tevékenység, csoportfoglalkozás	2025.12.15	2025.12.10	2025.12.29	2025.12.22	132 000	132 000	
18.	CHNC-2025-193	Chance 2002 Bt.	szendvics 300 db	2025.11.04	2025.12.04	2025.12.10	2025.12.22	150 000	150 000	
19.	KOSZI-2025-64	Köszí Kő Café Kft.	szendvics 300 db	2025.11.30	2025.12.04	2025.12.10	2025.12.22	150 000	150 000	

20.	2025-000003	Fecske Egyesület	Szabadidős tevékenységek szervezése, lebonyolítása	2025.12.26	2025.12.18	2025.12.30	2025.12.29	989 140	989 140	
21.	A01903093/1429/00002	Vidámnyik Kft	Terápiás beszélgetések kártya, Körvonal kártya, Hogy vagyok? kártya	2025.12.14	2025.12.14	2025.12.14	2025.12.17	26 700	26 700	
22.	31900729/0180/00020	Lidl Magyarország Bt.	narancslé, keksz, sportszelet, tej, zabkása,	2025.11.26	2025.11.26	2025.11.26	2025.12.17	60 301	60 300	
23.	A24300231/1963/00002	Auchan Magyarország Kft.	szaloncukor, cappucino, kalács	2025.12.09.	2025.12.09.	2025.12.09.	2025.12.17	14 490	14 490	
Összesen								3 514 631	3 514 630	85 370

Büntetőjogi felelőséggel igazolom, hogy a támogatást a KCO/567-2/2024 számú támogatási szerződésben meghatározott célra fordítottuk, az elszámolás iratai valósak és üzleti könyveiben valamennyit nyilvántartja a rá vonatkozó számviteli szabályok szerint.

Budapest, 2026. év január hó 30. nap

Gávay Zoltán János
név



aláírás