**VINCZEFFY ÁGOTA**

# Beszámoló a II. Országos Szakmaközi Gyászkonferenciáról

**Bevezető**

A 2026. október 16-án megrendezett II. Országos Szakmaközi Gyászkonferencia második alkalommal adott lehetőséget arra, hogy különféle szakmák képviselői saját megközelítéseikből világítsák és vitassák meg a veszteségek szerteágazó területének kérdéseit. A konferencia **Nagy Zsolt** pszichológus-mentálhigiénés szakember és Haladó Gyászfeldolgozás Módszer® Specialista[1] egyedülálló kezdeményezése, amely első ízben 2025 októberében valósult meg; erről beszámolót Szimon Petra tollából a Kharón 2025/4. számában olvashatunk[2].

A rendezvény szakmaközisége egyszerre jelenti azt, hogy az előadók és kerekasztal-résztvevők különböző szakterületeket képviselnek, és utal arra is, hogy a közönség soraiba hasonlóképp vártak orvosokat, pszichiátereket is, pszichológusokat, mentálhigiénés szakembereket, szociális munkásokat, pedagógusokat, HR-szakértőket, és akár nem segítő foglalkozású résztvevőket is, hiszen veszteség és gyász a számtalan pályán és mindannyiunk magánéletében is előfordul. Míg Polcz Alaine és munkatársai úttörő kezdeményezései óta számos szervezet, egyesület, intézmény és szakember működik a gyász és veszteségek területén, e Nagy Zsolt teremtette fórum szintén újító jelleggel adott teret és keretet mindezek összekapcsolásának és eszmecseréjének - immár másodjára. Nem véletlenül utalt a konferencia fővédnöke, **Singer Magdolna** köszöntőjében Polcz Alaine szellemi jelenlétére.

A konferencia résztvevőinek száma önmagában bizonyítja, mekkora igény van valóban erre a térre és lehetőségre: Nagy Zsolt közel 270 résztvevőt köszönthetett a kilenc előadást és két kerekasztalt magába foglaló rendezvényen. Köszöntőjében többek között Polcz Alaine-t és Irvin D. Yalomot idézte: *„Polcz Alaine munkássága arra emlékeztet bennünket, hogy a halálról és az elmúlásról őszintén, emberi méltósággal és szeretettel kell beszélnünk. Yalom gondolatisága pedig arra hívja fel a figyelmünket, hogy a halandóságunkkal való találkozás az élet értékére, kapcsolataink fontosságára és arra is emlékeztethet bennünket, hogy az, ahogyan*

[1] A Beszámolóban szereplő szakembereknek itt - hely hiányában - csak a leginkább relevánsak gondolt tisztségeit soroljuk fel; a szakemberek teljeskörű bemutatásáért lásd: https://lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/gyaszkonferencia-2026

[2] ld itt: https://kharon.hu/lapszam/XXIX_2025-4

*egymáshoz fordulunk, valóban számít."* Kiemelte, hogy a konferencia interdiszciplinaritásának fő célja az, hogy közösen gondolkodva, egymástól tanulva jobban helytálljunk segítőként.

A szakmai előadások előtt **Eszenyi Tímea** énekes, polgári búcsúztató nyitotta meg a teret az élet és halál határmezsgyéjén.

**Előadások és kerekasztal-beszélgetések**

Erős felütést adott a konferenciának **Szimon Petra** pszichológus, mentálhigiénés szakember, egyetemi tanársegéd - a Halál Kávéház Budapest alapító tagja - **A segítő haláltudatossága önmaga és mások védelmében** című előadásával. A jó segítői kapcsolatokhoz elsődleges fontosságú, hogy segítőként tisztázzuk a saját halálunkhoz való viszonyulásunkat, amely jellegében lehet reflektív vagy intenzív – hangsúlyozta az előadó. Megkönnyíti ezt az önvizsgálatot, ha a halálfélelem nyolc dimenziója mentén azonosítjuk és súlyozzuk érzéseinket. Szimon Petra a konferencia résztvevőivel végzett helyszíni felmérése más kutatásokhoz hasonló eredményt hozott, miszerint a három domináns halálfélelem-faktor a félelem a meghalás folyamatától, félelem a halottól és a jelentős társak féltése. A haláltudatosság ébren tartása segítői működésünket és az értékek mentén történő életvezetést egyaránt elősegíti.

**Homokiné Hollósi M. Cecília** tanácsadó szakpszichológus, tanársegéd, a gyermekvállalási nehézséggel küzdő párokat támogató Anna Joachim program vezetője **Remény és gyász határán: a meddőség pszichés és kapcsolati hatásai** címmel tartott érzékenyítő előadást. Felhívta a figyelmet arra, mekkora jelentősége lehet már a szóhasználatnak is az érintettekre vonatkozóan: a megbélyegző "meddőség" szó helyett a program szakemberei a "termékenységi zavar" kifejezést használják, és ezt megváltoztatható állapotnak tekintik, mint ahogy az ógörög "krisis" szó eredeti jelentése szerint magába foglalja az új lehetőséget is. A gyászcsoportokhoz hasonlóan a gyermekáldásra várók is erőt adó sorstársi közösséget találhatnak önsegítő csoportjaikban, emelte ki az előadó.

**Dr. Sarungi Emőke** a Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország Központ szakmai vezetője és trénere, pszichiáter és pszichoterapeuta, a Gyógyulás a Gyászból Alapítvány alapító és kuratóriumi tagja és **Dr. Dorogi Márta** a Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország Központ trénere, pszichológus közös előadása **A gyász feldolgozásának sokszínűsége** címmel hangzott el. Az előadók felhívták a figyelmet Mandy Cox és Sonia Fenwick "The Movements of Grief[3]" című tanulmányára, amely a Mulandóság, Átmenet és Átalakulás egyéni ritmusban zajló és egymásba fonódó tapasztalatokat adó "mozgásaira" bontja a gyászfolyamatot, és ezek

[3] A gyász mozgásai

függvényében különböző kérdéseket helyez fókuszba. A kettősfolyamat-modell szerint váltakozik a veszteségre és az életfeladatok helyreállítására irányuló figyelem, valamint változik az is, hogy aktuálisan milyen típusú segítséget - megtartás vagy aktív beavatkozás - képes a gyászoló befogadni.

**Steigervald Krisztián** generációkutató és tréner **Örökölt gyász** címmel tartott előadása a generációk közötti kapcsolatok tükrében vizsgálta a gyász egyéni és kollektív megélését, új nézőpontokat kínálva a gyász megértéséhez és közös feldolgozásához. Kiemelte, hogy korunk embere általánosságban, a gyásztól függetlenül is túlterhelt annak következtében, hogy harmincezerszer több információ ér minket naponta, mint hatvan évvel ezelőtt. Steigervald Krisztián előadásában megvilágította az egyes generációk merőben eltérő hozzáállását is a gyászhoz: a legidősebbek megéléséhez a "gyász rendje" ad keretet; a baby boomer generáció felismeri, hogy "beszélhet a gyászról"; az X-generáció feladatként látja a "feldolgozást", az Y-generáció "megosztja" gyászát, korunk Z-generációja pedig a technika legmodernebb lehetőségeit kihasználva úgy érzi, hogy "kapcsolatban maradhat" az elhunyttal. Meg kell vizsgálnunk, mi az, ami az egyes generációs számára magától értetődő; ezek felismerése pedig segítheti a generációs tapasztalatok közötti párbeszéd megteremtését.

**Nagy Zsolt** moderálta az első kerekasztal-beszélgetést, amelynek témája a **munkahelyi veszteségek, azok sokszínűsége és feldolgozási lehetőségei**, résztvevői pedig **Hajdu-Kis Diána** business- és gyászcoach, szervezeti veszteségszakértő, HR-tanácsadó; **Guseo Rita** coach, tréner, szupervízor, Gyászfeldolgozás Módszer® Specialista, valamint **Nagy János** rendőr alezredes, járőr-alosztályvezető voltak. A résztvevők kiemelték a munkahelyi veszteségek elismerésének és feldolgozásának fontosságát, amihez hathatós segítséget nyújthat Hajdu-Kis Diána Az üres asztal c. könyve, valamint az általa tartott "veszteségérzékeny szervezet" témájú képzés. A vezetői kultúra és a szupervízió fontosságáról gyakorlati példákat hallhattunk Guseo Rita vezetőfejlesztő trénertől; Nagy János rendőr alezredes pedig hangsúlyozta elkötelezett tevékenységét annak érdekében, hogy a rendvédelmi szerveknél - ahol a mindennapi munkavégzés során gyakori a veszteségekkel való szembesülés -szintén megjelenjen a veszteségtudatosság és teret kapjanak a veszteségek kezelésének, valamint feldolgozásának konstruktív módszerei.

A kerekasztal-beszélgetést követően **Sevcsik M. Anna** kommunikációs szakember, öt megszületett gyermek és három átsuhanó baba édesanyja, az Élet.Érzés Egyesület alapítója előadását hallhattuk **Amikor a születés gyász: lelki utak és búcsú-rituálék babavesztés után** címmel. E fokozottan érzékeny területen a mai napig azért küzdenek, hogy egyéni, egészségügyi és társadalmi szinten egyaránt elismerjék és láthatóvá tegyék a

veszteséget - egy valós gyermek és a szülői identitás elvesztését - hiszen a veszteségek el nem ismerése vagy elrejtése alapvető akadálya a gyász feldolgozásának. Az előadó beszélt a babát elvesztő párok tagjainak eltérő lelki útjáról, amely során a kölcsönös megértést segítheti a veszteségfeldolgozó csoportokban vagy párterápián való részvétel is. Hangsúlyozta az egészségügyi intézmények szemléletváltásának, támogatóvá válásának szükségességét, és bemutatott olyan rituálékat, amelyek - részben az ellátórendszer közreműködésével - segíthetik a méltó búcsút és gyászfeldolgozást.

**Prof. Dr. Szabó Éva Zsuzsanna** pszichológus, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem oktatója, a Magyar Pszichológiai Társaság Iskolapszichológia Szekciójának vezetőségi tagja előadásában **az Iskolapszichológusok szerepét és lehetőségei**t vizsgálta **iskolai kontextusban történt gyász, veszteség** esetén. Hangsúlyozta, hogy az iskolai környezethez kapcsolódó különféle veszteségek az iskolai közösség minden tagját különböző mértékben és eltérő érzelmi reakciókat kiváltva érinthetik; ezeket szem előtt tartva kell kialakítani az iskolai gyász-protokollt és a fokozottan érintettek kísérését. Előadásában szemléletes példákat hallhattunk az iskolapszichológus szerepét és működését illetően.

**Dr. Hegedűs Katalin**, habilitált egyetemi docens, mentálhigiénés szakember, hospice- és gyásztanácsadó, a Méltóságért Alapítvány elnöke **Életvégi kísérés és méltóságterápia** címmel tartott előadásának középpontjában a Harvey Chochinov által kidolgozott méltóságterápiás módszer és kérdéssor, illetve ezek hazai viszonyokra való adaptálása és alkalmazása állt. A méltóságterápia értelmet és erőforrást adhat az életük végén lévő embereknek; a kérdéssor kitöltése segíti a visszaemlékezést, az élet összegzését, az önértékelést és a búcsúzást. A válaszokból megszerkesztett és a hozzátartozók rendelkezésére bocsátott dokumentum pedig örökség; elősegíti a kapcsolódást és a gyász feldolgozását.

**Kozma-Vízkeleti Dániel** család-pszichoterapeuta **A gyász rítusai - a rítusok gyásza** címmel szólította meg a hallgatóságot. Hangsúlyozta a rítusok szerepét a gyászban, amelyek segítik az átmenetet egy szakaszból a másikba, strukturálják az időt és lehetővé teszik az összetartozás megélését, így az átélt gyászrítusok jelentősen csökkentik a patológiás gyász kialakulásának esélyét. A rítusok napjainkra történő feledésbe merülése és kiüresedése sajnálatos veszteség tehát a gyászban. Már nem tudjuk például, hogy a hagyományos gyász gyakorlata szerint az elhunytat éjfél előtt méltatni volt szokás, de éjfél után már tréfálkoztak és a személyiség fonákját is emlegették, a humor pedig elengedhetetlen katalizátora volt a feldolgozásnak. Ugyanakkor új rítusok kialakulásának tanúi - vagy kialakításának aktív résztvevői - is lehetünk, amivel új kapaszkodók segíthetik korunk gyászoló emberét. Az előadó a hallgatóság figyelmébe ajánlotta Mircea Eliade *A szent és a profán* c. művét.

Az előadások sorát **Bogár Zsuzsa** tanácsadó szakpszichológus, pár- és családterapeuta zárta **Egy válás - több veszteségtörténet** címmel. Rámutatott, hogy a család felbomlása, a korábban elképzelt családi jövő meghiúsulása minden esetben veszteség valamennyi családtag számára, azonban az egyes családtagok különböző módon élik meg a veszteséget. A feldolgozáshoz elsődleges fontosságú az egyéni narratívák kölcsönös megértése és elismerése, aminek megvalósulásához a szakember hatékony segítséget nyújthat.

A konferencia második kerekasztal-beszélgetése **Sokszínű gyász és növekedés a veszteségekből** címmel, **Nagy Zsolt** moderálásával három résztvevőt szólaltatott meg: **Bajcsi Norbert** saját élményű tapasztalati segítőt, prevenciós előadót, **Sipos Péter** szövetségi kosáredzőt és **Smida Zsófia** állatasszisztált trénert, coachot és gyászkísérőt. Valamennyien Nagy Zsolt Gyásztörténetek – Veszteségből növekedés című könyvének szereplői és élő példái annak, hogyan válhat a veszteség növekedés forrásává, vagy Smida Zsófia megfogalmazásában "ajándékká". Smida Zsófiát édesanyja elvesztése indította el a segítővé válás útján; Sipos Péter sportolóként vesztette el fél karját és így kellett újraépítenie önmagát és karrierjét testi-lelki újjászületése után; Bajcsi Norbert pedig egykori szerhasználóként, ma már tapasztalati segítőként tud másokat hitelesen segíteni. Személyes példáik a veszteségekből történő növekedésre a II. Országos Szakmaközi Gyászkonferencia méltó végső üzeneteként szolgálhattak.

**Egyéni találkozások**

A konferencia nem csak előadásokról és kerekasztal-beszélgetésekről szól és szólt. A rendezvény szüneteiben régi szakmabeli ismerősökkel találkozhattunk, és új szakmai, illetve személyes kapcsolatokat építhettünk és építhetünk a jövőben is.

**Összegzés és köszönetnyilvánítás**

A II. Országos Szakmaközi Gyászkonferencia hiánypótló interdiszciplináris kezdeményezés, amely lehetőséget és teret ad a különböző területekről érkező szakemberek és laikusok találkozásának, széleskörű tudásmegosztásának, a közös gondolkodásnak és a szakmaközi párbeszéd megteremtésének. A konferencia házigazdája, Nagy Zsolt által kitűzött célhoz - hogy közösen gondolkodva, egymástól tanulva jobb segítővé válhassunk a veszteségek területén - hatékony eszközöket, a jó példákat hallva útmutatást és biztatást, a mindennapi munkánkhoz új lendületet kaptunk.

Mint ahogy a halálról való beszélgetések az életről is szólnak, a gyászról beszélve a növekedés útjait - az odatalálás nehézségeit és az ehhez nyújtott segítség lehetőségeit - is

megvitattuk a konferencia szeretetteli, bizalmas légkörében. A konferencia megszervezéséért és megvalósításáért köszönet a házigazdának és minden közreműködőnek. Jövőre, 2027 októberében a III. Országos Szakmaközi Gyászkonferenciára újra eljövünk!

**Vinczeffy Ágota**
mentálhigiénés segítő, gyászkísérő
Vakok Állami Intézete, Budapest
agota.vinczeffy@gmail.com