




TSZR2026 MEGHÍVÓ

Meghívó: „Ezt elviszem magammal!” - Szakmai eszköztár bővítését célzó előadások és sajátélményű műhelyek az addiktológiai ellátásban dolgozóknak

Kedves Kollégák!

A Budapesti Szociális Szakmatámogatási Hálózat (BUSZSZH) Addiktológia Munkacsoportja szeretettel invitálja önöket következő rendezvényére. **„Ezt elviszem magammal!”** címmel **szakmai eszköztár bővítését célzó előadásokra és sajátélményű műhelyekre** kerül sor **2026. május 15-én**. A szakmai nap célja a mentális jóllétet támogató módszerek bemutatása.

Az eseménnyel kapcsolatos fontosabb információk:

	Rendezvény neve:	„Ezt elviszem magammal!” - Szakmai eszköztár bővítését célzó előadások és sajátélményű műhelyek az addiktológiai ellátásban dolgozóknak
	A rendezvény időpontja:	2026. május 15., péntek, 10:00-14:30 között
	A rendezvény helyszíne:	Magyar Máltai Szeretetszolgálat Országos Központja (Refektórium), 1011 Budapest, Bem rakpart 28.

Program:

09:30-10:00 Regisztráció

10:00-11:30 Előadások:

10:00-10:30 **A test szerepe a pszichés ellenálló képesség megőrzésében - Jarovinszkij Vera** (tanácsadó szakpszichológus, kiképző integrált kifejezés és táncterapeuta, EMDR practitioner, nemzetközi TRE® provider)

Az előadó ajánlója: *„A segítő szakemberek kiemelten érintettek a helper szindróma és a másodlagos traumatizáció negatív hatásaiban, amelyek akár néhány év alatt kiégéshez és az idegrendszer kimerültségéhez vezethetnek. Előadásomban a testi és idegéletlani szabályozás alapjaiból kiindulva mutatok be olyan szomatikus technikákat, amelyek támogatják a testi és érzelmi ellenálló képességet, segítik a stabilizációt, valamint az öngondoskodó odafordulást önmagunk felé.”*

10:30-11:00 **Képzőművészet-terápia addiktológiai kliensekkel: a felépülés vizuális lenyomatai - Dr. Arnold Petra** (képzőművészet-terapeuta, szociológus, képzésben lévő addiktológiai konzultáns, Semmelweis Egyetem ETK Addiktológiai Tanszék)

Az előadó ajánlója: *„Az előadás a képzőművészet-terápiás módszer rövid ismertetését követően addiktológiai kliensekkel végzett képzőművészet-terápiás folyamat tapasztalatait mutatja be: feltárja, hogyan jelennek meg a képzőművészet-terápiás hatótényezők az addiktológiai kliensekkel folytatott munkában; valamint, hogy miként manifesztálódik a felépülés folyamata a létrejött alkotásokban. Az előadás a Nyíró Gyula OPAI addiktológiai járóbeteg-ellátásban két és fél évig, specifikusan addiktológiai betegek körében tartott képzőművészet-terápiás csoportok alapján mutatja be a tapasztalatokat, jógyakorlatokat.”*

TSZR2026 MEGHÍVÓ

11:00-11:30 Tabuból egy is elég! - Békési Tímea (addiktológiai konzultáns, metamorphoses meseterapeuta, etnográfus, gyászkiáltó, képzésben lévő családi tanácsadó)

Az előadó ajánlója: *„Függőség és gyász: mindkettő jelentős tabunak számít még ma is. A gyász mindenkit érint, a függőség pedig, ha nem is mindenkit, de nagyon sokakat családi vagy más kapcsolati szinten, tehát van dolgunk vele, főként azért, mert a problémás szerhasználat kialakulásának hátterében mindig találunk feldolgozatlan veszteségeket. Előadásomban szeretném felvillantani néhány példán keresztül, hogy az addiktológiai ellátórendszerben hányféle arcával találkozhatunk a veszteségeknek és a gyásznak.”*

11:30-12:00 Ebédszünet

12:00-13:45 Sajátélményű műhelyek:

1.) Szomatikus technikák a segítői „jóllét” megőrzésére – vezeti: Jarovinszkij Vera

A műhelyen a résztvevők olyan módszereket, irányelveket és technikákat sajátíthatnak el, amelyek hasznosak lehetnek fizikai, érzelmi és szellemi kimerülés, valamint a másodlagos traumatizáció során kialakuló érzelmi túlterhelődés és a saját traumaélmények aktiválódása esetén. Földelő, stabilizáló légző és body scan gyakorlatok mellett lehetőség van kipróbálni a TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercises) technikát, amely a csípő horpaszizom aktiválásával olyan neurogén remegést indít el a testben, amely biztonságos és szabályozható módon segíti a feszültség és traumás testi lenyomatok tüneteinek csökkentését, segít visszatalálni testünk öngyógyító képességéhez és erőforrásaihoz.

Figyelem: A műhelyre mozgást nem akadályozó öltözet ajánlott. Mivel a TRE gyakorlása a földön fekvé történik, ezért megkérünk minden résztvevőt, hogy hozzon magával egy polifoamot, jógamatracot vagy pokrócot.

Résztvevői létszám: 16 fő

2.) Betekintés a képzőművészet-terápia rejtelseibe – vezeti: Dr. Arnold Petra

A workshop célja, hogy a szakemberek betekintést nyerjenek a képzőművészet-terápia módszerébe, gyakorlati alkalmazhatóságába, illetve, hogy személyesen is átélhessék az alkotás erejét. A workshop első felében a képzőművészet-terápia módszeréről, gyakorlati alkalmazásáról lesz szó mélyrehatóbban, ezt követően a résztvevők saját élményen keresztül ismerhetik meg, élhetik át a művészetterápia módszerét. A művészetterápiához nem szükséges művészi előképzettség, rajztudás. Minden eszköz biztosítva lesz.

Figyelem: A műhelymunka jellegére való tekintettel olyan öltözet viselése javasolt, amelyet a résztvevők nem féltenek az esetleges festékekkel való szennyeződésektől.

Résztvevői létszám: 20 fő

3.) Szükséges veszteségeink – vezeti: Békési Tímea

Judith Viorst könyvének címe jól mutatja, hogy az életünk, annak alakulása, a személyiségünk csiszolódása és fejlődése nem lenne teljes a veszteségeinkkel való sikeres megküzdések nélkül. Szerencsére a gyász és a vele járó fájdalmas érzések soha nem önmagukban vannak, mert a feldolgozás során mi magunk jobbak, bölcsőbbé válhatunk, és megtapasztalhatjuk a veszteségek ajándékait. Workshopunkon ezért veszteségtérképet készítünk és ránézünk sikeres megküzdéseinkre, s ennek tapasztalatait tudatosítva erősíthetjük a még ránk váró veszteségekkel való megbirkózás képességét magunkban. A veszteségtérkép készítésének technikája a gyakorlatban is alkalmazható eszköz, amely strukturált keretet biztosít a kliensek megküzdési stratégiáinak támogatásához.

Figyelem: A műhelyen való részvétel friss gyászban lévőknek nem ajánlott. A résztvevők kérjük hozzanak magukkal egy A4 méretű lapot vagy füzetet, egy ceruzát vagy tollat, illetve egy keményebb alátétet, amin tudnak írni.

Résztvevői létszám: 15 fő

TSZR2026 MEGHÍVÓ

13:45-14:00 Szünet
14:00-14:30 Közös zárókör

Részvételi szándékukat az alábbi úrlapon tudják jelezni, 2026. május 7., 12:00 óráig:
<https://forms.gle/CzPejpLxHEousWbZ8>

A jelentkezés megerősítéséről, illetve a férőhelyek esetleges beteltéről e-mail üzenetben tájékoztatjuk a jelentkezőket. A programon csak a regisztráció visszaigazolását követően tudnak részt venni a jelentkezők.

A szakmai nap a szenvedélybeteg-ellátás területén dolgozók számára kerül megszervezésre. Más munkaterületről érkezőket erre a programra nem tudunk fogadni.

Kelt: Budapest, 2026. április 17.

Tisztelettel:

Sós Eszter, Németh Mihály
BUSZSZH Addiktológia Munkacsoport