

Portfólió

Varga Andrea
MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER

A Holnap Árnyéka

Típus: gyógyító történetgyűjtemény (könyv)



Célcsoport: veszteségen, gyászon, traumán átesett emberek

Formátum: könyv, digitális változat is elérhető

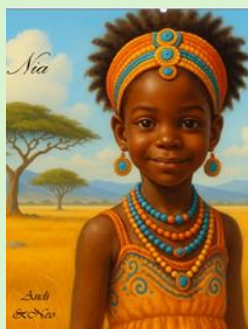
Tartalom: Valós történetekből összeállított könyv, amely gyászt, traumát, életfordulókat és mély veszteségeket dolgoz fel. Minden történet egy-egy belső utazás, ahol a legsötétebb pontokon is megcsillan a megküzdés, a remény vagy az emberi méltóság ereje. A kötet célja, hogy az olvasó felismerje saját erőforrásait, és ne érezze magát egyedül a fájdalmával.

Különlegesség: több történet pszichológiai reflexióval zárul, de meghagyja a teret az olvasói belső munkának is.

Felhasználás: egyéni olvasásra, csoportos önismereti beszélgetések bevezetőjeként is alkalmas.

Nia – Egy gyermekotthonban élő kislány meséje

Típus: mesealapú narratív gyógyító történet



Célcsoport: gyermekek, gyermekotthonban élő fiatalok, nevelők, segítők

Tartalom: A történet középpontjában Nia, egy afrikai gyermekotthonban élő kislány áll, aki különböző állatokkal és helyzetekkel találkozik – ezek mind szimbolikus formában jelenítik meg azokat a belső lelki állapotokat, amelyeket egy magára hagyott, elutasítást megélt gyermek hordozhat. A mese célja nem a megoldás, hanem az **érzelmi kapcsolódás**: felismerni, hogy nem vagyunk egyedül a fájdalommal, és hogy a kapcsolódás, bizalom és belső erő hogyan segíthet újra gyökereket eresztetni.

Különlegesség:

- a történet **gyermekek számára érthető módon szól elhagyatottságról, reményről és közösségbe való beilleszkedésről**,
- lehetőséget ad arra, hogy kísérő beszélgetések induljanak a veszteségről, kapcsolódásról, önértékelésről,
- **vizuális és nyelvi világa gyógyító hatású**, könnyen adaptálható fejlesztő pedagógiai munkába.

Felhasználás:

- gyermekotthoni környezetben kísért mesefeldolgozásként,
- mentálhigiénés foglalkozások részeként,
- egyéni vagy kiscsoportos beszélgetések bevezetőjeként.

Lotilkó szárnyai – Önismereti munkafüzet mesei motívumokkal

Típus: felnőtteknek szóló önismereti feldolgozó anyag



Célcsoport: felnőttek, önismereti úton lévők, segítő szakemberek, csoportvezetők

Tartalom: Ez az önismereti munkafüzet egy klasszikus mese motívumaira épülve kíséri végig az olvasót saját belső világán. A mesealap szolgál támpontként a különböző lelki témák – például **elveszett belső iránytű, sebzett önértékelés, kapcsolati minták, vágyott szabadság** – felfejtéséhez. A munkafüzet kérdéseket, írásos és vizuális feladatokat tartalmaz, amelyek segítik az érzelmi elmélyülést és az önreflexiót.

Különlegesség:

- nem a mesét elemzi, hanem **a mese segítségével az olvasó saját történetét**
- támogatja a belső gyermekkel való kapcsolódást, elakadt élethelyzetek újraértelmezését
- **bevonható hozzá rajzelemzési szemlélet is**, mivel a feldolgozás során vizuális és szimbolikus kifejezésformák is megjelennek (pl. színválasztás, formahasználat, kompozíció)
- csendes, elmélyülő munka eszköze – akár terápiás kísérés mellett is

Felhasználás:

- egyéni önismereti naplóként,
- csoportos foglalkozások részeként (pl. női körök, felnőtt önismereti csoportok),
- mentálhigiénés kísérés támogató eszközeként.

Így védi magát a lelked – Önvédő mechanizmusok a mindennapokban

Típus: pszichológiai ismeretterjesztő anyag



Célcsoport: érdeklődő felnőttek, segítő szakemberek, önismereti csoportok

Tartalom: Ez az anyag bemutatja a klasszikus pszichodinamikus védekező (énvédő) mechanizmusokat – például elfojtás, tagadás, kivetítés, racionalizálás, regresszió – érthetően, hétköznapi példákkal. Segít felismerni, hogy ezek a működésmódok nem hibák, hanem **túlélési eszközök**, amelyeket a lélek hoz létre a védelem érdekében. A cél nem a címkézés, hanem az önismeret: **megérteni, mikor, hogyan és miért aktiválódik egy-egy mechanizmus.**

Felhasználás:

- segítő beszélgetések előkészítése,
- pszichoedukációs anyag intézményi környezetben,
- önálló olvasmányként gondolatébresztő útmutató.

Tükör a léleknek – Önvédelmi mechanizmus tesztfüzet

Típus: pszichológiai-önismereti tesztanyag



Célcsoport: felnőtt kitöltők, mentálhigiénés szakemberek, intézményi felhasználók

Tartalom: A tesztfüzet kilenc különálló élethelyzetet mutat be, amelyek mindegyikéhez kilenc lehetséges válaszreakció tartozik. A válaszadó minden szituációnál kiválasztja azt az opciót, amely a leginkább jellemző rá. A kitöltés célja, hogy a válaszok alapján a háttérben meghúzódó működésmódok szakember által felismerhetők és értelmezhetők legyenek. A tesztfüzet nem pszichoeducációs anyag, nem tartalmaz elméleti magyarázatot vagy visszajelzést. Kifejezetten arra készült, hogy segítő szakember által kiértékelve hozzájáruljon egy pontosabb személyes kép kialakításához.

Felhasználás:

- mentálhigiénés beszélgetések előtti felmérés
- egyéni konzultációs háttéranyag
- intézményi gondozási tervek személyesítése
- mélyebb pszichológiai feltérképezés előkészítése

Veszteségfeldolgozó tematikus füzet – 10 alkalmas gyászcsoporthoz tartozó program

Típus: csoportvezetői segédanyag, tematikusan felépített gyászcsoporthoz tartozó program



Célcsoport: gyászolók, veszteséget átélt felnőttek, csoportvezetők, mentálhigiénés szakemberek

Tartalom: A 10 alkalmas foglalkozássorozat részletes tematikát, feldolgozási szakaszokat és gyakorlatokat tartalmaz, melyek a szakirodalom és gyászcsoporthoz vezető képzés során elsajátított elvek mentén készültek. A módszertani alapokat saját segítői tapasztalataim, valamint James W. & Russell Friedman „Gyógyulás a gyászból” című könyve, továbbá a „Gyászkísérés – együtt a bánat és feldolgozás útján” című módszertani kiadvány ihlette. Az anyag elsősorban csoportvezető szakemberek számára készült, segítve a veszteségfeldolgozás folyamatának strukturált kísérését.

Különlegesség: – a csoportdinamika és a gyászmunkához szükséges érzelmi biztonság hangsúlyos figyelembevételével készült

- a gyakorlatok vizuális, verbális és mozgásos formákban is megjelennek
- minden alkalomhoz reflexiót támogató házi feladat és opcionális eszköztár is kapcsolódik
- szakmai együttműködésben készült (Varga Andrea és Neo)

Felhasználás:

- csoportvezetők számára teljes tematikus programként
- mentálhigiénés tanácsadás keretében, gyászfeldolgozási folyamatok támogatásához
- képzéseken, gyászkíséréssel foglalkozó szakemberek gyakorlati anyagaként

Rákremisszió – 9 törvény, ami megnyitja a remisszió kapuját

Típus: gyógyulástámogató kézikönyv, történetközpontú önismereti anyag

Célcsoport: daganatos betegségből gyógyulni vágyók, hozzátartozók, segítő szakemberek



Tartalom: Ez az anyag Kelly A. Turner és Máté Gábor szemléletére épül, és **valódi gyógyulástörténeteken keresztül** mutatja be azt a 9 pszichológiai, érzelmi és spirituális tényezőt, amelyek hozzájárulhatnak a remisszió eléréséhez. A történetek nem elméleti példák, hanem **életből vett, hús-vér sorsok**, amelyekben az olvasó saját magát ismerhet. Minden történet után megjelennek a kapcsolódó kulcselemek, gyakorlati javaslatok, és a háttérben meghúzódó **önvédelmi mechanizmusok elemzése** is – ezáltal az anyag egyszerre személyes és önismereti térkép.

Különlegesség: – minden törvényhez tartozik egy részletes, valós történet
– az anyag a test-lélek egységében értelmezi a gyógyulást

– **ingyenesen hozzáférhető** azok számára, akiknek valóban szükségük van rá (saját weboldalon keresztül)

Felhasználás:

- egyéni önismereti feldolgozásra,
- segítő szakemberek edukációs munkájához,
- gyógyulást kísérő csoportfoglalkozások bevezető anyagaként

 **Elérhető:** <https://szarnyakhaza9.webnode.hu/>

Személyre szabott mentálhigiénés támogatási tervek

Típus: egyéni mentálhigiénés és életminőség-javító terv

Célcsoport: intézményi ellátottak – idősek, pszichésen sérülékeny felnőttek

Tartalom: Olyan komplex, személyre szabott tervek, amelyek egy adott lakó aktuális fizikai, mentális és pszichoszociális állapotához igazodnak. A cél nemcsak az alapellátás biztosítása, hanem a **pszichés stabilitás, a kognitív képességek szinten tartása, valamint az érzelmi biztonság megerősítése**.

A dokumentumok tartalmazzák:

- a lakó állapotának mentálhigiénés elemzését
- személyre szabott napi rutin kialakítását
- javasolt kommunikációs és viselkedési stratégiákat a segítőik részére
- aktivitásterveket, memóriafejlesztő és szenzoros gyakorlatokat
- kontraindikált beavatkozásokat és kerülendő ingereket
- célorientált kísérést: pl. kapcsolatépítés, veszteségfeldolgozás, önbecsülés erősítése

Kiemelt példák:

- **Egy idős demens hölgy gondozási terve**, melyben a regresszív viselkedés, a napi ritmus felborulása és az érzelmi bizonytalanság került fókuszba.
- **Egy pszichésen sérülékeny, szenzoros érzékenységgel élő férfi támogatási terve**, akinek viselkedése különösen érzékenyen reagált az intézményi korlátozásokra és büntető attitűdökre. A terv célja az volt, hogy az ellátásában résztvevő szakemberek **megértse az állapotából fakadó igényeit**, és olyan napirendet, kommunikációs és viselkedési környezetet alakítsanak ki számára, amely nem kiváltja, hanem csökkenti a feszültségét. A tervben külön hangsúlyt kapott a **pozitív megerősítés**, a személyes

kapcsolat tudatos építése, valamint az olyan tevékenységek kiemelése, amelyek biztonságérzetet és önkontrollt adnak számára – például zenehallgatás, fokozott jelenlétű kísérés, és kiszámítható napi struktúra.

Felhasználás:

- szociális intézmények belső fejlesztési munkájához,
- dolgozók mentálhigiénés képzéséhez,
- gondozási és rehabilitációs munkacsoportok támogatásához.