



**„Pszichoszociális segítségnyújtás
krízis- és katasztrófahelyzetben”
workshop**



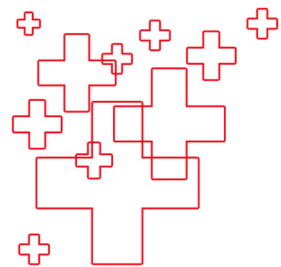
**Az Európai Unió
finanszírozásával**



SZAKMAI KIADVÁNY

**A Magyar Vöröskereszt által szervezett,
az EU4Health-MHPSS projekt keretében megvalósuló
„Pszichoszociális segítségnyújtás krízis- és katasztrófahelyzetben”
című munkaműhely szakmai kiadványa**

2025. április 15-16. Budapest



ELŐSZÓ

Kedves Olvasók!

A Magyar Vöröskereszt workshopot szervezett az EU4Health-MHPSS projekt keretében “Pszichoszociális segítségnyújtás krízis- és katasztrófahelyzetben” címmel, 2025. április 15-16-án, Budapesten – ennek az összefoglaló kiadványát tartják most a kezükben.

A workshop célja többek között a résztvevők pszichoszociális támogatással kapcsolatos ismereteinek bővítése, fejlesztése volt, különböző interaktív foglalkozásokon keresztül. Ezen kívül lehetőséget adtunk a résztvevők szakmai kapcsolati hálójának gazdagítására.

A workshop tematikája az EU4Health-MHPSS (Provision of quality and timely psychological first aid to people affected by Ukraine crisis in impacted countries) projekt témájából kiindulva a krízis- és katasztrófahelyzetekhez köthető pszichoszociális segítségnyújtás kapcsán releváns tudások, tartalmak és készségek gyakorlására, megélésére helyezte a hangsúlyt.

A workshop egy kerekasztal beszélgetéssel kezdődött az ukrán menekültválsággal kapcsolatos tapasztalatokról: ezen a Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete, a Magyar Vöröskereszt H-HERO önkéntes egysége, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat és a Katolikus Karitás képviselői vettek részt.

Ez után interaktív műhelymunkákat tartottunk a következő témákban:

- Magyar Vöröskereszt
 - *Pszichológiai elsősegély alkalmazása krízis- és katasztrófahelyzetben*
 - *Sérülékeny csoportok pszichoszociális támogatása krízishelyzetben*
 - *Gyermekek pszichoszociális támogatása krízishelyzetben*
 - *Elsősegélynyújtás során alkalmazott pszichológiai elsősegély*
 - *Öngondoskodás és stresszkezelés a krízishelyzet okozta kiégés ellen*
- Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége
 - *Kríziskommunikáció telefonon*
- TraumaAmbulancia Egyesület
 - *Jótett helyébe mit várj? - a segítők kríziseiről meseterápiás megközelítésben*
- Menedék Egyesület
 - *Miért fontos az interkulturális kompetencia a segítő szakmában?*

A résztvevők visszajelzése alapján elmondhatjuk, hogy sikeres két napot töltöttünk együtt és mindenki gazdagította tudását a workshop témáiban. A következőkben a fenti szervezetek bemutatkozó anyagait olvashatják.

Üdvözlettel: **Kólya Dániel**

Magyar Vöröskereszt H-HERO (Egészségügyi Gyorsbeavatkozó) egysége



A Magyar Vöröskereszt mentális egészséggel és pszichoszociális segítségnyújtással kapcsolatos tevékenységei



Misszióink

A Magyar Vöröskereszt 1881 óta törekszik arra, hogy a krízis- és válsághelyzetekbe került emberek életkörülményeit javítsa – az emberiség erejét mozgósítva és a közösségek ellenálló képességét erősítve.

A mentális egészség megőrzését szem előtt tartva többek között az EU4Health-MHPSS projekt támogatásával (Provision of quality and timely psychological first aid to people affected by Ukraine crisis in impacted countries – 2022-2025) pszichoszociális segítséget nyújtunk a rászorulóknak, valamint azoknak a munkatársainknak, önkénteseinknek és partnereinknek, akik közvetlenül támogatják őket.



Célunk

Meggyőződésünk, hogy nincs egészség mentális egészség nélkül, így munkánk során célunk a támogatásra szoruló személyek rugalmas ellenálló képességének (rezilienciájának) fejlesztése is, saját erőforrásaik mozgósítása útján.



Tevékenységeink

Katasztrófa károsultak, menekültek és egyéb hátrányos helyzetű egyének és közösségek pszichoszociális támogatása országos szinten szakemberek bevonásával, illetve a mentális jóllétet elősegítő közösségi programok és interaktív foglalkozások biztosítása révén.

Pszichoszociális kapacitásunk fejlesztése a munkatársaink és önkénteseink pszichológiai elsősegélyre (PFA) való felkészítését célzó tréningek során.

Munkatársaink és önkénteseink mentális egészségének támogatása öngondoskodásukat elősegítő tréningek, illetve pszichoedukációs események szervezésével, továbbá rendszeres szupervízió biztosításával.

Kapcsolatépítés és együttműködés releváns partnerszervezetekkel a célközönségünk támogatása és a hatékonyabb segítségnyújtás érdekében.

Eredmények



70 tréning



mintegy 1700 résztvevővel

2022 óta több mint **70 000** alkalom
az Ukrajnából menekültek pszichoszociális támogatására

KAPCSOLAT

A BUDAPESTI MÓDSZERTANI SZOCIÁLIS KÖZPONT ÉS INTÉZMÉNYEI (BMSZKI) MENTÁLIS EGÉSZSÉGI ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS TÁMOGATÁS TEVÉKENYSÉGEI (MHPSS)

A Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei (BMSZKI) a Fővárosi Önkormányzat hajléktalanellátó szervezete. A BMSZKI egész Közép-Európa egyik legnagyobb hajléktalanellátó szervezete: 22 telephelyen nyújt szociális ellátást hajléktalan emberek számára. Átmeneti szállásainkon 1470 állandó, éjjeli menedékhelyeinken további 891 állandó, a családok átmeneti otthonaiban 80, az anya-gyerek krízisszálláson 14 férőhely áll a rászorulóknak rendelkezésére.

Az Orvosi Krízis Szolgálat 73 ágyas krónikus fekvőbeteg-ellátó részleget, továbbá háziorvosi és szakorvosi ellátást működtet. Nappali melegedőinkben átlagosan több mint 500 ember fordul meg naponta. Utcai gondozó szolgálataink több száz fővel tartanak kapcsolatot.

Honlap: <https://bmszki.hu/hu>

Facebook oldal: <https://www.facebook.com/BMSZKI>

Sajtó megjelenések: <https://bmszki.hu/hu/sajtoszoba>

Kapcsolatfelvétel: <https://bmszki.hu/hu/kapcsolat>

Mentális zavarral élő hajléktalan emberek elhelyezésére fenntartott szálláshelyek:

- BMSZ Váci éjjeli menedékhely, 1044 Budapest, Váci út 102. (77 férőhely)
- BMSZKI Kálvári átmeneti szállás, 1089 Budapest, Kálvária u. 23. (48 férőhely)
- BMSZKI Táblás átmeneti szállás, 1097 Budapest, Táblás u. 31. (80 férőhely)

Ez összesen 205 férőhelyet jelent a BMSZKI-ban kifejezetten mentális beteg hajléktalan emberek elhelyezésére, ahol az Ébredések Alapítvánnyal együttműködve pszichiáterek, pszichológusok és tapasztalati szakértők biztosítanak komplex biopszichológiai rehabilitációs szolgáltatást.

A szálláshelyekre a felvétel a Felvételt Előkészítő Teamen (FET) történik. Cím: 1087 Budapest, Kőbányai út 22. Nyitva tartás: hétfőtől - csütörtökig 8:30–15:00, kedd (november-március) 8:30–18:00, péntek zárva.

Közterületen élő vagy közterületről intézménybe beköltözött fedél nélküli, mentális zavarral élő emberek ellátása:

- BMSZKI Aszódi éjjeli menedékhely, 1097 Budapest, aszódi u. 18.
- BMSZKI Bánya éjjeli menedékhely, 1105 Budapest, Bánya utca 37.
- BMSZKI Dózsa éjjeli menedékhely, 1134 Budapest, Dózsa György út 152.
- BMSZKI Előd éjjeli menedékhely, 1105 Budapest, Előd utca 9.
- BMSZKI Könyves éjjeli menedékhely, 1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 84.
- BMSZKI utcai gondozó szolgálat I.II. II. IV.

Mindegyik telephelyen kéthetente két órában pszichiáter szakorvosok, pszichológusok és tapasztalati szakértők foglalkoznak kifejezetten a közterületi életvitelben érintett hajléktalan emberekkel, mentális betegségekben való érintettség felmérése, betegségtudat kialakítása, pszichiáter szakorvos általi ellátás és egyéni pszichológiai tanácsadás történik.

Pszichiátriai szakrendelés a Közép-magyarországi Régióra kiterjedő ellátási kötelezettséggel a hajléktalan helyzetű lakosság számára:

A BMSZKI Egészségügyi szolgálatának keretében, 1087 Budapest VIII., Kőbányai út 22. Nyitva tartás: hétfő: 08.00-12.00, szerda: 08.30-12.30, csütörtök: 13.00-17.00.

A BMSZKI 2 főállású pszichológust foglalkoztat, akik egyéni pszichológiai konzultációkat biztosítanak a BMSZKI szálláshelyein lakó ügyfelek részére.





Cordelia Alapítvány

Misszióink

A Cordelia Alapítvány 1996 óta segíti a súlyos traumát átélt menekülteket pszichiátriai, pszichoterápiás és pszichoszociális támogatással. Hiszünk abban, hogy minden ember megérdemli a támogatást a trauma feldolgozásában és az új élet felépítésében.

Szolgáltatásaink vállalatoknak

- egyéni pszichológiai konzultáció és pszichoterápia anyanyelven és speciálisan képzett tolmácsokkal
- pszichiátriai szakorvosi ellátás speciálisan képzett tolmácsokkal
- érzékenyítő tréning a traumáról, hatásairól
- pszichológiai akadálymentesítésről tréning cégek részére
- hatékony stresszkezelő technikák, reziliencia növelést támogató tréning
- non-verbális és csoportterápiás foglalkozás gyerektáborokban

Célunk

Célunk, hogy enyhítsük a trauma következményeit és elősegítsük pácienseink társadalmi integrációját.

Trauma hatásai

A tartós stressznek kitett vagy traumatizált emberek körében szociális beilleszkedési problémák, kapcsolati nehézségek jelentkeznek. 3-4 szeresére növekednek a munkahelyi problémák, a hiányzások valamint a depresszió valószínűsége.

Terápiák eredménye

A pszichoterápia megtérülő befektetés. Az egészségügyi és szociális költségek ötödére csökkennek. Az egészségügyi következmények jelentősen csökkennek.

Terápiás óra/év

2500

Ellátott páciens/év

750

Szakembereink száma

23



www.cordelia.hu



cordelia@cordelia.hu



+36303830689



XIII. Budapest, Dévai u. 11.
Budapest-Józsefvárosi Evangélikus Egyházközség

A Dévai Fogadó küldetése az orosz-ukrán háború következtében hazájukból elmenekült ukrainai polgárok magyarországi – budapesti integrációjának segítése. Tesszük ezt szociális munkával, tanácsadással, élelmiszer és egyéb tárgyi adományokkal, pénzbeli juttatásokkal, közösségi programok, gyermekfoglalkozások, nyelvtanfolyamok szervezésével.

Ügyfeleink sérülékenyebb családok, akik gyakran halmozott nehézségekkel néznek szemben. Sok a fogyatékos gyermeket nevelő család, anyukák több gyermekkel, akiknek munkaerőpiaci elhelyezkedése gyakorlatilag lehetetlen, a pszichésen terhelt fiatal és fiatal felnőtt, s a talajvesztett nyugdíjaskorú.

Pszichológus vezetésével számos csoportfoglalkozást és egyéni konzultációt szerveztünk a múltban, forráshiány miatt sajnos ez a lehetőség megszűnt.

Közösségi programjaink minden korcsoportot megszólítanak – kreatív keretek között lehetővé téve az összekapcsolódást, a megosztást és kibeszélést, a fájdalmak feldolgozását.



devaifogado@devaifogado.hu
facebook.com/devaifogado



EMMA Közhasznú Egyesület

Az EMMA Egyesület egy olyan sorstárs- és szakmai közösség, amely elsősorban a gyermekvállalás és az anyaság időszakában támogatja a nőt, különös tekintettel a sérülékeny női csoportokra. Az egyéni nehézségekkel és traumákkal egyidőben a nőt hátrányosan érintő társadalmi folyamatokkal is foglalkozunk. Hiszünk abban, hogy minden nőt, élete minden pillanatában egyenlő módon megillet a méltóság, a biztonság, a szabadság és az önrendelkezés.

Tevékenységek:

- EMMA Vonal

Az EMMA Vonal egy ingyenesen hívható anonim információs és lelkisegély vonal, amit önkéntes alapon működtetünk, képzett önkéntes segítőkkel.

- EMMA Műhely

Az EMMA Műhely egy védett, ítélkezéstől mentes, támogató tér nőknek, ahol a résztvevők meghallgatják egymást, elismerik egymás valóságát és érzéseit. Emellett nagyon fontosnak tartjuk azt is, hogy a társadalmi működésre is reflektáljunk, tudatosítsuk azt, hogy sok esetben az egyéni problémáink gyökerei a rossz társadalmi berendezkedésben és működésben gyökereznek.

- Közösségi kísérők hálózata

A programban képzett roma dúlák ingyenesen támogatnak olyan hátrányos helyzetű várandós lányokat, asszonyokat a saját közösségükből, akik a szülésük során kísérőt szeretnének maguk mellé. Mellettük vannak a várandósság során, majd fizikai, érzelmi támogatást nyújtanak a szülés óráiban, segítik őket az egészségügyi személyzettel való kommunikációban, képviselik az érdekeiket.

- Humanitárius Program

Mindazt a tudást és tapasztalatot, amit felhalmoztunk az évek során az anyák lelki támogatásáról, a szülészeti- és nőgyógyászati rendszer működéséről és ártalmairól, továbbá a sérülékeny női csoportokkal való munkából, a menekült nők szolgálatába kívántuk állítani. A program keretében Ukrajnából érkező menekült nők mentális, illetve szexuális és reprodukív egészségét és jogait támogattuk.

Elérhetőségek:

<https://emmaegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/emmaegyesulet>

<https://www.instagram.com/emmaegyesulet/>

info@emmaegyesulet.hu; humanitarian@emmaegyesulet.hu; emmavonal@emmaegyesulet.hu

Szervezet bemutatása:

A Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) az ENSZ rendszerének része, és 1951 óta a migráció területén a vezető kormányközi szervezet. Az IOM az emberséges és rendezett migráció előmozdítása mellett köteleződött el, annak érdekében, hogy az mindenki javát szolgálja. E küldetés jegyében az IOM támogatja a migrációval kapcsolatos kihívások kezelését, elősegíti a migrációs kérdések mélyebb megértését, ösztönzi a társadalmi és gazdasági fejlődést a migráción keresztül, és védi a migránsok emberi méltóságát és jólétét. Az IOM 1992 óta van jelen Magyarországon és működik együtt kormányzati, kormányközi és civil partnerekkel mandátuma megvalósítása érdekében.

MHPSS tevékenységeink:

Az IOM Magyarország mentálhigiénés és pszichoszociális támogatási (MHPSS) programjai különösen az Ukrajnából menekülteket célozzák. A tervezett szolgáltatásaink elindítása 2025 nyaratól várható.

1. Alapvető szolgáltatások és biztonság: alapvető szolgáltatásokhoz való hozzáférés biztosítása – többek között többnyelvű információszolgáltatás, továbbirányítás (referálás), valamint közösségi központ működtetése révén.
2. Közösségi és csoportos támogatások:
 - Csoportos pszichoszociális támogatás: képzett facilitátorok által vezetett csoportfoglalkozások és pszichoedukációs tréningek a résztvevők anyanyelvén.
 - Közösségi részvételt ösztönző programok: közösségi és kulturális események, amelyek elősegítik a társadalmi kapcsolódást és kohéziót.
3. Célzott pszichoszociális támogatás: szükség esetén az IOM személyre szabott, anyanyelven nyújtott egyéni mentálhigiénés támogatást biztosít.
4. Specializált ellátás: klinikai mentálhigiénés szükségletek esetén az IOM megbízható partnerein és a nemzeti egészségügyi rendszeren keresztül biztosítja a megfelelő szakellátáshoz való hozzáférést.

Szolgáltatásainkon túl mentálhigiénés kutatásban és módszertani segédlet fejlesztésében is részt veszünk, amely az iskolai kirekesztettség megelőzését, megszüntetését, valamint a beilleszkedést segítő eszközök kidolgozását célozza meg Magyarországon, Szlovákiában, Csehországban és Lengyelországban – a REACHMIND projekt keretében.

További információk és elérhetőségek:

Az IOM Magyarország rendszeresen oszt meg információkat és történeteket mentálhigiénés programjairól, valamint a migránsok és menekültek támogatásáról az alábbi közösségi média platformokon:

 Weboldal: <https://hungary.iom.int/hu>

 Facebook: facebook.com/IOMHungary

 Instagram: [@iom_hungary](https://instagram.com/iom_hungary)

 X (korábban Twitter): [@IOM_Hungary](https://twitter.com/IOM_Hungary)

 LinkedIn: [IOM Hungary](https://linkedin.com/company/IOM-Hungary)

 Cím: IOM Budapest, 1137 Budapest, Radnóti Miklós utca 2.

 Forródrót: +36 80 984 544

 Email: iombudapest@iom.int

 Irodaidő:

Hétfő–Csütörtök: 09:30–17:30

Péntek: 09:30–15:00

16:00-ig fogadunk hívásokat



Katolikus Karitászs Lelki Elsősegély Csoportja (MHPSS)

A Lelki Elsősegély Csoport a Katolikus Karitászs Katasztrófa- és Veszélyhelyzet Elhárítási Stratégiájának szerves egysége, amely a segélyezés mindhárom fázisában, a sürgősségi élet és kármentésben, az újjáépítés, ideiglenes lakhatás és megélhetés biztosítása során, illetve az utógondozásban, az integrációban is részt vesz mentálhigiénés és pszichoszociális támogatással a pszichológiai elsősegély, továbbá az áldozatok és rászorulóks én- és önerősítésének fókuszával. Fontos célja a Lelki Elsősegély Csoportnak továbbá a minőségi szinten, többek között amerikai előadó bevonásával, elsősorban a Nemzetközi Egészségügyi Világszervezet iránymutatása alapján kiképzett csoporttagok és önkéntesek öngondoskodásának folyamatos biztosítása is.

A magyar Katolikus Karitászs a nemzetközi Karitászs szervezethez hasonlóan az evangélium tanítása és a keresztény elvek és szemlélet alapján elkötelezett, hogy a lehető legrövidebb időn belül segítségére siessen a katasztrófa és más veszélyhelyzetek sújtotta embereknek és közösségeknek, többek között sürgősségi lelki ellátás formájában, de minden más jogos igény kielégítése terén is, a helyi egyházakkal, egyházmegyékkel és más segítő szervezetekkel szoros együttműködésben. A Katolikus Karitászs korra, nemre, felekezeti és politikai hovatartozásra, szociális körülményekre való tekintet nélkül segíti és támogatja a rászorulókat, az áldozatokat, a túlélőket.

A Katolikus Karitászs katasztrófa- és veszélyhelyzeti tevékenysége a Lelki Elsősegély Csoporttal egyetemben a szervezet újjáalakulása, 1989, illetve 1991 óta folyamatos belföldön és igény szerint külföldön egyaránt, ezért az ismertetés a **főbb tevékenységekre és az elmúlt 3 évre** korlátozódik:

- A Katolikus Karitászs a Katasztrófa- és Veszélyhelyzet Elhárítási Stratégiája alapján, a legelső napoktól jelen volt az ukrainai háború menekültjeinek és rászorulóinak támogatásában, MHPSS fókusszal is – 2022. februárjától napjainkig
- Törökországi földrengés során műszaki mentés és rászorulóks igény szerinti MHPSS támogatása - 2023
- Lelki Elsősegély Csoport tagjainak bővítése állandó és folyamatosan alkalmazható 30 főre, illetve több, mint 80 munkatárs kiképzése a WHO irányelvei alapján, USA-beli oktató támogatásával - 2023-2024
- Nemzetközi projektben (pl. URRLP) MHPSS fókuszú munkacsoporttal való részvétel, annak szakmai vezetésével – 2024. elejétől napjainkig
- Szakmai konferenciákon való részvétel (Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság, UNHCR, Vöröskereszt stb.) 2023-tól napjainkig

Honlap: www.karitasz.hu

Kapcsolat: sebestyen.arpad@caritas.org.hu, +36 30 931 9588,
office@caritas.org.hu



**MINDEN GYEREKNEK
LEGYEN KIHEZ
FORDULNIA!**



Az 1993 óta működő KÉK VONAL az országban az egyetlen célzottan a gyermekeket és 24 év alatti fiatalokat, valamint az értük aggódó felnőtteket támogató lelkisegély-szolgáltatás, amely elérhető:

Telefonon
Chaten
Levélben

Éjjel-nappal
Anonim módon
Ingyenesen

2024-BEN...

34 000

megkeresést
fogadtunk

1624

megkeresést kaptunk
önsértés témában

400

szakmai egyeztetés során
szerveztünk konkrét
segítséget

Azt tapasztaljuk, hogy arctalanul, névtelenül, egy olyan beszélgetésben, amiből bármikor ki lehet lépni könnyebb megtenni az első lépést.

Képzésekkel és módszertani anyagokkal támogatjuk a pedagógusokat, hogy hatékonyan tudják segíteni a bajban lévő fiatalokat.

EGY BESZÉLGETÉS ÉLETET MENTHET. 116 111



@kekvonat



@kekvonat



@kekvonat116111



www.kek-vonal.hu



MAGYAR LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLATOK SZÖVETSÉGE (LESZ)

55. éve a hívók szolgálatában

Magyarországon az első telefonos lelkisegély szolgálat 1970-ben alakult meg Debrecenben, az **öngyilkosság megelőzése, a krízisek kezelése és a mentálhigiénés prevenció** céljainak megfelelően. 2025. évben már **29 magyarországi és határon túli szolgálat** keretei között végzik az önkéntes tevékenységet az anonimitás, önkéntesség, titoktartás elveinek figyelembe vételével.

- **200.000 hívás, 8000 e-mail és 100.000 óra önkéntes tevékenység évente!**
- **Nonstop és térítésmentes szolgáltatás a nap 24 órájában a 116-123 segélyhívón és heti 120 órában a 06 80 810600 gondozóvonalon.** Erdélyben, Kárpátalján és Felvidéken, valamint református tagszolgálatuknál további telefonvonalakon fogadják a hívásokat.
- A hívástartalmakban a **különböző társadalmi rétegek problémái kerülnek felszínre:** érzelmi-kapcsolati problémák, generációs konfliktusok, egészségi állapot változásai, egzisztenciális nehézségek, stb.
- Irányító funkciójuk lehetőséget biztosít a személyes kapcsolatok (szakemberek) elérésére; az **életmentő beavatkozásokra a 112 segélyhívóval együttműködve évente 15-20 alkalommal** kerül sor.
- **Fejlesztéseink közé tartozott az e-mail levelezőrendszerek bevezetése,** melyekre összesen az elmúlt évben 8000 fölötti megkeresés érkezett.
- **Krízishívásaik száma évente a hívások 15-20%-a** amelyben a megoldási lehetőségeket a segítő – segített kapcsolatban együtt dolgozzák ki a hívókkal.
- **Mentálhigiénés tevékenységük** az 55 év során jelentősen hozzájárult a magyarországi mentálhigiénés kultúra fejlődéséhez.
- **A magyar nyelvű hívásokat közel 500 önkéntesük fogadja a Kárpát-medence magyar nyelvű szolgálataiban.**
- A Magyarországon működő szolgálataink mellett kiemelt figyelmet fordítanak a határon túli szolgálataik támogatására, a közös szakmai fórumokra, képzések, konferenciák megtartására, a szakmai együttműködésre. Az elmúlt években mind regionális, mind országos és Kárpát-medencei szakmai találkozók az Alapítók által megfogalmazott célok megvalósításához

kapcsolódtak és a környezeti változásokra (pandémia, háború, generációs problémák stb.) adott válaszlépések egyeztetését, tapasztalatok cseréjét jelentették.

- Szervezetfejlesztési munkájuk eredményeképpen minden szolgálatnál szakmai vezető (pszichológus, mentálhigiénikus, pszichiáter) segíti az operatív vezető munkáját. Új ügyelők képzését megelőzi a kiválasztás folyamata, majd a vizsgát követően hospitálás után kezdenek önállóan a segítő beszélgetéseket az önkéntesek. A folyamatos szakmai fejlődést az esetmegbeszélések, továbbképzések, szupervíziók (egyéni, csoportos) és a különböző szintű szakmai rendezvények szolgálják.
- A szövetség tagja az **IFOTES**-nek (International Federation of Telephone Emergency Services), mely tevékenységünket figyelemmel és elismeréssel kíséri. 2026. nyarán Budapest a következő nemzetközi kongresszus helyszíne.

Honlap: www.sos116-123.hu

E-mail: leszelnok@gmail.com, lesziroda@gmail.com

A MENEDÉK – MIGRÁNSOKAT SEGÍTŐ EGYESÜLET 30 éve foglalkozik a Magyarországra bevándorló, külföldi állampolgárok társadalmi integrációjának elősegítésével szociális, oktatási és kulturális programjain keresztül.

Komplex szolgáltatási rendszerén keresztül az egyesület menekülteket és más külföldieket támogat abban, hogy Magyarországon új otthonra találjanak, illetve, hogy hazájukba visszatérjenek. Egyéni és csoportos segítségnyújtással, magyar nyelvtanulás támogatással közösségi programokkal segíti az ide érkező külföldieket, hogy megismerjék a magyar kultúrát és szokásokat, állást és lakást találjanak, és eligazodjanak a hivatali útvesztőkben.

A tevékenységek alapja az egyéni esetkezelés, melyet csoportmunka és közösségi tevékenységek egészítenek ki. Minden ügyfélnek saját szociális munkása van, ők végzik el egyéni a szükségletek felmérését, az erőforrások feltérképezését, melyek alapjául szolgálnak a támogatás fókuszának meghatározásához. Az egyéni esetkezelés és a csoportmunka során egyaránt zajlik pszichoszociális és mentálhigiénés támogatás. Amennyiben az érintett ügyfél pszichés állapota alapján szükség van - a szociális munkán túl - speciális segítségnyújtásra, mód van arra, hogy a segítő szakemberek (szociális munkások) a team részét képező szakemberekhez irányítsák az érintetteket.

A pszichoszociális és mentálhigiénés támogatás

Cél: sérülékeny menekültek mentális egészségének támogatása, kiegészítő szolgáltatások nyújtása melyek a Menedék komplex támogató szolgáltatásaiba integrálódnak

Milyen szolgáltatásokat nyújtunk?

- szakértői triázs a speciális szükségletek és a támogató szolgáltatás meghatározásához
- elérhető gyermek és felnőtt pszichológusi és pszichiátriai segítség
- az egyéni terápia mellett fókuszált nem-specializált támogatói csoport

Milyen módszerekkel dolgozunk?

Elsődlegesen stabilizációt célzó terápiás módszerek: akut krízisintervenció (6-8 ülés), rövid terápia (10-12 ülés), mentálhigiénés segítségnyújtás, támogató csoportok

Ki veheti igénybe?

A szolgáltatás igénybevételének feltétele, hogy az érintett a Menedék ügyfele legyen

Hogyan lehet a programba kerülni?

Lehetőleg az érintett - potenciális szolgáltatást igénybe vevő - megkeresése alapján. A megadott elérhetőségen emaiben. Amennyiben más szervezet munkatársa referál, akkor rövid esetleírást kérünk.

Web:

- menedek.hu
- www.facebook.com/menedekegyesulet

Kontakt:

- központi elérhetőség referáláshoz: menedek@menedek.hu, +36 20 450 7245
- MHPSS szolgáltatásokkal kapcsolatban: Hetzer Kata - katalin.hetzer@menedek.hu

NANE Egyesület – Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen

Szervezet bemutatása

A NANE Egyesület 1994-ben alakult, és azóta is elkötelezetten dolgozik a nők és gyermekek elleni erőszak megelőzéséért és felszámolásáért Magyarországon. Küldetésük, hogy támogatást nyújtsanak az erőszak áldozatainak, valamint hogy társadalmi szinten is változást érjenek el a nők elleni erőszak megítélésében és kezelésében.

Küldetésük:

- Segítségnyújtás az erőszak áldozatainak.
- Tudatosság növelése a társadalomban a nők elleni erőszak problémájáról.
- Jogszabályi és intézményi változások előmozdítása az áldozatok védelme érdekében.

Jövőképük:

Egy olyan társadalom, ahol a nők és gyermekek biztonságban élhetnek, és ahol az erőszak minden formája elfogadhatatlan.

MHPSS tevékenységek

A NANE Egyesület pszichoszociális támogatást nyújt az erőszak áldozatainak az alábbi formákban:

- **Ingyenes telefonos segélyvonal és chat:** Információ és érzelmi támogatás az áldozatok és segítők számára. Hétfőn, csütörtökön és pénteken 18:00–22:00, kedden 10:00–22:00, szerdán 12:00–16:00 között hívható: **+36 80 505 101**
- **E-mailes segítségnyújtás:** Írásos segítségnyújtás azoknak, akik nem tudnak telefonálni: segelylevel@nane.hu
- **Csoportos foglalkozások:** Támogató csoportok a trauma feldolgozására: Erő a változáshoz csoport, Szexuális erőszak túlélő csoport, Csoport incesztust túlélőknek
- **Képzések és workshopok:** Oktatás szakembereknek és érdeklődőknek a nők elleni erőszak felismeréséről és kezeléséről.

Online elérhetőség és médiamegjelenések

- **Weboldal:** <https://nane.hu>
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/naneeegyesulet>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/naneeegyesulet>

A NANE rendszeresen szerepel a médiában, hogy felhívja a figyelmet a nők elleni erőszak problémájára és az áldozatok támogatásának fontosságára.

Kapcsolatfelvétel

- **E-mail:** info@nane.hu, segelylevel@nane.hu
- **Telefon:** **+36 80 505 101** (hétfőn, csütörtökön és pénteken 18:00–22:00, kedden 10:00–22:00, szerdán 12:00–16:00 között hívható)

PSZICHOLÓGIAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS CSOPORT



Rólunk

Mentőszolgálat dolgozói – mind a kivonulók mind az irányításban dolgozók – napi szinten találkoznak súlyos emberi tragédiákkal, amelyek bizonyos feltételek mellett későbbi érzelmi-mentális károsodásokhoz vezethetnek. Az OMSZ Pszichológiai és Mentálhigiénés Csoport célja a mentődolgozók mentális egészségének támogatása és a sürgősségi ellátás nehézségeiből fakadó pszichés sérülések csökkentése. Pszichiáter, pszichológus és mentálhigiénés szakembereink kiégés-prevenációs szemléletben végeznek krízisintervenciós és terápiás ellátást, kompetenciafejlesztést és pszichoedukációt.

MIBEN TUDUNK SEGÍTENI?

Személyes konzultáció

melynek során a dolgozó keresi fel csoportunkat, kér segítséget. Elsősorban munkavégzéssel kapcsolatos problémák, rövid-pár alkalmas- ülések, kapacitásfüggően, igény szerint hosszabb szupportív terápia (nem csak munkahelyi kérdésekben).

Telefonos készenlét ügyeleti rendszerben. Célja az akut krízisintervenció: a súlyos, nagy horderejű, pszichésen rendkívül terhelő eseteket követően a szolgálatot teljesítők gyors segítséget kapnak. A megkeresések a krízisvonalon érkeznek, szükség esetén 24 órán belüli segítségnyújtás.

KAPCSOLAT

1055 Budapest Markó utca 24.

Email:

lelekmentok@mentok.hu



Csoportos támogatás

Akut krízisintervenció – esetmegbeszélés: súlyos eseteket követően az ellátásban résztvevő kollégák számára az esetet követő lehető legrövidebb időn belül pszichológus vezetésével.

Internetes moderált fórum: a kollégák –szakmai kontroll mellett– megoszthatják egymással élményeiket, segíthetik egymást akkor is, ha nagy távolságra laknak egymástól.

Autogén tréning és egyéb relaxációs technikák csoportos, akár egyéni formában



ANONIM MÓDON ELÉRHETŐ
KRÍZISVONALAT ÜZEMELTETÜNK

Szervezet neve és logója

PIROS ORR Bohócdoktorok Alapítvány



Szervezet rövid bemutatása, küldetése, jövőképe

- A PIROS ORR Bohócdoktorok Alapítvány művészeti szervezet, mely 1996 óta működik Magyarországon. 34 professzionálisan képzett bohócdoktorunk jelenleg 16 gyerekkórház látogat rendszeresen az ország kilenc városában, emellett jelen vagyunk idősoththonokban, halmozottan sérült gyerekekkel foglalkozó intézményekben és gyermekotthonokban is.
- **Nevetésben a remény** - Szlogenünk tömören, de árnyaltan mutatja meg misszióink lényegét: a nehéz helyzetben lévő gyermekek, idősek mentális egészségének fenntartása, krízis esetén támogatása. Hiszünk a humor erejében, amely nehéz helyzetekben segítségünkre lehet, hogy újra megtaláljuk az örömet és a reményt az életben.
- Bohócdoktoraink az elmúlt 28 év alatt több mint 500 000 beteg gyermekhez, valamint közel tízezer idős emberhez vitték el a gyógyító nevetést.
- Programjaik kizárólag magán és vállalati adományoknak köszönhetően valósulnak meg.

MHPSS tevékenységeinek felsorolása és rövid ismertetése

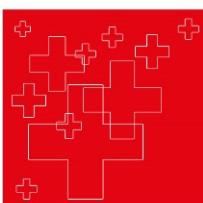
- A bohócdoktorok tevékenysége nemcsak az időszakos kihívásokkal küzdő, hanem a tartósan nehéz körülmények között nevelkedő gyerekek között is hasznos és hatásos. A hátrányos helyzetben, krízishelyzetben lévő gyereknek ugyanúgy szüksége van arra, hogy játszhasson, felfedezze a világot és ebben a világban megismerje önmagát. Bár a gyerekeket általában könnyebben, gyorsabban lehet bevonni a játékhelyzetbe, a felnőttek is ugyanúgy vágyanak az emberi kapcsolódásra, és az érzelmi felszabadulásra, ezért tud a bohóc érvényesen szólani mindenkihez.

A Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány rendszeres programjai:

- Bohócdoktori látogatás gyermekkórházakban
- Intenzív mosoly program – műtéti előkészületek és vizsgálatok (CT, MR) támogatása
- Idős program
- Speciális program demenciával élők számára
- Művészeti programok sérült és hátrányos helyzetű gyerekeknek

Programjaink krízishelyzetben lévőknek:

- **Mini Cirkusz** programunkat szociális intézményekben, gyermekotthonokban élő 6-15 éves fiatalok részére dolgoztuk ki. A speciális, interaktív foglalkozás célja a közös játékélmény és a közös alkotás örömeinek megélésén túl a gyermekek mentális támogatása, együttműködési készségük fejlesztése, az elfogadás és a tolerancia érzésének erősítése. A kétnapos program során a foglalkozások a figyelemre és a szociális interakciókra fókuszálnak, a közös játék során a gyerekek gondtalan, örömteli pillanatokat élhetnek át.
- Nemzetközi szervezetünk, a RED NOSES International által életre hívott **Emergency Smile** programunk célja a krízishelyzetben lévő emberek - a lakóhely kényszerű elhagyása, háborús helyzet vagy természeti katasztrófa - érzelmi egészségének, jólétének és ellenálló képességének javítása, mely nagy hangsúlyt fektet a befogadásra és emberközpontú megközelítést alkalmaz a válságkezelésben.
- Online elérhetőség (weblap) és médiamegjelenések megosztása
www.pirosorr.hu
- Kapcsolatfelvétel megosztása (e-mail és/vagy telefonszám)
bohocdoktorok@pirosorr.hu
+36 1 3024452



Fotó: Vukov Tamara | Magyar Vöröskereszt
A kiadvány szerkesztője:
Dr. Tímár Tamás PhD., Katasztrófavédelmi Szakértő



Az Európai Unió
finanszírozásával

