

**Életkorok és élethelyzetek mentálhigiéneje
Konferencia**

Pannon Egyetem – Humántudományi Kar
Pszichológiai és Mentálhigiénes Intézet
Veszprémi Érseki Főiskola
Mentálhigiénes Központ és Szociális Tanulmányok Tanszék

**Programfüzet
Absztrakt kötet**

Veszprém
2025. május 9.

Életkorok és élethelyzetek mentálhigiéniéje Konferencia

Programfüzet Absztrakt kötet

Szerkesztette
Pintér Márta
Számfira-Turupoli Nóra

Kiadja a Pannon Egyetemi Kiadó
8200 Veszprém, Egyetem u. 10.

ISBN 978-963-396-298-5



© Pannon Egyetemi Kiadó, Veszprém, 2025

Anyanyelvi lektor: Bélafi-Zihár Dóra
Borítóterv és kiadványszerkesztés: Vipler Nikolett
A kiadásért felelős a Pannon Egyetem rektora



Pannon Egyetem
University of Pannonia



Pannon Egyetem
Humántudományi Kar

A konferencia főszervezői:

Pintér Márta (PE HTK PMI)
Szlávicz Eszter (VÉF Mentálhigiénés Központ)

A szervezőbizottság tagjai:

Hegy Ágnes (PE HTK PMI)
Ládonyi Zsuzsanna (VÉF Szociális Tanulmányok Tanszék)
Számfira-Turupoli Nóra (PE HTK PMI)
Simon Ágnes (PE HTK PMI)

A konferencia helyszínei:

A plenáris előadások helyszíne: Veszprémi Érseki Főiskola, Díszterem,
8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.

A szekciók helyszíne: Pannon Egyetem, N épület, I. emelet,
8200 Veszprém, Wartha Vince utca 1.

A konferencia honlapja:

<https://mental-konferencia.uni-pannon.hu/program>

Számfira-Turupoli Nóra (PE HTK PMI), honlapszerkesztő
Vipler Nikolett (PE Könyvtár és Tudásközpont), a honlap grafikusa

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Áttekintő és részletes program	7
Áttekintő program	8
Részletes program	10
Absztraktok	15
Plenáris előadások	15
Szekció-előadások	25
Életkorok és a velük foglalkozó szakemberek mentálhigiénéje	25
Élethelyzetek mentálhigiénés vonatkozásai	32
A mentálhigiénés támogatás speciális területei és módszerei	41
Egészség és mentálhigiéné, pszichoszomatika	47
A konferencia előadóinak szakmai bemutatása	55

Előszó

Idei, „Életkorok és élethelyzetek mentálhigiénéje” című konferenciánk hagyományteremtőnek tekinthető, több szempontból is. A 2023. évi „Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért” című eseményt követően ezúttal második alkalommal szervez a veszprémi Pannon Egyetem és a Veszprémi Érseki Főiskola közös tudományos konferenciát a mentálhigiéné területén. Tekintettel a PE Humántudományi Karán folyó mentálhigiéné képzésekre és a VÉF-en működő szociális munkás képzésekre, valamint a Mentálhigiéné Központra, az együttműködés természetesnek tekinthető. Ez a szakmai összekapcsolódás egyben megjeleníti azt a multiprofesszionalitást is, amelyet az emberek mentális egészségének támogatása iránt elkötelezett szakemberek képviselnek az egészségügy, a szociális szféra és az oktatás-nevelés területén. Mostani konferenciánk gazdag tematikája mindezt tükrözi, hiszen előadóink az orvoslás, a pszichológia, a szociális munka, a mentálhigiéné szakma, valamint a különböző terápiás módszerek és gyakorlatok szerteágazó területeiről érkeztek, hogy a lelki egészséggel kapcsolatos kutatási eredményeiket, szakmai tudásukat és tapasztalataikat megosszák velünk.

A korábbi konferenciánk megerősítő, pozitív élménye inspirálta és ösztönözte azt a szándékot, hogy útnak indítsunk egy kötetsorozatot, amellyel rendszeres szakmai fórumot teremtünk a mentálhigiénéhez kapcsolódó területeken dolgozó, oktató, kutató és képződő szakemberek számára munkájuk eredményeinek közzétételére. A „Pannon Mentálhigiéné Füzetek” című tanulmánykötet sorozatunk ezt a szerepet szándékozik betölteni. Amint a konferencia honlapján is látható (<https://mental-konferencia.uni-pannon.hu/kiadvanyaink>), eddig két online kiadványunk született a Pannon Egyetemi Kiadó gondozásában: „Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért” címmel 2023-ban és „A mentálhigiéné szakember tere, helye és útvonalai” címmel 2024-ben. Itt közreadott absztrakt kötetünk és a mostani konferenciánk nyomán tervezett harmadik tanulmánykötetünk a szakma megjelenítésének ezt a folyamatát viszi tovább, szintén hagyományt teremtve.

Az előző években elsősorban a segítő szakmai személyét helyeztük a középpontba azzal a szándékkal, hogy az őt bemutató és meghatározó diskurzust aktívan formáljuk. Kifejezett célunk volt a szakmai önmegjelenítés, amely hangsúlyt ad a mentálhigiéné képzettségnek és munkának a közgondolkodásban, növeli társadalmi elismertségét, és egyben új perspektívákat kínál a segítő kollégáknak, ezáltal erősítve szakmai identitásukat és elköteleződésüket.

Amint a cím, „Életkorok és élethelyzetek mentálhigiénéje” is jelzi, a mostani konferenciánk a szakmai segítségre szoruló, kimondva vagy kimondatlanul segítséget igénylő személyt és emberi közösséget helyezi a középpontba, az életkorához és élethelyzetéhez specifikusan kapcsolódó mentális állapota, nehézségei, elakadásai közegében. A címben megfogalmazott komplex központi téma fontos komponenseit bontják ki plenáris előadóink a munkahelyi mentálhigiénével, a pszichoszomatikával, a serdülőkori mentálhigiénével és az otthontalanság mentálhigiénéjével foglalkozó előadásaikban. Négy szekciónk: „Életkorok és a velük foglalkozó

szakemberek mentálhigiénéje”, „Élethelyzetek mentálhigiénés vonatkozásai”, „A mentálhigiénés támogatás speciális területei és módszerei”, valamint „Egészség és mentálhigiéné, pszichoszomatika” címmel tovább bővíti azt a képet, amelynek jegyében a különböző életszakaszokban, élethelyzetekben és egészségi állapotokban lévő személy mentális állapotáról gondolkodhatunk. Beleértve a traumatizáltságot, az áldozatiságot, a mozgássérültséget, a krónikus és különböző egyéb betegségekkel való együttélést, vagy éppen a szabadságvesztés létállapotait. A felvállalt szakmai elköteleződést és felelősséget meggyőzően és hitelesen mutatják be előadóink, feltárva mindazt a kutatást, módszertani útvonalat és jógyakorlatot, amellyel a legkülönbözőbb nehézségekkel küzdő emberek mentális egészségének megőrzéséért, támogatásáért, fejlesztéséért és betegségeik gyógyításáért dolgoznak.

Pintér Márta

ÁTTEKINTŐ ÉS RÉSZLETES PROGRAM

Áttekintő program

2025. május 9., péntek, 9:00 – 13:00 óra Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, Díszterem 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.	
8:30 óra	Regisztráció
9:00 óra	Köszöntő, megnyitó
9:30-10:30 óra	Plenáris előadások Moderátor: Dr. Pintér Márta, PE HTK PMI és Dr. Szlávicz Eszter, VÉF Mentálhigiénés Központ Dr. Sass Judit Gabriella: A munkavállalók életkorral változó igényeit figyelembe vevő jóllét beavatkozások Dr. Szlávicz Eszter: A pszichoszomatikus medicina alapjai
10:30-10:45 óra	Kávészünet
10:45-13:00 óra	Hegyi Ágnes: Serdülőkori mentálhigiéné és az on- és offline normák Dr. Ládonyi Zsuzsanna és Quirin Ágnes: Mentálhigiéné otthon nélkül? - Az „Otthonra találni a művészetben projekt” mentálhigiénés vonatkozásai
13:00-14:00 óra	Ebédszünet

Szekcióülések

2025. május 9., péntek, 14:00 – 17:00 óra Pannon Egyetem, N épület, I. emelet 8200 Veszprém, Wartha Vince utca 1.	
1. szekció: Életkorok és a velük foglalkozó szakemberek mentálhigiénéje, N ép. I. em. 108 Moderátor: Számfira-Turupoli Nóra mesteroktató, PE HTK PMI	
14:00-15:15 óra	Szekció-előadások
15:15-15:30 óra	Kávészünet
15:30-16:45 óra	Szekció-előadások
16:45-17:00 óra	Szekció zárása

**2. szekció: Élethelyzetek mentálhigiénés vonatkozásai,
N ép. I. em. 107**
Moderátor: Dr. Farkas Péter egyetemi adjunktus, PE HTK PMI

14:00-15:15 óra	Szekció-előadások
15:15-15:30 óra	Kávészünet
15:30-16:45 óra	Szekció-előadások
16:45-17:00 óra	Szekció zárása

**3. szekció: A mentálhigiénés támogatás speciális területei és módszerei,
N ép. I. em. 106**

Moderátor: Dr. Ládonyi Zsuzsanna egyetemi docens,
a Szociális Tanulmányok Tanszék tanszékvezetője

14:00-15:15 óra	Szekció-előadások
15:15-15:30 óra	Kávészünet
15:30-16:20 óra	Szekció-előadások
16:20-16:45 óra	Szekció zárása

**4. szekció: Egészség és mentálhigiéné, pszichoszomatika,
N ép. I. em. 105**

Moderátor: Dr. Szlávicz Eszter egyetemi docens,
a Mentálhigiénés Központ vezetője, VÉF

14:00-15:15 óra	Szekció-előadások
15:15-15:30 óra	Kávészünet
15:30-16:45 óra	Szekció-előadások
16:45-17:00 óra	Szekció zárása

Részletes program

2025. május 9., péntek, 9:00 – 13:00 óra Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, Díszterem 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.	
8:30 óra	Regisztráció
9:00 óra	Köszöntő, megnyitó Dr. Sebestyén József , a Veszprémi Érseki Főiskola rektora Dr. Bodnár Éva , a Pannon Egyetem Humántudományi Karának dékánja
9:30-10:30 óra	Plenáris előadások Moderátor: Dr. Pintér Márta, PE HTK PMI és Dr. Szlávicz Eszter, VEF Mentálhigiénés Központ Dr. Sass Judit Gabriella: A munkavállalók életkorral változó igényeit figyelembe vevő jóllét beavatkozások Dr. Szlávicz Eszter: A pszichoszomatikus medicina alapjai
10:30-10:45 óra	Kávészünet
10:45-13:00 óra	Hegyi Ágnes: Serdülőkori mentálhigiéné és az on- és offline normák Dr. Ládonyi Zsuzsanna és Quirin Ágnes: Mentálhigiéné otthon nélkül? - Az „Otthonra találni a művészetben projekt” mentálhigiénés vonatkozásai
13:00-14:00 óra	Ebédészünet

Szekcióülések

2025. május 9., péntek, 14:00 – 17:00 óra
Pannon Egyetem, N épület, I. emelet
8200 Veszprém, Wartha Vince utca 1.

1. szekció: Életkorok és a velük foglalkozó szakemberek mentálhigiénéje,
N ép. I. em. 108

Moderátor: Számfira-Turupoli Nóra mesteroktató, PE HTK PMI

14:00-14:25 óra	Lőrincz József és Lippai Edit	A szerepjáték szerepe a felnőttkori mentálhigiénében és rekreációban
14:25-14:50 óra	Véghelyi Anna	Az egyetemisták mentálhigiénés állapota a Pannon Egyetemen
14:50-15:15 óra	Terray-Sógor Csilla	Személyiségfejlesztés a középiskolában
15:15-15:30 óra	Kávészünet	
15:30-15:55 óra	Körmendi Krisztina	Általános iskolai gyermek- és ifjúságvédelmi munkában megvalósuló mentálhigiéné
15:55-16:20 óra	Borbáth Katalin és Majerné Gulácsi Tünde	Útban a traumatudatos intézmények felé. Know-how dióhéjban, konkrét gyermekvédelmi eset tanulságain keresztül
16:20-16:45 óra	Juhász Katalin	Az óvodapedagógusi hivatás mentálhigiénés kihívásai. Stresszorok és megoldások
16:45-17:00 óra	Szekció zárása	

**2. szekció: Élethelyzetek mentálhigiénés vonatkozásai,
N ép. I. em. 107**

Moderátor: Dr. Farkas Péter egyetemi adjunktus, PE HTK PMI

14:00-14:25 óra	Forrai Katalin	A vikariáló poszttraumás növekedés, mint a segítő erőforrása
14:25-14:50 óra	Illy Gabriella	„Bis dat, qui cito dat” (Kétszer ad, ki gyorsan ad). Áldozatsegítés a gyakorlatban
14:50-15:15 óra	Dinnyés Álmos	Vezetői stressz és megküzdés. A mentális egészség, mint a vezetői hatékonyság kulcsa
15:15-15:30 óra	Kávészünet	
15:30-15:55 óra	Farkas Péter	Mozgássérült személyek támogatásának mentálhigiénés vonatkozásai
15:55-16:20 óra	Jácint Vanessza és Pintér Márta	A cukorbeteg felnőttek mentális nehézségei és mentálhigiénés támogatása Magyarországon
16:20-16:45 óra	Márkusné Vörös Hajnalka és Muraközy Erzsébet	A börtönben lévők és a velük dolgozók mentálhigiénéje
16:45-17:00 óra	Szekció zárása	

**3. szekció: A mentálhigiénés támogatás speciális területei és módszerei,
N ép. I. em. 106**

Moderátor: Dr. Ládonyi Zsuzsanna egyetemi docens,
Szociális Tanulmányok Tanszék tanszékvezetője

14:00-14:25 óra	Fülemile Judit	„Hangzó kapcsolat.” Életkorok, élethelyzetek mentálhigiénés támogatása zeneterápiával
14:25-14:50 óra	Párkányi András	Gyermekvédelmi szakellátás és mentálhigiéné, avagy a bántalmazott gyermek hatósági vizsgálatában való közreműködés. A Barnahus modell
14:50-15:15 óra	Takács Tünde M. Erzsébet SAF	Meseterápiában rejlő mentálhigiénés lehetőségek
15:15-15:30 óra	Kávészünet	
15:30-15:55 óra	Halasi Gabriella M. Teréz SAF	Kamaszok mentálhigiénés támogatása. A Keresztény Életvezetési Kurzus négyéves tapasztalatainak megosztása
15:55-16:20 óra	Forsthoffer Erzsébet	Megújulás szívben, hitben, lélekben. Miben segít a bakonyszücsi Katolikus Szeretetszolgálat Lelki Rehabilitációs Otthona?
16:20-16:45 óra	Szekció zárása	

**4. szekció: Egészség és mentálhigiéné, pszichoszomatika,
N ép. I. em. 105**

Moderátor: Dr. Szlávicz Eszter egyetemi docens, a Mentálhigiéné Központ vezetője,
VÉF

14:00-14:25 óra	Bellák Tamás	A mentális zavarok neuroanatómiai és neurobiológiai vonatkozásai
14:25-14:50 óra	Kovács Márton Áron	Immunpszichiátria – A mentális betegségek háttérében húzódó immunológiai eltérések
14:50-15:15 óra	Rácz Zsuzsanna	„Testem, szegény, a lélek érted mit tehet?” (Szabó Lőrinc). Testélmény pszichoszomatikus betegségekben (jelenlét, egyensúly, body mind, tánc, önindította mozgás)
15:15-15:30 óra	Kávészünet	
15:30-15:55 óra	Szlávicz Eszter	Bőrgyógyászati betegségek. Lélektani háttér és a mentális egészségre gyakorolt hatás
15:55-16:20 óra	Beretzky Zsuzsanna	Mentális állapot és életminőség a Covid-19 járvány alatt a magyar lakosság körében
16:20-16:45 óra	Osváth Péter	Az életciklus-szemlélet jelentősége a pszichoterápiában
16:45-17:00 óra	Szekció zárása	

ABSZTRAKTOK

Plenáris előadások

A munkavállalók életkorral változó igényeit figyelembe vevő jóllét beavatkozások

Sass Judit Gabriella¹

A munkavállalók többsége kedvezően értékeli, ha a munkahelyén törődnek a jóllétével. Ugyanakkor a 21. századi munkahely elvárásai átalakultak: az ideális dolgozó a változásokra azonnal, akár proaktívan reagál, folyamatosan képes tanulni, és a fenntartja a pozitív egészségét is. A hosszú távú egészség és a hatékony feladatvégzés alapjának tekintett pozitív élményeket, biztonság- és kontrollérzetet viszont kevésbé tudja napjainkban a munkahely biztosítani (Christensen, 2017). A munkahelyi jóllét kulcstényezői az észlelt egészség és a munkával kapcsolatos elégedettség. Utóbbit a motiváció és a kontroll észlelése is befolyásolja, viszont életkoronként más tényezők járulnak hozzá ezekhez. Kutatások sora foglalkozik a munkavállalói életkorhoz kapcsolódó sztereotípiákkal (pl. Posthuma & Champion, 2009); ezzel szemben az életen át tartó munka megközelítés az adott életszakaszhoz kapcsolódó feladatok és szerepek által meghatározott követelményeket helyezi a fókuszba. Az egyéni fejlődést multikontextuális kölcsönhatások eredményének tekinti, és a változásoknál a fizikai, kognitív, motivációs, érzelmi és személyiségbeli alakulást egyaránt figyelembe veszi. Így a középkorral „hanyagolt” képességek mellett a növekvő szakértelem, a proaktív énszabályozás és a hatékonyabb megküzdési stratégiák előnyére mutat rá. A motiváció forrása fiatal felnőttkorban az új kompetenciák tanulása és a változatosság, míg közép felnőttkorban a munkaélmény javítása és a generativitás. A célok a fiatal munkavállalóknál hosszabb távúak, a növekedésre fókuszálnak, jellemző az erőforrások optimalizálása és a veszteségek kompenzálása. Majd az életkorral, a készségek és források korlátait észlelve, a személy a célok szelekciójával vagy rugalmas változtatásával szabályozza a veszteséget, és a rövid távú célok kerülnek előtérbe (Ng & Feldman, 2013; Schmitt & Unger, 2019; Zapf, Johnson & Beitler, 2019). A sikertelen jóllét beavatkozások okai között szerepel, hogy az intervenciók nem veszik figyelembe a résztvevők heterogenitását, illetve azt az igényt, hogy a gyengeségek mellett az erősségeknek is szerepet kell kapniuk a folyamatban (Brough & Biggs, 2015). Az intervenció megtervezésénél a munkavállalók életkori sajátosságai (pl. preferenciák, célok, erősségek, sérülékenység) a fentiek alapján kritikus tényezőnek tekinthetők.

Kulcsszavak: munkahelyi jóllét, work-across-lifespan, jóllét intervenciók

¹ Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet; sass.judit.gabriella@htk.uni-pannon.hu

Well-being interventions that take into account the age-related needs of workers

The majority of workers value being supported in their well-being at work. At the same time, the expectations of the 21st century workplace have changed: the ideal worker responds to change immediately, even proactively, can learn continuously, and maintains positive health. However, positive experiences and sense of security and control that are seen as the basis for long-term health and effective task performance are less guaranteed in the workplace today (Christensen, 2017). Perceived health and work satisfaction are key determinants of well-being at work. The latter is also influenced by perceptions of motivation and control, but different factors contribute to these depending on age. While a range of research has addressed age stereotypes in the workplace (e.g. Posthuma & Campion, 2009), the work-across-lifespan approach focuses on the demands of tasks and roles associated with a particular life stage. It views individual development as the result of multi-contextual interactions and considers changes in physical, cognitive, motivational, emotional, and personality development. Thus, in middle age with 'declining' skills, it points to the benefits of increasing expertise, proactive self-regulation, and more effective coping strategies. The source of motivation in young adulthood is learning new competences and variety, while in middle adulthood it is positive work experience and generativity. Younger workers have long-term goals, are growth-focused, characterised by resource optimisation and compensation for losses. While with age, perceiving limitations in skills and resources, the person controls losses by selecting or flexibly changing goals and short-term goals come to the fore (Ng & Feldman, 2013; Schmitt & Unger, 2019; Zapf, Johnson & Beitler, 2019). Possible sources of the "derailment" of well-being interventions are that interventions do not consider the heterogeneity of participants and the need to incorporate both the workers' strengths and weaknesses in the process (Brough & Biggs, 2015). When designing a well-being intervention, the age-specific characteristics of employees (e.g., preferences, goals, strengths, vulnerabilities) are considered a critical factor, as discussed above.

Key words: well-being at work, work-across-lifespan, well-being interventions

Források/ References:

Brough, P., & Biggs, A. (2015). The highs and lows of occupational stress intervention research: Lessons learnt from collaborations with high-risk industries. *Derailed Organizational Interventions for Stress and Well-Being: Confessions of Failure and Solutions for Success*, 263-270.

Christensen, M. (2017). What Is Health from an Occupational Health Perspective?. In *The Positive Side of Occupational Health Psychology* (pp. 9-18). Springer, Cham.

Schmitt, A., & Unger, D. (2019). Lifespan perspectives on occupational health. In *Work across the lifespan* (pp. 369-393). Academic Press.

Ng, T. W., & Feldman, D. C. (2013). A meta-analysis of the relationships of age and tenure with innovation-related behaviour. *Journal of occupational and organizational psychology*, 86(4), 585-616.

Zapf, D., Johnson, S. J., & Beitle, L. A. (2019). Lifespan perspectives on emotion, stress, and conflict management. In *Work across the lifespan* (pp. 533-560). Academic Press.

A pszichoszomatikus medicina alapjai

Szlávicz Eszter²

A testi tünetek és lélektani jelenségek összefonódása régóta foglalkoztatja az egészségügyi és pszichológiai területen dolgozó szakembereket. A pszichoszomatikus medicina története egészen a hippokratészi felismerésekig tekint vissza, azonban a 19-20. század fordulóján kapott lendületet a terület fejlődése, a pszichoanalízis kibontakozásával. Franz Alexander nevéhez kapcsolódik a hét klasszikus pszichoszomatikus betegség leírása, valamint a Franz Alexanderhez hasonlóan magyar származású Bálint Mihály munkássága is elvülhetetlen a pszichoszomatikus medicina alapjait tekintve. A pszichofiziológiai irányzat egy másik megközelítésben, az élettani reakciók kontextusában vizsgálja a lélektani jelenségeket. Selye János stresszel kapcsolatos vizsgálatai és az általános adaptációs szindróma leírása magyarázatot adnak a lélektani stressz és a testi betegségek kibontakozásának kapcsolatára. A pszichoszomatika történetében végül a biopszichoszociális betegségmodell vezetett paradigmaváltáshoz, amely egy rendszerszemléleti alapokon nyugvó modell, napjainkra spirituális tényezőkkel is kiegészült. Előadásomban a pszichoszomatika történetemellett szeretném bemutatni a modern pszichoszomatikus megközelítés összetevőit, alkalmazási területeit és esetleges limitációit is.

Kulcsszavak: pszichoszomatikus medicina, pszichoanalízis, pszichofiziológia, biopszichoszociális betegségmodell

² Veszprémi Érseki Főiskola, Mentálhigiénés Központ; Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Bőr-, Nemikórtani és Onkodermatológiai Klinika; szlavicz.eszter@ersekifoiskola.hu

Principles of psychosomatic medicine

The connection between physical symptoms and psychological mechanisms has long been a concern of professionals working in the field of health sciences and psychology. The history of psychosomatic medicine dates back to Hippocrates' discoveries. However, in the 19th and 20th centuries, the development of the field gained momentum with the ascension of psychoanalysis. The description of the seven classic psychosomatic diseases is associated with the name of Franz Alexander, and the work of Mihály Bálint – who, like Franz Alexander, is of Hungarian origin – is timeless in terms of the foundations of psychosomatic medicine. The psychophysiological approach examines psychological phenomena in a different approach, in the context of physiological reactions. The studies of János Selye related to stress and the description of the general adaptation syndrome explain the relationship of psychological stress and physical diseases. In the history of psychosomatics, the biopsychosocial model finally led to a paradigm shift, which is a model based on a systems theory, nowadays supplemented with spiritual factors. In my lecture, in addition to the history of psychosomatics, I would like to present the components, fields of application and possible limitations of the modern psychosomatic approach.

Key words: psychosomatic medicine, psychoanalysis, psychophysiology, biopsychosocial model

Serdülőkori mentálhigiéné és az on- és offline normák

Hegy Ágnes³

A serdülők életében kiemelt szerepet játszanak a kortársközösségek, mind az osztálytermi, mind pedig az online interakciók terén. A közösségekben érvényesülő normák meghatározzák a fiatalok viselkedését, társas kapcsolatait és önértékelését. Míg az osztálytermi normák kutatása már régóta zajlik, a közösségi média platformokon töltött idő folyamatos növekedése és ennek mentális egészségre gyakorolt hatásai indokoltá teszik az online normák és viselkedésmintázatok vizsgálatát is. Az online tér ugyanis nem csupán a kapcsolattartás és önkifejezés eszköze, hanem a kortársi visszacsatolások és az iskolai zaklatás (bullying, cyberbullying) egyik fő színtere is lehet. Az előadás célja a középiskolás diákok normarendszerének átfogó ismertetése, különös tekintettel ezek kapcsolatára az önértékeléssel, a kiégéssel és az iskolai zaklatás jelenségével. A bemutatott vizsgálatban a középiskolás diákok attitűdjét és tapasztalatait egysaját fejlesztésű normakérdőív segítségével mértük fel, amely egyaránt fókuszált az osztálytermi és az online interakciók szabályrendszerére. Az eredmények alapján megfigyelhető, hogy a közösségi normák – legyen szó a személyes vagy a digitális térben működőkről – jelentős hatást gyakorolnak a diákok pszichés jóllétére. Az osztályteremben és az online platformokon észlelt negatív normákból adódó viselkedések növelhetik a szorongás, a depresszió és a kiégés kockázatát, valamint fokozhatják az áldozattá vagy elkövetővé válás esélyét. Ezek kezelésére irányuló beavatkozások – például egyéni vagy csoportfoglalkozások, szociális készségfejlesztő programok, illetve pszichológiai támogatás – hozzájárulhatnak a diákok mentális jóllétének javításához. Emellett kiemelten fontos az online térben a pozitív viselkedések ösztönzése, hiszen a digitális interakciók során kialakuló normák hosszú távon befolyásolhatják a fiatalok társas készségeit és érzelmi fejlődését. Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a bullying elleni fellépésben a megelőző lépések kiemelt szerepet kapnak: az anti-bullying programok, a konfliktuskezelési technikák tanítása, valamint a kommunikációs és szociális készségek fejlesztése mind online, mind offline környezetben esszenciálisak a diákok életében. A prevenció és a megfelelő beavatkozási stratégiák nemcsak az iskolai zaklatás csökkentéséhez járulhatnak hozzá, hanem elősegíthetik egy támogatóbb és biztonságosabb iskolai, valamint online közösség kialakítását is.

Kulcsszavak: önértékelés, diák kiégés, iskolai zaklatás, serdülőkori normák

3 Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet; hegyi.agnes@htk.uni-pannon.hu

Adolescent mental health and online and offline norms

Peer communities play a key role in the lives of adolescents, both in classroom and online interactions. The norms that prevail in these communities shape young people's behavior, social relationships and self-esteem. While research on classroom norms has been ongoing for a long time, the steady increase in time spent on social media platforms and its impact on mental health also justifies the study of online norms and behavioral patterns. The online space is not only a means of communication and self-expression, but can also be a major arena for peer feedback and bullying (cyberbullying). The aim of the presentation is to provide a comprehensive overview of the norms of secondary school students, with a special focus on their relationship with self-esteem, burnout and bullying. In the study presented, the attitudes and experiences of secondary school students were measured using a self-developed norm questionnaire that focused on both the classroom and online interaction rule systems. The results show that community norms, whether in the face-to-face or digital space, have a significant impact on students' psychological well-being. Behaviors resulting from perceived negative norms in the classroom and online platforms can increase the risk of anxiety, depression and burnout, as well as increase the risk of becoming a victim or perpetrator. Interventions to address these, such as individual or group sessions, social skills programmes or psychological support, can help improve students' mental well-being. In addition, encouraging positive behaviors in the online space is of paramount importance, as the norms that emerge from digital interactions can have a long-term impact on young people's social skills and emotional development. It is important to highlight the importance of prevention in tackling bullying: anti-bullying programmes, teaching conflict management techniques and developing communication and social skills are essential in the lives of students, both online and offline. Prevention and appropriate intervention strategies can not only contribute to reducing bullying in schools, but can also help to create a more supportive and safer school and online community.

Key words: self-esteem, student burnout, bullying, adolescents' norms

Mentálhigiéné otthon nélkül? Az „Otthonra találni a művészetben” projekt mentálhigiéné vonatkozásai

Dr. Ládonyi Zsuzsanna⁴ – Quirin Ágnes⁵

Az „Otthonra találni a művészetben” projekt a VEB2023 Európa Kulturális Főváros támogatásával indult útjára 2023-ban egy komplex programként. A projektben megvalósuló művészetterápiás folyamat során különleges lelki utakat követhettünk végig a hajléktalan résztvevők alkotásain, majd verbális visszajelzéseiken keresztül. Célunk volt, hogy az alkotás felszabadító, feszültségoldó hatásán túl az otthontalan csoporttagok lágy, biztonságos módon találkozhassanak addig elzárt benső tartalmaikkal, azokat és az azokhoz tartozó érzelmeiket elfogadhatónak élhessék meg, hogy a mindennapokban megjelenő társas helyzeteikben adott válaszaik gazdagodhassanak, és önmagukat értékesnek érezhessék. Ezáltal énhatékonyságukat megélve, mindennapjaikban megjelenhessenek kreatív tevékenységek, jövőre irányuló tervek, valamint azok megvalósítására tett lépések. Alkalmazott módszerünk a Katarzisz Komplex Művészetterápiás (KKM) módszer, mely elsőként a természetben, a természet állandóságát adó körforgásában megjelenő folyamatokhoz és állapotokhoz kapcsolódik, hogy azok lelki analógiái képekben fogalmazódhassanak meg. Ezáltal segíti a belső tartalmak megélését, megfogalmazását és tudatosulását. A KKM módszertanából fakadóan a lét eredendő szakralitását ragadja meg szimbólumokon keresztül, mind a passzív, mind az aktív megélés által. Ebben a folyamatban az alkotó teljes személyisége jelen van. E teljes jelenlét által tud a résztvevő kilépni a mindennapok profán világából, kapcsolódni a szakrális világon keresztül az egészbe – a lét horizontális síkjából, a vertikális síkhoz kapcsolódás aktivizálja a személyiség eddig passzív területeit, lehetőséget adva az újraformálódásra. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat veszprémi Befogadás Házában élők számára szervezett művészetterápiás folyamatot kiállítások, múzeumpedagógiai foglalkozások és lakossági fórumok követték. A projekt célja alapján a társadalmi integrációt az a mozzanat is erősítette, hogy az alkotók a festményeiken keresztül kiléptek a többségi társadalom elé, megmutatták magukat. A terápiás folyamaton túl mentálhigiéné jelentősége is volt ennek az élménynek a társadalom peremére szorult emberek számára, ahogy az utca embere számára is lehetőséget biztosított a kapcsolódásra. Örömteli számunkra, hogy 2024-ben az alkotási folyamat, 2025-ben pedig a kiállítások és előadások által tovább folytatódnak a projektünk!

Kulcsszavak: művészetterápia, alkotás, érzelmek, énhatékonyság, önismeret, kiállítás

⁴ Veszprémi Érseki Főiskola, Szociális Tanulmányok Tanszék; ladonyi.zsuzsanna@ersekifoiskola.hu

⁵ Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola, Lelki Egészségvédő Alapítvány; quirinagnes@gmail.com

Mental health without a home? Mental health aspects of the „Finding a home in art” project

The „Finding a Home in Art” project was launched in 2023 as a complex programme with the support of the VEB2023 European Capital of Culture. Through the project’s art therapy process, we were able to follow specific spiritual journeys through the artworks and verbal feedback of homeless participants. The aim was to enable the homeless group members to encounter their previously closed inner contents in a soft and safe way, to experience them and their emotions as acceptable, to enrich their responses to everyday social situations and to make them feel valuable. In this way, they can directly experience their self-efficacy, so that creative activities, plans for the future and steps towards their realisation can be integrated in their everyday lives.

The method we used is the Catharsis Complex Art Therapy method, which is first of all connected to the processes and states that appear in nature, in the cycle of nature that gives permanence, so that their spiritual analogies can be formulated in images. In this way, it helps to experience, formulate and become aware of inner contents. This methodology captures the inherent sacrality of being through symbols, both through passive and active experiencing. In this process the whole personality of the creator is present. Through this full presence, the participant is able to step out of the mundane world of everyday life, to connect to the whole through the sacral world - the act of connecting from the horizontal dimension of being, to the vertical one activates the hitherto passive areas of the personality, thus making re-formation possible. The art therapy process organised for people living in the Hungarian Maltese Charity Service’s House of Inclusion in Veszprém was followed by exhibitions, museum educational sessions and public forums. In line with the aim of the project, social integration was also strengthened by the fact that the artists stepped out into mainstream society, showing themselves through their paintings. In addition to the therapeutic process, this experience also had a mental health significance for marginalised people, and provided an opportunity for the man in the street to connect. We are delighted that our project has continued in 2024 through the creative process and in 2025 through exhibitions and performances!

Key words: art therapy, creation, emotions, self-efficacy, self-awareness, exhibition

SZEKCIÓ-ELŐADÁSOK

**Életkorok és a velük foglalkozó szakemberek
mentálhigiénéje**

A szerepjáték szerepe a felnőttkori mentálhigiében és rekreációban

Lőrincz József⁶ – Lippai Edit⁷

A szerepjáték vagy karakterjáték (Role Playing Game = RPG) mint szabadidős tevékenység egyre nagyobb figyelmet kap a felnőttkori mentálhigiében és rekreáció területén. Az interaktív történetmesélésen, kreatív problémamegoldáson és közösségi élményeken alapuló szerepjátékok – legyenek akár asztali, élő szerepjátékok (Live Action Role Playing = LARP) vagy digitális formátumúak – számos pszichológiai és szociális előnnyel járhatnak. Előadásunkban bemutatjuk, milyen lehetőségek vannak azokban a fejlesztésekben, amelyek abból a hipotézisből indulnak ki, hogy a szerepjáték fejleszti az érzelmi intelligenciát, segíti a stresszkezelést és az önismeretet, miközben a társas támogatás erősítésével hozzájárul a lelki jólléthez. A szerepjátékok által biztosított egórugalmasság lehetőséget ad a résztvevők számára, hogy kísérletezzenek különböző identitásokkal, narratívákkal és cselekvési mintákkal egy biztonságos, fikcionális környezetben. A szerepjáték mentálhigiés és rekreációs funkcióit vizsgálva összefoglaljuk annak potenciálját a modern felnőtt élet kihívásainak kezelésében.

Kulcsszavak: szerepjáték, játékosítás, egórugalmasság

The Role of Role-Playing Games in Adult Mental Health and Recreation

Role-playing games (RPGs) as a leisure activity are gaining increasing attention in the field of adult mental health and recreation. Role-playing games, whether tabletop, live-action (Live Action Role Playing – LARP), or digital formats, rely on interactive storytelling, creative problem-solving, and social experiences, offering numerous psychological and social benefits. In our presentation, we explore the possibilities of developments based on the hypothesis that role-playing enhances emotional intelligence, supports stress management and self-awareness, and contributes to psychological well-being by strengthening social support. The ego-flexibility facilitated by RPGs allows participants to experiment with different identities, narratives, and behavioral patterns in a safe, fictional environment. By examining the mental health and recreational functions of role-playing games, we summarize their potential in addressing the challenges of modern adult life.

Key words: role-playing game, gamification, ego-flexibility

⁶ Alkotók Tábora Alapítvány; jlorincz@alkotoktabora.hu

⁷ Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiés Intézet; lippai.edit@htk.uni-pannon.hu

Az egyetemisták mentálhigiénés állapota a Pannon Egyetemen

Véghelyi Annamária⁸

A FETA (Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület) két évente végez kérdőíves kutatást az egyetemi hallgatók mentális és egészségpszichológiai állapotáról a magyarországi egyetemeken. A legutóbbi (2023 november) felmérés eredményéből kiderül, hogy egyre többen és többet kénytelenek dolgozni egyetemi tanulmányaik alatt. A minta 44%-a közepes vagy középsúlyos depressziós tüneteket mutat (Forrás: FETA Kutatási gyorsjelentés 2023⁹). Az egyetemista korosztály számára fejlődéslelektani szempontból több, természetes kihívással terhelt időszakot jelentenek a fiatal felnőtt évek. Le kell válniuk szüleikről; a karrierépítés és a családalapítás kérdéseit kell megoldaniuk; össze kell hangolniuk a tanulmányaikat a munkával. A pszichés és szociális terhelések erőforrásaikat jelentősen gyengítik. A Pannon Egyetem Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpontjában jelenleg két pszichológus és egy mentálhigiénés segítő kíséri a nehéz élethelyzetben lévő egyetemi hallgatókat. A FETA eredményeivel összhangban kijelenthetjük, hogy egyetemünkön is emelkedik azoknak a hallgatóknak a száma, akik nehezen tudnak megküzdeni ennek az életszakasznak a feladataival. A konzultációs folyamatok tapasztalatait mutatom be előadásomban.

Kulcsszavak: romló mentális állapot, dolgozó egyetemisták, igazságtalan bánásmód, kiégés

The state of mental health of students at the University of Pannonia

Every two years FETA (Hungarian Association for Counselling in Higher Education) conducts a questionnaire survey on the state of mental health and health psychology of university students at Hungarian universities. The latest survey (November 2023) shows that the number of students forced to work during their university studies is increasing. 44% of the sample showed moderate or moderately severe symptoms of depression (Source: FETA Research flash report 2023¹). From the point of view of developmental psychology, the young adult years are a more naturally challenging time for university students. They have to separate from their parents; they have to deal with career building and family planning; also, they have to balance their studies with work. Psychological and social pressures significantly weaken their resources. At the University of Pannonia's Centre for Student Services and Career, currently two psychologists and a mental health specialist assist university students, who face difficult life situations. In line with FETA results, we can say that the number of students who find it difficult to cope with the tasks of this stage of life is also increasing at our university. In the presentation I will discuss my experience of the consultation processes with our students.

Keywords: worsening mental health, working students, discrimination, burnout

⁸ Pannon Egyetem, Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont; veghelyi.annamaria@uni-pannon.hu

⁹ KUTATÁSI GYORSJELENTÉS ORSZÁGOS HALLGATÓI MENTÁLIS EGÉSZSÉG FELMÉRÉS 2023

Felsőoktatási Tanácsadási Egyesület; <https://n9.cl/rshev>

Személyiségfejlesztés a középiskolában

Terray-Sógor Csilla¹⁰

A kisgyermekgondozó, -nevelő szakunkon az alapképzésben (9-10. évfolyamon) nagy hangsúlyt helyezünk a tanulók személyiségfejlesztésére. Szociális szakmai felkészülésük során számos gyakorlati-önismereti feladat segítségével jutnak el a diákok a reális énkép fogalmához és kialakításához. Mindennapi élethelyzetek megjelenítésével és megbeszélésével értik meg az asszertív, erőszakmentes kommunikáció metódusát és jelentőségét, valamint járják körül a mentálhigiénés jóllét kérdéskörét. Az előadás célja az alapképzésben részt vevő tanulók felkészülésének, illetve a szakmai személyiségfejlesztés tantárgy tanítási-módszertani repertoárjának bemutatása, különös tekintettel arra, hogy ezek a módszerek hogyan vezetnek el a tanulókat a reális énképhez és a jólléthez. Az eredmények segíthetnek a diákok szociális és érzelmi fejlődésének jobb megértésében, valamint hatékony nevelési és módszertani stratégiák kidolgozásában nemcsak a szakmai oktatásban, hanem akár az osztályfőnöki munkában is.

Kulcsszavak: személyiségfejlesztés, asszertív kommunikáció, önismeret, reális énkép, mentálhigiénés jólét

Personality development in secondary education

In the basic education (grades 9-10) of our early childhood care and education programme, we place great emphasis on the personal development of students. In the course of their social professional preparation, students learn about the concept and development of a realistic self-image through a number of practical self-awareness exercises, the methods and importance of assertive, non-violent communication through the representation and discussion of everyday life situations, and the issues of mental well-being. The aim of the presentation is to introduce the preparation of these students and to present the teaching-methodological repertoire of the subject of professional personal development, with special emphasis on how these methods lead students to a realistic self-image and well-being. The results can help us better understand the social and emotional development of students and to design effective educational and methodological strategies not only in professional education but also in the work of heads of class.

Key words: personality development, assertive communication, self-knowledge, realistic self-image, mental health well-being

¹⁰ Veszprémi Szakképzési Centrum Ipari Technikum; terray.csilla@ipariszakkozep.hu

Általános iskolai gyermek- és ifjúságvédelmi munkában megvalósuló mentálhigiéné

Körmendi Krisztina¹¹

Az általános iskolai ifjúságvédelmi munkába beletartozik a csoportokkal, illetve osztályokkal végzett munka, amelynek során kiemelt figyelmet kap például a bullying felismerése és megelőzése, a segítségkérés lehetőségeinek bemutatása, a közösségépítés fontossága, valamint az érzelmi intelligencia fejlesztése. Emellett a felmerülő nehézségek egyéni esetkezelése is alapvető eleme az ifjúságvédelmi tevékenységnek. Az egyéni esetkezelések során a mentálhigiéné eszközök létfontosságúak, hiszen egy adott helyzet gyakran csupán egy tünet, amely a háttérben húzódó, mélyebb problémákra utal. Az igazi problémák feltárásához elengedhetetlen az elfogadás és az empátia, melyek révén a rejtett okokhoz juthatunk el, és biztosíthatjuk a megfelelő beavatkozást. A veszprémi Szilágyi Keresztény Iskolában ifjúságvédelmi felelősként dolgozom, ahol az iskola szellemiségéből is adódik a segítő odafordulás. Előadásom célja, hogy bemutassam, miként lehet az egyéni esetkezelések során mentálhigiéné eszközökkel feltárni a valós, mélyen meghúzódó problémákat.

Kulcsszavak: ifjúságvédelem, mentálhigiéné, elfogadás, empátia, kommunikáció

Mental health in child and youth protection work in primary schools

Youth protection work in primary schools includes working with groups or classes, with a focus on issues such as recognising and preventing bullying, showing how to ask for help, the importance of community building and developing emotional intelligence. In addition, individual case management of emerging difficulties is an essential element of youth protection. Mental health tools are important in individual case management, as a situation is often only a symptom that points to underlying, deeper problems. To uncover the real problems, acceptance and empathy are essential to get to the underlying causes and ensure appropriate intervention. I work as a youth protection officer at the Szilágyi Christian School in Veszprém, where the school's ethos is a source of supportive dedication as well. The aim of my presentation is to show how mental health tools can be used in individual case management to uncover real, deep-seated problems.

Key words: youth protection, mental health, acceptance, empathy, communication

11 Szilágyi Általános Iskola, Veszprém; kormendikrisztina05@gmail.com

Útban a traumatudatos intézmények felé Know-how dióhéjban konkrét gyermekvédelmi eset tanulságain keresztül

Borbáth Katalin¹² – Majerné Gulácsi Tünde¹³

Az előadás előljáróban tisztázza a traumainformált intézményrendszer mibenlétét, elemeit, mint jó gyakorlatot és preventív szemléletet. Majd a gyermekvédelmi szakellátáson belül a traumatudatos ellátás hiányát és az abból kiinduló rendszerabúzáshoz vezető döntések sorozatát mutatja be, megtörtént esettel illusztrálva a jelen problémás gyakorlatát. Az eset kapcsán előremutat a traumatudatos/traumainformált intézményi gyakorlat mibenlétére és szükségességére. A nevelőszülői hálózatban megtörtént nevelt gyermekek közötti zaklató viselkedés bemutatásával exponálja a rendszer anomáliáit, abuzív elemeket mutató háttérét. Majd az esetben érintett szakemberekkel készített interjúkat elemzi, keresi a problémás és előremutató pontokat, a szakemberek interdiszciplináris háttérét is felhasználva a pontosabb kép felrajzolásához.

Kulcsszavak: traumainformált ellátás, rendszerabúzus, esetelemzés, nevelőszülő

Towards trauma-informed institutions Know-how in a nutshell through lessons learned from a specific child protection case

The presentation first defines how the trauma-informed care system works and its main elements, which are good practice and preventional attitude. Then, the authors exhibit the consequences of the absence of trauma-informed care as a series of child-care officers' decisions that lead to the system abuse, applying and describing a real-life case as an illustration of how the present system works as a problematic practice. Applying the abuse case between fostered kids in the foster network system the authors expose the anomalies of the system that led to abuse. Finally, the authors analyze interviews that have been collected from several professionals from interdisciplinary fields who have been involved in solving the case. The analysis looks for system elements that cause abuse and points that show constructive resolution.

Key words: trauma-informed care, system abuse, case-analysis, foster parent

12 Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet; borbath.katalin@htk.uni-pannon.hu

13 A Szent Ágota nevelőszülői Hálózat vezetője 2021–2023 között; majerne.gulacsi.tunde@gmail.com

Az óvodapedagógusi hivatás mentálhigiénés kihívásai Stresszorok és megoldások

Juhász Katalin¹⁴

Az óvodapedagógusi hivatás magas felelősséggel és érzelmi megterheléssel jár, amely befolyásolja a pedagógusok mentálhigiénéjét és munkájuk hatékonyságát. Jelen kutatásom célja az volt, hogy feltárja az óvodapedagógusokat érintő stresszorokat és lehetséges megoldási stratégiákat javasoljon. Kérdőíves módszerrel vizsgáltam az állami és magánóvodákban dolgozó óvodapedagógusok által megélt stresszforrásokat, különös tekintettel az intézménytípusok közötti különbségekre és a pályán eltöltött idő hatására. Az eredmények azt mutatják, hogy bár az állami és magánóvodák pedagógusai hasonló stresszorokkal találkoznak, az állami intézményekben dolgozók általában nagyobb intenzitású stresszt élnek meg. Kiemelkedő stresszforrásként az adminisztratív terhek, a szülőkkel való együttműködés nehézségei és a mentálhigiénés támogatás hiánya jelentkeztek. A pedagógusok pályafutásának kezdeti és középső szakaszában a stressz érzékelése magasabb, míg a tapasztaltabb pedagógusok esetében alacsonyabb. Mindez hangsúlyozza az óvodapedagógusok mentálhigiénés támogatásának fontosságát, valamint olyan intézményi és egyéni szintű megoldások szükségességét, amelyek elősegíthetik a pedagógusok lelki jóllétét és hosszú távú szakmai elégedettségüket.

Kulcsszavak: óvodapedagógusok, mentálhigiéné, stresszorok

The mental health challenges of kindergarten teachers Stressors and solutions

Being a kindergarten teacher is a highly responsible and emotionally demanding job, which impacts teachers' mental health and their work. The aim of this research was to explore the stressors affecting kindergarten teachers, and propose possible coping strategies. Using a questionnaire method, I investigated the sources of stress experienced by teachers working in public and private kindergartens, with a particular focus on differences between types of institutions and the impact of time in the profession. The results show that although teachers in public and private kindergartens encounter similar stressors, those working in public institutions tend to experience higher intensity stress. Administrative burdens, difficulties in working with parents and lack of mental health support emerged as prominent sources of stress. Perceptions of stress are higher for early and mid-career teachers and lower for more experienced teachers. This underlines the importance of mental health support for kindergarten teachers and the need for institutional and individual-level solutions that can promote teachers' mental well-being and long-term career satisfaction.

Key words: kindergarten teachers, mental health, stressors

14 XXII. kerületi Egyesített Óvoda Tündérbert Tagóvodája; juhasz.katalin.987@gmail.com

Élethelyzetek mentálhigiénés vonatkozásai

Együtt fejlődni A vikariáló poszttraumás növekedés, mint a segítő erőforrása

Forrai Katalin Ágnes¹⁵

A kiégés a segítő szakmák egyik legismertebb pszichés eredetű szindrómájává vált mára. Már sokan sokféleképpen próbálták megfogalmazni, egységes álláspont azonban továbbra sincs abban, hogy mi biztosíthatja a segítő szakembert arról, hogy nem fog kiégni a munkájában. Hobfoll forrásmegőrzés elmélete (1989) az elmúlt 20 évben a stressz, kiégés és trauma egyik vezető elméletévé vált. Szerinte a kiégés esetében egy folyamatos forrásvesztés áll fenn, éppen ezért kiemelten fontos a forrásaink táplálása és megerősítése. Emellett tudjuk azt is, hogy a poszttraumás növekedés megelőzése is segít megelőzni a kiégés szindróma előfordulásának lehetőségét. A poszttraumás növekedés lehet mind a saját traumánkból való építkezés, mind pedig a kliensünk által megélt poszttraumás növekedés megtapasztalása a segítő szakmákban, azaz a vikariáló poszttraumás növekedés. Kutatásom arra keresi a választ, hogy miképpen függhet össze a segítő szakmákban dolgozó szakemberek forrásainak változása és a vikariáló poszttraumás növekedés megelőzése, továbbá hogy lehet-e a kliensünk növekedése védőháló a kiégéssel szemben.

Kulcsszavak: vikariáló poszttraumás növekedés, kiégés megelőzés, forrásmegőrzés elmélet

Growing together Vicariate post-traumatic growth as a resource for helping

Burnout has become one of the most well-known psychological syndromes in the helping professions. Many people have tried to formulate it in many different ways, but there is still no consensus on what can ensure that a helping professional does not burn out. Hobfoll's theory of resource retention (1989) has become one of the leading theories of stress, burnout and trauma over the last 20 years. According to this theory, burnout is a continuous loss of resources, which is why it is crucial to nourish and strengthen them. We also know that experiencing post-traumatic growth helps prevent the occurrence of burnout syndrome. Post-traumatic growth can be both building from our own trauma and it can come from experiencing post-traumatic growth experienced by a client, that is vicarious post-traumatic growth. In my talk My research seeks to answer the question of how changing resources for professionals in the supporting professions might be related to experiencing vicarious post-traumatic growth, and whether our client's growth might be a safety net against burnout

Key words: vicarious posttraumatic growth, burnout prevention, resource conservation theor

15 Magyarországi Református Egyház, Bethesda Gyermekkorházának Szociális- és Krízisintervenció Osztálya;
forrai.katalin@szentignac.hu

„Bis dat, qui cito dat” (Kétszer ád, ki gyorsan ád) Áldozatsegítés a gyakorlatban

Dr. Illy Gabriella¹⁶

Az előadás célja az állami áldozatsegítés rendszerének, fejlődésének és fejlődési lehetőségeinek bemutatása. Az Áldozatsegítő Központok országos hálózatának kialakítása 2017-ben kezdődött, és tervezetten 2025 végéig fejeződik be. A hálózat egységes szervezési elveinek megtartása mellett a rendszernek képesnek kell lennie a regionális, adott vármegyére jellemző sajátosságokra is reagálni. A Covid-járvány során kialakult mentális problémák, a kapcsolati erőszak különböző következményei mellett robbanásszerűen növekszik az online térben elkövetett bűncselekmények áldozatainak száma, ami fokozódó kihívást jelent az áldozatsegítő rendszer számára. Az előadás gyakorlati példákon keresztül vizsgálja a különböző életkorok, élethelyzetek és mentális állapotok problémáit, a jellemző bűncselekménytípusokat, valamint az ezekkel kapcsolatos áldozatsegítési technikákat és joggyakorlatokat. A Veszprémi Áldozatsegítő Központ együttműködési rendszerének megismertetése szemlélteti a bűnmegelőzés és az áldozatsegítés komplexitását, valamint az ezeken a területeken működő szakemberek összehangolt munkájának lehetőségeit. A társadalom és elvárásainak változása, valamint az újfajta bűncselekmények hangsúlyossá válása igényli a tudományos kutatás és a napi gyakorlat együttes vizsgálatán alapuló új megoldások kidolgozását.

Kulcsszavak: áldozatsegítés, online bűncselekmények, kapcsolati erőszak, joggyakorlatok, együttműködés

Victim Support in Practice

The purpose of the presentation is to introduce the system of the current state victim support as well as its development and the further possibilities of development. The establishment of a national network of Victim Support Centres started in 2017 and is scheduled to be completed by the end of 2025. While maintaining the uniform organisational principles developed for the network, the system must be able to operate in a regional, county-specific manner, and to respond to the specific characteristics of each county. In addition to the consequences of the mental health problems that have developed during the Covid epidemic and the various relationship violence, the number of victims of crime in the online space is exploding, posing an increasing challenge to the victim support system. Through practical examples, the presentation will explore the problems of different ages, life situations, mental states, typical types of crime, and the related victim support techniques and good practices. The presentation of the cooperation system of the Veszprém Victim Support Centre illustrates the complexity of crime prevention and victim support, as well as the possibilities of coordinated work of professionals working in these fields. Changes in the society and in the social

¹⁶ Igazságügyi Minisztérium, Parlamenti Államtitkárság, Veszprémi Áldozatsegítő Központ; gabriella.illy@im.gov.hu

expectations, and the emphasis on new types of crime require the development of new solutions based on a combination of scientific research and examination of daily practice.

Key words: victim support, online crime, relationship violence, good practices, cooperation

Vezetői stressz és megküzdés

A mentális egészség, mint a vezetői hatékonyság kulcsa

Dinnyés Álmos¹⁷

A vezetőket állandó stresszhatások érik a vezetői szerepkörrel járó magas felelősség és a folyamatos döntési helyzetek miatt. Előadásomban bemutatom a vezetői stressz leggyakoribb forrásait, és kitérek arra is, hogy ezek mögött milyen korábbi traumák alakíthatják a megküzdési és túlélési stratégiákat. A mentálhigiénés prevenció és stresszkezelés eszköztárából ismertetek módszereket, amelyek a vezetők stresszszintjét csökkenthetik, és rezilienciájukat fejleszthetik. Foglalkozom a stressz döntéshozatalra gyakorolt hatásával, kitérve annak élettani hátterére, amely torzíthatja a vezetői percepciót, csökkentheti a kreativitást és növelheti a kiegészítés veszélyét. Bemutatok szenzomotoros ingerlésre épülő technikákat, például a wingwave coaching és a Brainspotting gyakorlati alkalmazhatóságát a vezetők esetében. Beszélék továbbá a vezető szerepéről a munkahelyi légkör alakításában és fenntartásában. Bemutatom a Positive Leadership mérésére alkalmazott PERMA kérdőív magyar változatát, valamint az ezzel kapcsolatos folyamatban lévő kutatásom első eredményeit.

Kulcsszavak: vezetés, stressz, mentálhigiéné, döntéshozatal, szenzomotoros stimuláció, Positive Leadership, PERMA

Management stress and coping

Mental health as the key to leadership effectiveness

The high level of responsibility and constant decision-making that come with leadership mean that leaders are under constant stress. In my presentation, I will describe the most common sources of stress in leadership and discuss how past trauma can shape coping and survival strategies. I will describe methods from the mental health prevention and stress management toolkit that leaders can use to reduce their stress levels and develop resilience. I will address the impact of stress on decision-making and its physiological underpinnings that can distort managerial perceptions, reduce creativity, and increase the risk of burnout. I will present techniques based on sensory-motor stimulation, such as Wingwave Coaching and Brainspotting, for practical application to managers. In the presentation I will also talk about the role of the manager in creating and maintaining the workplace climate. I will present the Hungarian version of the PERMA questionnaire used to measure positive leadership and the first results of my ongoing research on this topic.

Key words: leadership, stress, mental health, decision making, sensory-motor stimulation, Positive Leadership, PERMA

17 Dinnyés Consulting Akadémia; Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet, mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszak; almos@dinnyesconsulting.com

Mozgássérült személyek támogatásának mentálhigiénés vonatkozásai

Farkas Péter¹⁸

A XXI. század társadalmi és gazdasági folyamatai rávilágítanak arra, hogy a fogyatékkal élő személyek integrálásához olyan körülmények szükségesek, amelyek az érintett csoportoknak lehetővé teszik a minél teljesebb és önállóbb életvitel kialakítását. Ennek eléréséhez a sérült és az egészséges személyeknek is szükséges a szociális és együttműködési kompetenciáik fejlesztése. A mozgássérült emberek számára ez különösen fontos téma, hiszen naponta közvetlen kapcsolatba kerülhetnek a társadalom többi tagjával, akár magánszemélyként, akár munkavállalóként, vagy éppen tanulóként. Ezért a mozgássérült személyek számára elengedhetetlen, hogy kialakítsák a saját lelki egészségüket megerősítő technikákat. A szűkebb közösségnek pedig a támogató és elfogadó szerepe mellett fel kell ismernie a másság elfogadásában rejlő lehetőségeket. A fogyatékos személyek ugyanis nemcsak az adottságaikból származó hátrányokkal néznek szembe, hanem azon sztereotípiákkal és előítéletekkel is meg kell küzdeniük, amelyek feldolgozása a lelki egészségük erősségétől függ. Ebben kiemelt jelentőséggel bírhat a különféle mentálhigiénés szemléletek alkalmazása, hiszen az ő életükben talán még nagyobb szerepet kap a személyes megküzdési stratégiák kialakítása és gyakorlati alkalmazása a vélt vagy valós hátrányok leküzdése miatt. Lényeges gondolat lehet, hogy a fogyatékoságuk az egyik, de nem az egyetlen (és talán nem is a legfontosabb) tulajdonságuk.

Kulcsszavak: mozgássérült személyek mentálhigiénéje, megküzdési technikák, személyes identitás

Mental health aspects of supporting people with disability

The social and economic processes of the 21st century highlight that in order to integrate people with disabilities, it is necessary to provide conditions that enable them to develop a fuller and more independent lifestyle. In order to achieve this, both disabled and healthy people need to develop their social and cooperation competencies. This is a particularly important topic for people with disabilities, since they are the ones who can come into direct contact with other members of society on a daily basis, whether as individuals, employees, or students. Therefore, it is essential for people with disabilities to develop techniques that strengthen their own mental health. In addition to the supportive and accepting role of the smaller community in this context, the opportunities inherent in accepting otherness must be recognized. People with disabilities not only face disadvantages resulting from their abilities, but also have to fight stereotypes and prejudices, and the success of processing these largely depends on the strength of their mental health. Consequently, the use of various mental health approaches may be of particular importance, since the development and practical

18 Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet; farkas.peter@htk.uni-pannon.hu

application of personal coping strategies may play an even greater role in their lives to overcome perceived or real disadvantages. It may be important to consider that their disability is one, but not the only (and perhaps not the most important) characteristic of them.

Key words: mental health of people with disabilities, coping techniques, personal identity

A cukorbeteg felnőttek mentális nehézségei és mentálhigiénés támogatása Magyarországon

Jácint Vanessza¹⁹ – Pintér Márta²⁰

A cukorbetegség krónikus betegség, melynek jelenlegi orvosi megközelítése a bio-pszicho-szociális modellre épül, megjelenítve a pszichoszomatikus szemléletet. A kutatások alátámasztják a szoros kapcsolatot a diabétesssel élő személy fizikai és mentális állapota között, meghatározva életminőségét. Egyértelmű, hogy a diabétesssel élő személynek komplex támogatási rendszerre van szüksége. Ehhez illeszkedik a nemzetközi gyakorlatban megjelenő integrált ellátási modell és a multiprofessionális csapatmunka, benne a pszichológusok és mentálhigiénés szakemberek munkájával. A magyarországi tapasztalat azonban azt mutatja, hogy korlátozott a felnőtt cukorbeteg lakosság mentálhigiénés támogatása, különösen az állami rendszerben. Az itt bemutatásra kerülő kvantitatív és kvalitatív, feltáró kutatás arra keresi a választ, hogy a cukorbeteg ellátásával foglalkozó magyarországi intézmények milyen tevékenységeket folytatnak, és ezek hogyan illeszkednek az érintettek szükségleteihez. Kiemelt cél továbbá annak megvilágítása, hogy miképpen integrálható a mentálhigiénés szakemberek munkája a cukorbeteg magyarországi támogatási rendszerébe.

Kulcsszavak: cukorbetegség, mentális egészség, integrált ellátás.

The mental health difficulties and mental health support of adults with diabetes in Hungary

Diabetes is a chronic disease, where the current medical approach is based on the bio-psycho-social model, incorporating a psychosomatic perspective. Research confirms the close link between the physical and mental state of a person with diabetes, determining his or her quality of life. Obviously, the diabetic needs complex support. The integrated model of care and multi-professional teamwork, including the work of psychologists and mental health professionals, which is emerging in international practice, fits this need. However, experience in Hungary shows that mental health support for the adult diabetic population is limited, especially in the public care system. The quantitative and qualitative research presented here seeks to map the forms of support that are provided by Hungarian diabetes care institutions and explore how this aligns with the actual needs of people with diabetes. Additionally, we aim to shed light on how the work of mental health professionals can be integrated into the support system for diabetics in Hungary.

Key words: diabetes, mental health, integrated care.

19 DiabErnyő Alapítvány; vanessza.jacint@gmail.com

20 Pannon Egyetem, HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet; pinter.marta@htk.uni-pannon.hu

A börtön mentálhigiéneje

Márkusné Vörös Hajnalka²¹ – Muraközy Erzsébet²²

Atörténelmibörtönökbenaraboklelkiegészségéregyakorlatilagegyáltalánnemfigyeltek. A büntetés célja nem a rehabilitáció, hanem a megtorlás volt, így az embertelen körülmények, az elszigeteltség és a fizikai bántalmazás mindennaposak voltak. Levéltári források alapján mutatjuk be, hogy a hosszú magánzárka, a testi fenytések és a nehéz körülmények milyen mentális betegségekhez vezettek a korabeli börtönökben. Az örök és porkolábok mentális terhei sem voltak jelentéktelenek. Gyakran maguk is elzárva éltek a börtön falain belül vagy annak közelében, ami saját és családjuk életére is rányomta a bélyegét. A rabokkal való állandó konfliktus és a szigorú fegyelmezés komoly mentális megterhelést jelentett. Amint előadásunk második része bemutatja, a mai börtönrendszerek egyre inkább felismerik a mentálhigiéne fontosságát. A mentálhigiéne szerepe a börtönben kiemelkedő jelentőséggel bír, mivel a börtönökben fokozottan jelen vannak azok a tényezők, amelyek mentális és lelki problémákhoz vezethetnek, mind az elítéltek, mind a személyzet körében. A mentálhigiéne támogatás célja a lelki egészség megörzése, a pszichés problémák kezelése, valamint a reszocializáció elősegítése. A mentálhigiéne a börtönökben az elítéltek rehabilitációját, a visszaesés csökkentését, valamint a börtönszemélyzet mentális egészségének megörzését szolgálja.

Kulcsszavak: börtönök, elítéltek, személyzet, mentális egészség, rehabilitáció, reszocializáció

Mental Health in Prison

In the historic prisons, there was virtually no attention paid to the mental health of prisoners. The purpose of punishment was not rehabilitation but retribution, so inhumane conditions, isolation and physical abuse were commonplace. We use archival sources to show how long solitary confinement, corporal punishment and severe conditions led to mental illnesses in prisons. The mental burden on guards was not insignificant either. Often they themselves lived in isolation within the prison walls or in close proximity to them, which had a profound impact on their lives and families. The constant conflict with prisoners and the need for strict discipline took a heavy mental toll on them. As the second part of our presentation will show, today's prison systems are increasingly recognising the importance of mental health. The role of mental hygiene in prisons is of paramount importance because of the significant presence of factors that can lead to mental and psychological problems, both among prisoners and staff. Mental health support in prisons aims to maintain mental health and address psychological problems. This includes the promotion of the prisoners' rehabilitation and resocialisation, the reduction of recidivism among them as well as the maintenance of the mental health of prison staff.

Key words: prisons, prisoners, staff, mental health, rehabilitation, resocialisation

21 Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Vármegyei Levéltára – Veszprémi Várbörtön Látogatóközpont; hajnalka.voros@veszprembalaton2023.hu

22 Veszprém Vármegyei Büntetés-végrehajtási Intézet; murakozy.erszebet@bv.gov.hu

A mentálhigiénés támogatás speciális területei és módszerei

„Hangzó kapcsolat” Életkorok, élethelyzetek mentálhigiénés támogatása zeneterápiával

Fülemile Judit²³

A memóriakutatások és Daniel Stern csecsemőmegfigyeléses vizsgálatai rávilágítottak arra, hogy bontakozó önérzékelésünkkel kapcsolatos preverbális tapasztalataink és kapcsolati mintázataink az implicit memóriában tárolódnak. Ezek a nem tudatos szintű élményeink életünk különböző szakaszaiban – a beíródás körülményeihez hasonló ingerek hatására – aktiválódnak, szerepet játszva ezzel felnőttkori kapcsolataink dinamikájában. A különböző élethelyzetekben megjelenő nehézségek – például az önérvényesítés hiánya, a túlzott alkalmazkodás vagy a konfliktuskezelési problémák – mélyebb, gyakran nem tudatos kapcsolati mintákra vezethetők vissza. A zene egyszerre hat ritmusával, dallamával és dinamikájával; sajátos nyelve lehetőséget ad arra, hogy közvetlen kapcsolatba kerüljünk nem tudatos élményeinkkel, és a terápiás folyamat során újraírassuk azokat. Előadásomban a zene hatásmechanizmusának kibontását követően esetvignettákon keresztül mutatom be, milyen formában jelenhetnek meg tudattalan működéseink a zene nyelvén, és milyen zeneterápiás eszközeink vannak azok átdolgozására.

Kulcsszavak: implicit memória, amodális észlelés, improvizáció, ritmus, hangolódás, szabad önkifejezés

„Sounding connection” Mental health support for different ages and life situations through music therapy

Memory studies and Daniel Stern's infant observation research have highlighted that the preverbal experiences of our unfolding sense of self and early patterns of attachment are stored in implicit memory. These unconscious-level experiences are activated at different stages of our lives by stimuli similar to the conditions of imprinting, and play a role in the dynamics of our adult relationships. Difficulties that arise in different life situations, such as lack of self-assertion, over-adaptation or conflict management problems, can be traced back to deeper, often unconscious attachment patterns. Music works through its rhythm, melody and dynamics; its specific language allows us to get in direct contact with our unconscious experiences and facilitates their transcribing during the therapeutic process. In my talk after describing the mechanisms of action of music, I will present case vignettes to illustrate how our unconscious functions can be expressed through the language of music, and what music therapy tools are available to help us rework them.

Key words: implicit memory, amodal perception, improvisation, rhythm, tuning, free expression.

23 Thalassa Ház, Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet; fulemile.judit@gmail.com

Gyermekvédelmi szakellátás és mentálhigiéné, avagy a bántalmazott gyermek hatósági vizsgálatában való közreműködés A Barnahus modell

Párkányi András²⁴

Az Országos Gyermekvédelmi Szakszolgálat a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálatok szervezeti keretein belül, az 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 61. § (2) bekezdésének megfelelően az elhanyagolt és bántalmazott, közülük is elsősorban a szexuálisan bántalmazott gyermekek vizsgálatát és terápiáját végzi. Továbbá – hivatalos szerv megkeresésére – az érintett gyermekek meghallgatását elősegítő szolgáltatást működtet, amelynek során a gyermekvédelmi szakszolgáltatás együttműködik a megkereső szervvel. A komplex szolgáltatási panel az ún. meghallgató és terápiás központban jelenik meg, amely a területi gyermekvédelmi szakszolgálat önálló szakmai egysége. Ezek a központok a büntetőeljárési és bírósági meghallgatások gyermekközpontú megvalósítása mellett a traumatizált gyermekek lelki rehabilitációjával is foglalkoznak, továbbá gyermekvédelmi prevenciók tevékenységgel vállalnak szerepet a társadalmi szemléletformálásban. A Barnahus-modell által képviselt gyermekközpontú és traumatudatos gyermekvédő szemlélet a meghallgató és terápiás központok jellemzője, mintegy szakmai attribútuma.

Kulcsszavak: bántalmazás, trauma, eljárásrend, ártalomcsökkentés, kísérés, lelki támogatás, biztonság

Specialist child protection and mental health care, or assisting in the official investigation of an abused child The Barnahus model

The National Child Protection Service, within the organizational framework of the Regional Child Protection Services, is in charge of the examination and therapy of neglected and abused, primarily sexually abused children, within the scope of Section 61 (2) of Act XXXI of 1997 on the Protection of Children and Guardianship Administration. Additionally, it operates a service for facilitating the hearing of the children concerned – upon request from an official body – in the course of which the child protection service cooperates with the requesting body. The complex service panel is organized into the so-called hearing and therapy center, which is an independent professional unit of the regional child protection service. In addition to the child-centered implementation of criminal proceedings and court hearings, the hearing and therapy centers also pay attention to the psychological rehabilitation of traumatized children, and play a role in shaping social awareness with their child protection prevention activities. The child-centered and trauma-aware child protection perspective represented by the Barnahus model is a characteristic and even a professional attribute of the hearing and therapy centers.

Key words: abuse, trauma, procedure, harm reduction, accompaniment, psychological support, safety

Meseterápiában rejlő mentálhigiénés lehetőségek

Takács Tünde M. Erzsébet SAF²⁵

A mesék a hétköznapi világ részeit képezik. A mesék valódi lényege nem a szimbolikájukban, hanem a képes beszéd jellegükben rejtőzik, ezért tudunk könnyen kapcsolódni hozzájuk. A mese a lélek ajtaján kopogtat a mesefunkciókon (útnak indítás, megküzdés, cél elérése stb.) keresztül. Segít abban, hogy egyre jobban szocializálódjunk korunk szekularizált világában. A meseterápiás módszerek támogatják az egyéni és közösségi kapcsolatok formálását, erőforrást nyújtanak kihívások idején. Segítenek a személyiségfejlődés során is, a bio-pszicho-szocio-spirituális személyiségkép elemeinek pozitív árnyalásában. Kiemelt célcsoportként a kamaszok és a meseterápia kapcsolatát mutatom be, és megvilágítom, hogyan lehet a mesék által a kamaszkor kihívásokkal teli időszakában érzelmefelismerést és érzelemszabályozást fejleszteni.

Kulcsszavak: meseterápia, megküzdés, erőforrás, fejlődés, kamaszkor, érzelemszabályozás

The mental health potential of story therapy

Stories are an integral part of everyday life. The true essence of stories lies not in their symbolism but in their figurative language, which makes them easily relatable. Stories knock on the door of the soul through story-functions (setting off, coping, achieving goals, etc.). They help us better socialize in our secularized world. Narrative therapy methods support the formation of individual and community relationships and provide resources during challenging times. They also aid in personality development by positively shaping the elements of the bio-psycho-social-spiritual personality model. As a key target group, I present the connection between adolescents and story therapy, showing how stories can develop emotion recognition and emotion regulation during the challenging period of adolescence.

Keywords: story therapy, coping, resource, development, adolescence, emotion regulation

25 Veszprémi Érseki Főiskola; erzsebet.nover@ersekifoiskola.hu

Kamaszok mentálhigiénés támogatása A Keresztény Életvezetési Kurzus négyéves tapasztalatainak megosztása

Halasi Gabriella M. Teréz SAF²⁶

A kamaszkor számos normatív és akcidentális krízist hordoz, amelyek negatív hatással lehetnek a kamaszok mentális egészségére. Emellett a kamaszok magas teljesítményelvárásokkal néznek szembe, miközben társas kapcsolataik átalakulnak. A Keresztény Életvezetési Kurzus során, korosztályosan kialakított csoportdinamikára támaszkodva, Carl Rogers személyközpontú szemlélete alapján alakítottunk ki három modult. Az első modulban az önmagunkhoz való kapcsolódás a fő téma – mit gondolok, mit érzek, mit kezdjek a negatív érzésekkel. A második modulban a tervezés, a célok kitűzése és a sikertelen próbálkozások kezelése van a fókuszban. A harmadik modulban a társaimmal való kapcsolatok, valamint az Istennel való kapcsolat kialakítása és fenntartása a téma.

Kulcsszavak: kamaszkor, csoportdinamika, személyközpontú szemlélet, érzelmi intelligencia, tervezés, kudarckezelés, társas kapcsolatok, istenkapcsolat

Mental health support for adolescents The four-year experience of the Christian Life Guidance Course

Adolescence carries numerous normative and accidental crises that can negatively impact the mental health of teenagers. Additionally, adolescents face high performance expectations while their social relationships undergo transformations. During the Christian Life Guidance Course, we developed three modules based on age-appropriate group dynamics and Carl Rogers' person-centered approach. In the first module, the main topic is connecting with ourselves—what I think, what I feel, and how to deal with negative feelings. The second module focuses on planning, goal setting, and handling unsuccessful attempts. In the third module, the topic is developing and maintaining relationships with peers and with God.

Key words: adolescence, group dynamics, person-centered approach, emotional intelligence, planning, failure management, social relationship, relationship with God

26 Veszprémi Érseki Főiskola; terez.nover@ersekifoiskola.hu

Megújulás szívben, hitben, lélekben Miben segít a bakonyszücsi Katolikus Szeretetszolgálat Lelki Rehabilitációs Otthona?

Forsthoffer Erzsébet²⁷

Előadásomban bemutatom a Katolikus Szeretetszolgálat Lelki Rehabilitációs Otthonát, amely átmeneti elhelyezést nyújtó szociális intézményi formában biztosítja az országban egyedülálló szolgáltatását, a lelki rehabilitációt a daganatos betegségben szenvedő, tartós egészségkárosodással és/vagy súlyos fogyatékossgal élő személyek számára – gyermekek esetében családjaik számára is. A 8-10 napos terápiás ciklusok ideje alatt – teljes ellátás mellett – a különböző szakemberek az általuk alkalmazott módszerekkel segítik a test és lélek harmóniájának visszaállítását, a betegségtudat oldását, a szorongás enyhítését, a jövőbe vetett hit megerősítését, a kreativitást, valamint az intellektuális és érzelmi kompenzálást. Kiemelt cél az önsegítő mechanizmusok erősítése, valamint az öröm és élményszerzés. A szolgáltatás vallási hovatartozástól függetlenül vehető igénybe.

Kulcsszavak: daganatos megbetegedés, tartós egészségkárosodás, súlyos fogyatékossg, lelki rehabilitáció, önsegítés, öröm és élményszerzés

Renewal in heart, faith and soul Help provided by the Catholic Charity Service's Spiritual Rehabilitation Home in Bakonyszücs

The Mental Rehabilitation Home of the Catholic Charities provides its unique service in the country as a social institution giving temporary accommodation, spiritual rehabilitation for persons suffering from cancer, long-term health impairment and/or severe disabilities, and in the case of children, for their families. As my presentation explains, during the 8–10-day therapy cycles - in addition to full care - the different specialists apply specific methods to help restore the harmony of the body and soul, dissolve awareness of illness, relieve anxiety, strengthen faith in the future, creativity, intellectual and emotional compensation. During the therapy cycles, the main goal is to strengthen self-help mechanisms, as well as to gain pleasure and experience. The service can be used regardless of religious affiliation.

Key words: cancer, permanent health damage, severe disability, mental rehabilitation, self-help, joy and experience

²⁷ Katolikus Szeretetszolgálat Lelki Rehabilitációs Otthona; forsthoffer.erszebet@szeretetszolgalat.hu

Egészség és mentálhigiéné, pszichoszomatika

A mentális zavarok neuroanatómiai és neurobiológiai vonatkozásai

Bellák Tamás²⁸

A mentális zavarok összetett neurobiológiai háttérrel rendelkeznek, melyek kialakulása összefügg az agy különböző régióinak működésével, valamint a szerotonerg, a dopaminerg és a glutamaterg neurotranszmitter-rendszerek egyensúlyának változásával. A modern képalkotó eljárások nagy jelentőségűek az agyi aktivitás és struktúrák funkcionális, illetve anatómiai vizsgálatában. Az epigenetikai tényezők és a stressz által kiváltott neuroendokrin változások szintén jelentős szerepet játszanak a pszichés zavarok patogenezisében, különösen a hypothalamus-hypophysis-mellékvese (HPA) tengelyen keresztül. A kutatások célja a pontosabb diagnosztika és az egyénre szabott terápiás beavatkozások kifejlesztése, melyhez a neurobiológiai és a genetikai eredmények integrálása elengedhetetlen. A célzott farmakológiai eljárások és a neuromoduláció ígéretes lehetőségeket kínálnak a mentális zavarok hatékonyabb kezelésére.

Kulcsszavak: mentális zavarok, neuroanatómia, neurotranszmitter rendszerek, epigenetika, képalkotó eljárások

Neuroanatomical and neurobiological aspects of mental disorders

Mental disorders have a complex neurobiological background, with their development being linked to the functioning of different brain regions and changes in the balance of serotonergic, dopaminergic, and glutamatergic neurotransmitter systems. Modern imaging techniques play an important role in the functional and anatomical examination of different brain structures. Epigenetic factors and stress-induced neuroendocrine changes also play a significant role in the pathogenesis of mental disorders, particularly through the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis. Research aims to improve diagnostic accuracy and develop personalized therapeutic interventions, for which the integration of neurobiological and genetic data is essential. Targeted pharmacological approaches and neuromodulation offer promising opportunities for a more effective approach to treating mental disorders.

Key words: mental disorders, neuroanatomy, neurotransmitter systems, epigenetics, imaging techniques

28 Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar, Anatómiai, Szöveti és Fejlődéstani Intézet; bellak.tamas@med.u-szeged.hu

Immunszichiátria – A mentális betegségek háttérében húzódó immunológiai eltérések

Kovács Márton Áron²⁹

Korábban a központi idegrendszert egy immunológiailag privilegizált területnek gondolták, azonban ma már tudjuk, hogy a központi idegrendszer és az immunrendszer között kétirányú kommunikáció zajlik. A képalkotó vizsgálatok, a genomikai medicina és az immunológia technológiai fejlődése a régóta kialakult feltevések felülvizsgálatát eredményezték, és kiderült, hogy az immunrendszer kritikus szerepet játszik nemcsak az agy patológiás folyamataiban, hanem annak fejlődésében és homeosztatiszikus mechanizmusaiban egyaránt. Az immunszichiátria, amely az immunrendszer és a pszichiátriai megbetegedések egymásra gyakorolt hatását tanulmányozza, gyorsan kiemelkedő helyet szerzett magának a modern kutatásokban. A folyamatosan gyarapodó bizonyítékok arra engednek következtetni, hogy az immunrendszer egyensúlyának felborulása szerepet játszhat számos neurodegeneratív és pszichiátriai kórkép, például az Alzheimer-kór, a szkizofrénia, a major depresszió vagy a bipoláris affektív zavar patofiziológiájában. A gyulladáshoz vezető citokinek befolyásolhatják a neurotranszmitterek szintjét a központi idegrendszerben, számos viselkedésbeli változás kialakulását eredményezve.

Kulcsszavak: immunszichiátria, gyulladás, citokin, központi idegrendszer, neurotranszmitter

Immunopsychiatry - Immunological abnormalities underlying mental illness

Previously, the central nervous system was thought to be an immunologically privileged area, however nowadays we know that there is a two-way communication between the central nervous system and the immune system. The technological development of imaging studies, genomic medicine and immunology resulted in the revision of the long-established assumptions and it became clear that the immune system plays a critical role not only in the pathological processes of the brain, but also in its development and homeostasis. Immunopsychiatry, which studies the influence of the immune system and psychiatric diseases on each other, quickly gained a prominent place in modern research. A growing body of evidence suggests that the imbalance of the immune system may play a role in the pathophysiology of many neurodegenerative and psychiatric disorders, such as Alzheimer's disease, schizophrenia, major depression or bipolar affective disorder. Inflammatory cytokines can affect the level of neurotransmitters in the central nervous system resulting in the development of many behavioral changes.

Key words: immunopsychiatry, inflammation, cytokine, central nervous system, neurotransmitter

29 Pécsi Tudományegyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika; kovacs.marton.aron@pte.hu

**„Testem, szegény, a lélek érted mit tehet?” (Szabó Lőrinc)
Testélmény pszichoszomatikus betegségekben (jelenlét, egyensúly,
body mind, tánc, önindította mozgás)**

Rácz Zsuzsanna³⁰

Információval túlterhelt, bal félteke uralta világunkban testünkkel való kapcsolatunk átalakult, és egyfajta elválasztottság tapasztalható a lélek és a test között. A nyugati felfogás a testre biológiai lényként tekint, amely megszerelhető, és nem „én” vagyok, hanem az „enyém”. Ódzkodunk visszakapni testünket, mert erőteljesen és elevenen testesít meg tabunak kikiáltott érzelmeket, és a halál szálláscsinálója. A testélményt bevonó terápiák az idegtudományok eredményeivel összhangban, a body-mind egységének megközelítésében egyfajta testi fordulatot hoztak. A testi emlékezet, testi figyelem, aktív mozgás és érintés mentén megtapasztalhatóak a test gyógyító erőforrásai, és hozzáférhetővé válnak az implicit memóriában tárolt, preverbális emlékek és élmények. A testtel való munka segíti az érzelemregulációt és azok mentalizációját. Jobb félteke dominanciájú tapasztalásaink közelebb visznek a létezés élményéhez. Előadásomban eset címkékként illusztrálva a mozgás- és táncterápiák, valamint a meditáció és néhány mindfulness-gyakorlat terápiás lehetőségeit és a mentális egészségben betöltött szerepét mutatom be.

Kulcsszavak: testélmény, érzelemreguláció, mozgás- és táncterápia, meditáció, mindfulness

**Body experience in psychosomatic diseases (presence, balance,
body mind, dance, spontaneous movement)**

In our world, overloaded with information and dominated by the left hemisphere, our relationship with our body has been transformed, a kind of separation is experienced between soul and body. The Western view sees the body as a biological being, and it is not „I” but „mine”. We long to get our body back, because it powerfully and vividly embodies emotions declared taboo, and it is the host of death. In accordance with the results of neuroscience, body-mind psychotherapy has brought a kind of physical turn in the approach to the unity of the body and mind. Through physical memory, physical attention, active movement, and touch, the body’s healing resources can be experienced, and preverbal memories and experiences stored in implicit memory become accessible. Working with the body helps regulate emotions and mentalize them. Our experiences with right hemisphere dominance bring us closer to the experience of existence. In my presentation, illustrated with case vignettes, I present the therapeutic opportunities of movement and dance therapies, as well as meditation and some mindfulness exercises, and their role in mental health.

Key words: body-mind psychotherapy, emotion regulation, dance/movement therapy, meditation, mindfulness

30 Csolnoky Ferenc Kórház, Veszprém, Pszichiátriai Gondozó; racz.zsuzsannatratego.hu

Bőrgyógyászati betegségek Lélektani háttér és a mentális egészségre gyakorolt hatás

Szlávicz Eszter³¹

A pszichodermatológia egyre nagyobb figyelemmel kísért tudományterület, amely a bőrgyógyászati betegségekhez kapcsolódó lélektani jelenségekkel foglalkozik, így a pszichoszomatikus medicina részét képezi. Egyaránt magában foglalja azokat a bőrgyógyászati kórképeket, amelyek háttérében pszichológiai mechanizmusok merülnek fel, illetve a bőrbetegség következtében kialakuló mentális problémákat is. A pszichodermatológia körébe tartozik még a bőrbetegségek életminőségének mérése, valamint azok az esetek is, amikor az elváltozások másodlagosan, egy pszichiátriai problémához társulva jönnek létre (pl. önsértések, a kábítószerhasználat bőrt érintő, ún. kután stigmái). Az utóbbi betegségcsoport részeként kiemelendők a testképzavarhoz kapcsolódó problémák, amelyekkel főként az esztétikai praxisban találkozhatunk. A felsoroltak mellett önálló, fontos tématerület a bőrdaganattal diagnosztizált betegek pszichés támogatását célzó onkodermato-pszichológia. A szekció-előadásban szeretném bemutatni a pszichodermatológiának, mint határterületnek a sokszínű vizsgálódási körét.

Kulcsszavak: pszichodermatológia, életminőség, esztétika, onkodermatopszichológia

Skin diseases Psychological background and impact on mental health

Psychodermatology is a scientific field that is receiving increasing attention, dealing with psychological disturbances related to dermatological diseases, and is therefore part of psychosomatic medicine. It includes both dermatological pathologies that have psychological mechanisms in their background and mental problems that arise as a result of a skin disease. Psychodermatology also includes the measurement of the quality of life of patients with skin diseases, as well as cases where the symptoms arise secondarily, in association with a psychiatric problem (e.g. self-inflicted skin lesions and the so-called cutaneous stigmata of drug use affecting the skin). As part of the latter group of diseases, dysmorphophobia should be highlighted, which can be encountered mainly in aesthetic practice. In addition to the above, an independent, important topic area is oncodermato-psychology, which aims to provide psychological support to patients diagnosed with skin cancer. In the presentation, I would like to show the different areas of psychodermatology, a boundary between psychiatry and dermatology.

Key words: psychodermatology, quality of life, aesthetics, onco-psychology

31 Veszprémi Érseki Főiskola, Mentálhigiénés Központ; Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Bőr-, Nemikórtani és Onkodermatológiai Klinika; szlavicz.eszter@ersekifoiszkola.hu

Mentális állapot és életminőség a Covid-19 járvány alatt a magyar lakosság körében

Beretzky Zsuzsanna³²

Kutatásunk célja a magyar lakosság életminőségének és mentális egészségének felmérése volt, amelyeket jelentősen befolyásolt a COVID-19 járvány. Egy keresztmetszeti, online kérdőíves felmérést végeztünk 2021. május 25. és június 8. között, amely az életminőséget, a mentális egészséget, valamint az életminőség és a COVID-19 járvánnyal kapcsolatos félelem összefüggéseit vizsgálta. A mentális egészség értékelésére a General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) kérdőívet, továbbá a járvány hatásainak felmérésére COVID-19 specifikus skálákat (például a Fear of COVID-19 (FCV-19) Scale) használtunk. Összesen 2000 válaszadó töltötte ki a kérdőívet, átlagéletkoruk 49,1 év (SD=15,3) volt, közülük 370 fő (18,5%) nyilatkozott úgy, hogy már átesett a COVID-19 fertőzésen. A GAD-7 átlagpontszám 4,5 (SD=4,4) volt, az FCV-19 skálán elért átlagpontszám 13,9 (SD=5,5) volt, ami arra utal, hogy a válaszadók a COVID-19 fertőzés kapcsán félelmet tapasztaltak. A COVID-19 oltással rendelkező csoport bizonyos FCV-19 dimenziókban alacsonyabb félelmet mutatott, azonban az FCV-19 érzelmi tényezőit illetően minden alcsoport hasonlóan érintett volt. A COVID-19 járvánnyal kapcsolatos félelem és a mentális egészségre gyakorolt hatások a járvány második hullámát követően is kimutathatók voltak a magyar lakosság körében.

Kulcsszavak: COVID-19, FCV-19, mentális egészség

Mental health and quality of life during the Covid-19 pandemic among the Hungarian population

Our research aimed to assess the quality of life and mental health of the Hungarian population, which were significantly affected by the COVID-19 pandemic and the lockdown measures introduced to slow the virus's spread. A cross-sectional online questionnaire survey was conducted between 25-05-2021 and 08-06-2021 exploring the quality of life and mental health, quality of life and COVID-19 related fear of the population. To assess the mental health, respondents filled out the General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire and we used COVID-19 and lockdown related scales (such as the Fear of COVID-19 (FCV-19) Scale) to assess the pandemic's effects. Altogether 2,000 respondents filled out our survey, with the average age of 49.1 (SD=15.3), out of whom 370 respondents (18.5%) stated that they already had a COVID-19 infection. The average GAD-7 score was 4.5 (SD=4.4) with non-vaccinated respondents reporting higher level of anxiety (5.0 (SD=5.3)). The mean score on the FCV-19 was 13.9 (SD=5.5), indicating that the respondents were affected by the COVID-19 infection and experienced fear. Although the vaccinated group expressed a lower level of fear in certain FCV-19 items, we found similarities between the vaccinated and non-vaccinated groups regarding the FCV-19 emotional factors. Covid-related fear

32 Budapesti Corvinus Egyetem, Egészségpolitika Tanszék; zsuzsanna.beretzky@uni-corvinus.hu

and mental health effects were detectable in the Hungarian population even after the second wave of the pandemic.

Key words: COVID-19, FCV-19, mental health

Az életciklus-szemlélet jelentősége a pszichoterápiában

Osváth Péter³³

A korszerű pszichológiai elméletek szerint az egyéni életút folyamatos fejlődést jelent. A sikeres életciklus-váltások elengedhetetlen feltétele a korspecifikus problémák hatékony megoldása. Az egyes szakaszok közötti átmenetek azonban különösen sérülékeny időszakot jelentenek, ami jelentős mértékben növelheti a különböző pszichológiai problémák előfordulását. Bizonyos életciklus-váltásoknál – mint például a serdülőkor, az életközép időszaka, valamint az időskor – a személyiség különösen veszélyeztetett a pszichopatológiai eltérések (mint például lélektani krízis, depresszió, szorongás, pszichózis, függőségek, öngyilkos magatartás) kialakulása szempontjából. Előadásomban áttekintem az egyes fejlődési szakaszok speciális sajátosságait és pszichopatológiai jellemzőit, valamint a pszichoterápiás segítségnyújtás lehetőségeit.

Kulcsszavak: életciklusok, pszichoszociális krízisek, pszichopatológiai tünetek, öngyilkos magatartás, pszichoterápiás lehetőségek

The importance of the life cycle theory in the psychotherapy

According to modern psychological theories, the human life implies continuous development, and the efficient solution of age-specific problems is necessary to the successful transition of age-periods. The transitions between individual stages represent a particularly vulnerable period. This may significantly increase the occurrence of various psychological problems. At certain life cycle transitions – such as adolescence, midlife, and old age – the personality is particularly vulnerable to the development of various psychopathological abnormalities (such as psychological crisis, depression, anxiety, psychosis, addictions, suicidal behavior). In my presentation, I will review the special features and psychopathological characteristics of individual developmental stages, as well as the possibilities of psychotherapeutic treatment.

Key words: life cycles - psychosocial crises - psychopathological symptoms - suicidal behavior - psychotherapeutic treatment

33 PTE, KK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika; osvath.peter@pte.hu

**A KONFERENCIA ELŐADÓINAK
SZAKMAI BEMUTATÁSA**

A konferencia előadóinak szakmai bemutatása

Bellák Tamás, Dr., egyetemi adjunktusként dolgozik a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézetében, ahol részt vesz az anatómia és szövettan oktatásában magyar és német nyelven, valamint a diákköri hallgatók tudományos munkájának vezetésében is. Kutatási érdeklődésének középpontjában a gerincvelő-sérülés és a neuroregeneráció áll. Vizsgálatai során az összejtek, neurotrofikus faktorok és citokinek, valamint az mRNS-lipid nanorészecskék (mRNS-LNP-k) alkalmazási lehetőségeit tanulmányozza a sérült központi idegrendszer helyreállításában. Kiemelten foglalkozik a sejtszintű regeneráció mechanizmusaival és az idegszövet helyreállítását elősegítő terápiás megközelítésekkel.

Beretzký Zsuzsanna, Dr., jelenleg a Budapesti Corvinus Egyetem Egészségpolitikai Tanszékén adjunktusként dolgozik. PhD fokozatát a Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Doktori Iskolájában szerezte 2020-ban. Kutatásai elsősorban a betegség költség vizsgálatokra, a HRQoL és az informális ellátás terhének mérésére fókuszálnak.

Borbáth Katalin, Dr., pedagógiai szakpszichológus, gyógypedagógus, oktatási szakértő, jelenleg a Pannon Egyetem Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézetének egyetemi adjunktusa. 2021-ben szerezte meg doktori címét a pedagógusnők mentális egészségének komplex vizsgálatát elemző munkájával. 2022–2023 között részállásban a veszprémi Szent Ágota Nevelőszülői Hálózat pszichológiai szakértőjeként foglalkozott a gyermekvédelmi szakellátásban érintett gyermek és felnőtt kliensekkel. Témavezetőként kísérte az előadásban bemutatott eset elemzéséből készített szakdolgozati folyamatot.

Dinnyés Álmos, Dr., doktori címét és műszaki menedzser végzettségét a Pannon Egyetemen szerezte, jelenleg mentálhigiénés MA szakon tanul, mellette a Budapesti Corvinus Egyetem óraadó tanára. Egyéni folyamatokban hipnózis, Wingwave coaching és Brainspotting módszerekkel végez stresszkezelést, és segít a traumafeldolgozásban. Szervezetfejlesztési szakértőként vállalati szervezetfejlesztési és informatikai projektekből vesz részt.

Farkas Péter, Dr., a Pannon Egyetem Humántudományi Kar Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet adjunktusa, mentálhigiénés szakember és coach. Kutatási területei közé tartozik a mozgássérült személyek integrálásának módszerei, valamint a coaching módszer alkalmazásának lehetőségei a humán erőforrás-fejlesztésben.

Forrai Katalin, szociálpedagógus, képzésben lévő mentálhigiénés szakember. Jelenleg a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkorházának Szociális- és Krízisintervenció Osztályán dolgozik, ahol a krízisintervenció és a szociális munka mellett súlyos baleseteket, traumákat átélt, tartósan beteg gyerekekkel foglalkozik. A velük való munka során kollégáival megtapasztalja, hogy a gyerekek fejlődése milyen elsöprően hat rájuk is. Ez a jelenség motiválta arra, hogy a vikariáló poszttraumás növekedést mélyebben feltérképezze és megismerje.

Forsthoffer Erzsébet, szakvizsgázott szociális munkás, gyógypedagógiai tanár és tréner. Közel 30 éve dolgozik a szociális ellátásban, ahol mindvégig intézményvezetői pozíciót töltött be. Elhivatott szakemberként fontos számára az elesett és kiszolgáltatott embertársai részére biztosított szakszerű segítségnyújtás. Büszke arra, hogy jelenleg az országban egyedülálló szolgáltatást nyújtó intézmény vezetője lehet, és szakmai tudását, tapasztalatát felhasználva segítheti terheik könnyítését.

Fülemile Judit, okleveles zeneterapeuta és mentálhigiénés szakember. A budapesti Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet, valamint a veszprémi AutiSpektrum Egyesület zeneterapeutája. Óraadó oktató a budapesti Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola művészetterapeuta képzésében. A Zeneterápia Alapítvány elnöke. A pszichiátriai rehabilitáció és az autizmussal élő gyermekek, valamint fiatalok zeneterápiája mellett önismereti csoportokat és mentálhigiénés segítő beszélgetéseket tart.

Halasi Gabriella M. Teréz SAF, ferences szerzetesnővér, közgazdász, hittanár-nevelő tanár, család- és gyermekvédő tanár, mentálhigiénés lelkigondozó. Jelenleg a Veszprémi Főegyházmegye megbízásából a Főegyházmegye katolikus iskoláiban dolgozik lelkivezetőként és lelkigondozóként, a Veszprémi Érseki Főiskolán a Pasztorális Intézet adjunktusa, illetve a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetében gyakorló oktató.

Hegy Ágnes, PhD-jelölt, tanársegéd a Pannon Egyetem Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézetében, emellett serdülőkkel foglalkozó iskolapszichológus. Doktori kutatásai a diákok normarendszere, valamint az önértékelés, a diákok kiégése és az iskolai bántalmazás összefüggéseire fókuszálnak. Szenvedélye az emberi, legfőképp a serdülőkori viselkedés mélyebb megértése, valamint a pszichológiai eszközök fejlesztése a mentális jóllét támogatására.

Ily Gabriella, Dr., tanulmányait a Pécsi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karán, valamint a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Kormányzati Tanulmányok szakán végezte. A közigazgatás több területén, főként a szociális és gyámhatósági, valamint gyermekvédelmi területen első- és másodfokon végzett ügyintézői és vezetői szakmai

munkát. 2021. decemberétől az Igazságügyi Minisztérium Parlamenti Államtitkárság Veszprémi Áldozatsegítő Központ koordinátora.

Jácint Vanessza, végzett humánfejlesztő, mentálhigiénés szakemberjelölt és 20 éve cukorbeteg. Szakmai gyakorlata inspirálta arra, hogy a cukorbeteg gyermekek és felnőttek önállóságának, valamint mentális egészségének fejlesztésével foglalkozzon. Jelenleg a DiabErnyő Alapítványnál tevékenykedik önkéntesként, és az alapítvány új programjának, a Fit Für Die Schule vezetője. A program célja, hogy támogassa az iskolába induló cukorbeteg gyermekeket önállóságuk fejlesztésében.

Juhász Katalin, 15 éve óvodapedagógusként dolgozik Budapesten egy integrált neveléssel foglalkozó óvodában, ahol kiemelt figyelmet fordít a gyermekek egyéni szükségleteire és a befogadó pedagógiai szemléletre. Szakmai érdeklődése középpontjában az óvodapedagógusok mentálhigiénéje, a munkahelyi stressz kezelése és a kiegészés megelőzése áll. 2025-ben végzett a Pannon Egyetem mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakán, ahol az óvodapedagógusokat érő stresszorokat és azok hatásait kutatta. Célja, hogy hozzájáruljon a pedagógusok mentális jóllétének erősítéséhez és a támogató szakmai közeg kialakításához.

Kovács Márton, Dr., Áron immunpszichiátriai vonatkozású kutatásait 2015-ben kezdte meg orvostanhallgatóként a Pécsi Tudományegyetemen, majd „A szkizofrénia hátterében húzódó immunológiai eltérések” címmel 2022-ben PhD-kinevezést szerzett. Jelenleg pszichiáter szakorvosként a PTE-KK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján dolgozik, a pszichiátriai betegségek és az immunrendszer kapcsolatát kutatva, a betegellátás és oktatás mellett.

Körmendi Krisztina, szociálpedagógus, egészségfejlesztő és rekreációs szervező. A veszprémi Szilágyi Keresztény Iskolában dolgozik gyermek- és ifjúságvédelmi felelősként, mellette egy középiskolában tanít szociális és egészségügyi tárgyakat. Korábban 9 évig dolgozott gyermekvédelmi szakellátásban, állami gondoskodásban élő gyermekekkel.

Ládonyi Zsuzsanna, Dr., a Veszprémi Érseki Főiskola egyetemi docense, a Szociális Tanulmányok Tanszék megbízott tanszékvezetője. Alapvető szakmai identitása szerint szociális munkás, szociálpolitikus MA és coach diplomával rendelkezik. Az ELTE-TÁTK Szociológia Doktori Iskola keretében 2018-ban szerzett PhD fokozatot. Szerteágazó oktatói-kutatói munkája keretében a szociális munka, a művészetterápia és a mentálhigiéné különböző területei jelennek meg fókuszként.

Lippai Edit, Dr., okleveles pszichológus és pszichológia tanár. Két évtizede aktív tagja az MTA Magyar Pszichológiai Társaságának és a Kutató Tanárok Országos Szövetségének. Pályája során érdeklődése az edukációs helyszínek felől fokozatosan a játékosítás, a játékok világa felé fordult; jelenleg a játékszokások lelki egészségben játszott szerepét is kutatja. A gamer kultúra egyetemi oktatásának egyik megalapozója Magyarországon.

Lőrincz József, szoftverfejlesztési menedzser, egyetemi vendégelőadó, felnőttképzésben trainer és szerepjátékos eseményszervező. 2004 óta aktív szerepjátékos, az Alkotók Tábora Alapítvány alapítója. 2013 óta foglalkozik irodai és felnőttoktatási környezetek játékosításával és annak hatásaival a tanulási és feladatmegoldási hatékonyságra, valamint a morálra. 2020 óta aktív szerepjátékos eseményszervező.

Majerné Gulácsi Tünde, szociálpedagógus, okleveles szociális munkás. 2009-ben a gyermekvédelmi alapellátásban dolgozott családsegítőként a gyermekjóléti szolgálatnál, amelynek 2015-ben a vezetője lett. Tevékenyen részt vett a család- és gyermekjóléti központ megszervezésében, és 2016–2018 között a központ szakmai vezetője volt. 2018-ban helyezkedett el a területi gyermekvédelmi szakszolgálatnál, nevelőszülői tanácsadóként. 2021-ben megbízást kapott a – gyermekvédelmi szakszolgálatból kivált és egyházi fenntartóhoz került – nevelőszülői hálózat szakmai vezetésére. Ezt a feladatot 2023-ig végezte, jelentős szerepe volt az érintett nevelőszülői hálózat új szervezetbe való integrálásában. Jelenleg pedagógusként dolgozik.

Márkusné Vörös Hajnalka, az ELTE BTK történelem-néprajz szakának elvégzése után (1988) a Veszprém Megyei Levéltárban dolgozott történész-levéltárosként 2020-ig, ahol 2003–2009 között a kutató- és ügyfélszolgálati munkát irányította osztályvezetőként. 2008-tól 2018-ig az intézmény igazgató-helyettese volt. 2021-ben a Veszprém-Balaton 2023. Zrt. helyi szakértőként programfejlesztési tanácsadóként alkalmazta, és az Európa Kulturális Főváros 2023 program előkészítésében, valamint a megvalósult projektek továbbvitelében kapott feladatokat. Többek között ő volt „Az ember a rács mögött” Várbörtön kiállítás történész szakértője, a kiállítás megnyitása után (2024) pedig az intézmény szakmai vezetője.

Muraközy Erzsébet, őrnagy, vezető reintegrációs tiszt. 1992-ben, a közgazdasági szakközépiskola elvégzése után került a veszprémi börtönhöz, akkor még közalkalmazottként, majd 1996-ban vette fel az egyenruhát. 1992–2009 között a Veszprém Vármegyei Büntetés-végrehajtási Intézetben, 2009–2011 között a Büntetés-végrehajtás Központi Kórházban, mint vezető reintegrációs tiszt dolgozott. 2011–2018 között a Veszprém Vármegyei Rendőrkapitányságon volt alkalmazásban, mint bűnmegelőzési előadó, majd 2018-ban visszatért a Veszprém Vármegyei Büntetés-

Végrehajtási Intézetbe. 2001-ben szerezte első diplomáját a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógia Karán, mint szociális pedagógus, majd 2012-ben a Miskolci Egyetemen igazságügyi mediátor diplomát szerzett.

Osváth Péter, Dr., MedHabil, 1991 óta a Pécsi Tudományegyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján dolgozik, jelenleg egyetemi docensként. 1995-ben szerezte meg a pszichiátriai, majd 2003-ban a pszichoterápiás szakvizsgát. 2002-ben védte meg PhD értekezését, majd 2010-ben habilitált. Fő érdeklődési területei a szuicid viselkedés és a lélektani krízis, a hangulat- és a szorongásos zavarok, az időskori mentális zavarok, valamint az életciklusok és a pszichoterápiás segítségnyújtás aktuális kérdései. Eredményeiről és tapasztalatairól számos hazai és nemzetközi kongresszuson, több száz tudományos közleményben és könyvfejezetben számolt be, valamint több könyvet is írt és szerkesztett.

Párkányi András, okleveles szociális munkás, teológus, addiktológiai konzultáns, önismereti tréner. 1997 és 2008 között szenvedélybetegekkel foglalkozott a Rév Szendélybeteg Szolgálatnál és a székesfehérvári Zöld Alma Egészségfejlesztő Alapítványnál. 2008 és 2017 között a Sukoró Önkormányzatánál volt szociális ügyintéző, majd az Emberi Erőforrások Minisztériumában kábítószerügyi referens. 2017 és 2020 között a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság gyermekvédelmi referense, valamint szakmai továbbképzések fejlesztője volt. 2020 és 2022 között az Alba Bástya Család- és Gyermekjóléti Központban az alapellátásban dolgozott. 2022 és 2024 között az OGYSZ Pest Vármegyei Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat Meghallgató Terápiás Központ vezetője volt, 2025-től területi igazgatóhelyettes.

Pintér Márta, Dr., egyetemi docens, a Pannon Egyetem HTK Angol-Amerikai Intézet oktatója, továbbá a PMI Mentálhigiéné Intézeti Tanszék vezetője, a mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszak felelőse és oktatója. Mentálhigiénés területen a személyközpontú szemléletben dolgozik, illetve esetfeldolgozó Bálint-csoportokat vezet. Kutatási tevékenysége jelenleg a mentálhigiénés hallgatók pályaaorientációjának, pályaszocializációjának, szakmai identitásának és elköteleződésének vizsgálatára fókuszál. Témavezetőként kísérte a cukorbetegek mentálhigiénéjével foglalkozó, a konferencián bemutatott kutatást.

Quirin Ágnes, komplex művészeti terapeuta, relaxációs terapeuta, kiképző művészetterapeuta és vizuális kommunikáció tervező művész. A Sapiaentia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola AFMT sajátélményű műhelyének oktatója, a Lelki Egészségvédő Alapítvány művészetterapeuta munkatársa. Alkotóként, terapeutaként és oktatóként is egy tőről fakadóan célja a lelki áramlás megteremtése, amelyben az elfogadottság és szerethetőség élménye továbbadhatóvá válik embertársaink felé. Az Otthonra találni a Művészetben Projektben 2023-tól művészetterapeutaként hajléktalanok számára tartott folyamatokat vezetett.

Rácz Zsuzsanna, Dr., pszichiáter szakorvos, többféle pszichoterápiás módszertanban képződött: relaxációs módszerek, KIP, hipnózis, dinamikus mozgás- és táncterápia, transzperszonális pszichoterápia, verbális szabadinterakciós csoportterápia. Dolgozott szervezetfejlesztő coachként, trénerként, illetve kardiológiai rehabilitációs projektben is közreműködött. Közel egy évtizede dolgozik Veszprémben a Pszichiátriai Gondozóban, a Nappali Terápiás Részleg szakmai vezetőjeként testélmény alapú pszichoterápiás csoportokat is vezet.

Sass Judit Gabriella, PhD, egyetemi docens, a Pannon Egyetem Pszichológia és Mentálhigiéné Intézetének vezetője. Pszichológus, munka- és szervezetszichológia szakpszichológus, a Magyar Pszichológiai Társaság főtítkárhelyettese. Kutatási érdeklődése a szervezeti működés és a tanulás pszichológiai háttértényezőire terjed ki. Jelentősebb kutatási projektek: a szervezeti kultúra, a bizalom és a döntéshozatal kapcsolata; az érzelmi igénybevételt befolyásoló egyéni és szervezeti tényezők vizsgálata; a pedagógusok tehetséggondozással kapcsolatos meggyőződései.

Szlávicz Eszter, Dr., a Veszprémi Érseki Főiskola Mentálhigiéné Központjának megbízott vezetője és egyetemi docens. 2019-ben szerzett bőrgyógyászat, majd 2022-ben pszichoterapeuta szakvizsgát a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának munkatársaként, ahol a Bőr-, Nemikórtani és Onkodermatológiai Klinikán adjunktusként jelenleg is aktív oktató. Főbb érdeklődési területei a bőrbetegségekhez kapcsolódó lélektani jelenségek és a bőrbetegek életminőségének vizsgálata. A Magyar Dermatológiai Társulat Pszichodermatológiai Szekciójának titkára.

Takács Tünde M. Erzsébet SAF, ferences szerzetesnővér, hittanár-nevelő tanár, mentálhigiéné szakemberjelölt, alkotó-fejlesztő meseterápiás csoportvezető. A Veszprémi Főegyházmegye megbízásából a Főegyházmegye katolikus iskoláiban dolgozik lelkipásztorként és lelkipásztorokként, a Veszprémi Érseki Főiskolán a Pásztorális Intézet adjunktusa.

Terray-Sógor Csilla, középiskolai tanár, technikai oktató. 1996 óta tanít magyar nyelvet és irodalom – ének-zene szakos tanárként, 2001 óta középiskolában (gimnáziumban, szakközépiskolában, technikumban). 2000-ben szerzett szociálpedagógus-családpedagógus végzettséget a soproni Nyugat-magyarországi Egyetemen. Ezt a végzettségét kamatoztatja 2017 óta a Veszprémi Ipari Technikum kisgyermekgondozó, -nevelő szakán, ahol a képzés kezdete óta tanítja a szakmai személyiségfejlesztés tantárgyat a 9-10. évfolyamon.

Véghelyi Annamária, mentálhigiéné segítő szakember, 2016-ban végzett a Károli Gáspár Református Egyetemen. Ezt követően meseterapeuta képesítést szerzett. Fő szakterülete a fogantatástól számított első életév történéseinek hatása a felnőtt életre.

Ehhez kapcsolódóan mélyítette el tudását a nemzetközi Integratív Babaterápiás Képzésen, 2023 és 2025 között. Jelenleg a Pannon Egyetem Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpontjában mentálhigiénés segítő szakemberként kíséri a nehéz élethelyzetben lévő diákokat.

