

## Szakmai beszámoló Gólyahír Alapítvány az Örökbefogadó családokért

**Támogatott neve:** Gólyahír Alapítvány az Örökbefogadó családokért  
**Címe:** 1033 Budapest, Kaszásdűlő u. 9. V/50.  
**Kapcsolattartó telefonszáma:** +36 (70) 322 8445  
**E- mail címe:** info@golyahiralapitvany.hu  
**Támogatás összege:** 800 000 Ft  
**Támogatott pályázat:** gyermek és ifjúsági projektek támogatása, GYIP-2025-089.

I. Szervezetünk 2014 óta támogatja az örökbefogadó családokat, és a sikeres örökbefogadást annak érdekében, hogy az örökbefogadott gyermekek lelkileg is egészséges, a saját származástörténetüket pozitívan megélő felnőttekké váljanak.

### **Főbb támogató tevékenységeink:**

#### **1. Egyéni és csoportos tanácsadás**

- örökbefogadó pároknak tartott felkészítő foglalkozások (kb.120 pár vett részt)
- örökbefogadó családoknak tartott edukatív foglalkozások (kb. 180 család vett részt)
- egyéni tanácsadás örökbefogadó családoknak (kb. 140 család vett részt)

#### **2. Tanfolyamok**

- workshopok kötődés, cigány származású gyermekek örökbefogadása, élettörténeti könyv, az örökbefogadó szülők speciális feladatai, bullying, örökbefogadás a tágabb családban és örökbefogadott kamaszok témákban.

#### **3. Közösségépítés**

- közösségépítő események (pl. éves országos találkozó, mikulás, anyák napja, örökbefogadás világnapja)

#### **4. Gyermekfejlesztés**

- Gyermekfejlesztő programunk keretében napjainkig közel 250 örökbefogadott gyermek korai szűrését végeztük el, hogy beazonosítsuk az esetleges fejlődési elmaradásokat/atipikus fejlődést, és megtaláljuk a megfelelő fejlesztési módszereket, terápiákat számukra. Élményterápiás foglalkozásokat tartunk a szorongás oldására, az egyéni erősségek megerősítésére. Balatonboglári ÖRÖK-TÁBORunkban az elmúlt 5 év során már több, mint 150 család nyaralt velünk és vett részt a táborhetek fejlesztő foglalkozásain és segítő beszélgetésein.

#### **5. Társadalmi érzékenyítést végzünk az örökbefogadás témájában.** pl.: Örökkévalóság című saját kiadású könyv.

#### **6. Akkreditált pedagógusképzést és szülőtréninget tartunk „Az örökbefogadról és az avval összefüggésbe hozható fejlődési elmaradásokról” elnevezéssel.** Programunk akkreditációs nyilvántartási száma: B/2023/000085.

## **II. Miért volt szükség kamaszoknak szóló pszichodráma foglalkozásokra Óbuda-Békásmegyeren?**

A kamaszkor önmagában is jelentős fejlődési és érzelmi kihívásokat hordoz, amelyek a leválás, az identitáskeresés és az autonómia iránti igény felerősödésében jelennek meg. Az örökbefogadott fiatalok esetében ezek a folyamatok gyakran fokozott intenzitással zajlanak, mivel a serdülőkori identitásformálás szorosan összekapcsolódik az örökbefogadás témájával, a származással kapcsolatos kérdésekkel és a lojalitáskonfliktusok megélésével.

Az örökbefogadott kamaszok számára a szülőkről való leválás nem csupán életkori feladat, hanem érzelmileg összetett krízis is, amelyben egyszerre vannak jelen az örökbefogadó szülők iránti kötődés és a vérszerinti szülőkhöz kapcsolódó, gyakran kimondatlan érzések és kérdések. A lojalitásválság, az identitással kapcsolatos bizonytalanságok gyakran további feszültséget keltenek a családi kapcsolatokban.

A kimondatlan kérdések, elfojtott félelmek és feldolgozatlan veszteségek fokozatosan rombolhatják a szülő-gyermek közötti bizalmi viszonyt. Ennek következményeként nő az érintett kamaszok veszélyeztetettsége: erősödhet az izoláció, a családtól való érzelmi eltávolodás, valamint a külső - akár destruktív - csoportokhoz való odacsapódás kockázata, ahol a fiatalok választ keresnek belső kérdéseikre.

Óbuda-Békásmegyeren eddig nem volt olyan célzott, kifejezetten örökbefogadott kamaszokra szabott csoportos mentálhigiénés lehetőség, amely biztonságos, elfogadó közegben tette volna lehetővé ezeknek az érzéseknek a megjelenítését és feldolgozását. A pszichodráma módszere különösen alkalmas arra, hogy a fiatalok cselekvésen, élményeken és közösségi megtartáson keresztül dolgozhassák fel belső feszültségeiket, miközben erősödik önismeretük, önbizalmuk és érzelmi kifejezőképességük.

A kamasz pszichodráma csoport ezért hiánypótló módon járult hozzá a III. kerületben élő örökbefogadott fiatalok lelki támogatásához, prevenciós szerepet betöltve a krízisek elmélyülésének megelőzésében, valamint a családi kapcsolatok és a fiatalok pszichés ellenálló képességének erősítésében.

### **III. A projekt megvalósítása**

A SWITCH pszichodráma csoport örökbefogadott fiataloknak elnevezésű rendezvénysorozatunk 2025. október 5. és december 13 között megrendezésére jelen pályázati forrásból 6 alkalommal került sor. A helyszínt a Kőrösi Csoma Sándor Két Tanítási Nyelvű Baptista Gimnázium (1033 Budapest, Szentendrei út 83.) biztosította pro bono felajánlás keretében, amiért rendkívül hálásak vagyunk.

#### **1. 2025. szeptember hónap során**

A programról szóló felhívásunkra – hírlevél és Facebook esemény útján – 22 jelentkezés érkezett, a csoportot maximum 10 fővel terveztük elindítani. Programunk szakmai vezetője, Kereszturszki Noémi pszichológus (BA), gyermekpszichodráma-vezető, felnőtt pszichodramatista, kamasz- és szülőcoachpszichológus (BA), gyermekpszichodráma-vezető, felnőtt pszichodramatista, kamasz- és szülőcoach. Első körben személyesen, online térben készített interjút a jelentkezők családjával, hogy felmérje a kamasz korban az örökbefogadó családokban specifikusan felmerülő kihívásokat, elakadásokat. Ezt követően szintén online térben zajlott a jelentkező fiatalokkal folytatott bemeneti interjút. Végül a beszélgetések kiértékelését követően került kiválasztásra az a 10 örökbefogadott kamasz, akik számára életkoruk, jelzett kihívásaik és a programmal kapcsolatban mutatott elkötelezettségük alapján leginkább hasznosnak tartottuk a részvételt.

#### **2. Foglalkozások**

2025. október 5. és december 13 között 6 alkalommal találkoztunk a fiatalokkal a Kőrösi Csoma Sándor Két Tanítási Nyelvű Baptista Gimnáziumban, alkalmanként 2,5 órára, pszichodráma módszertanra épülő csoportos formában.

A foglalkozások strukturált keretben zajlottak, ugyanakkor rugalmasan alkalmazkodtak a résztvevők aktuális érzelmi állapotához és szükségleteihez. Minden alkalom bemelegítő, csoportkohéziót erősítő gyakorlatokkal indult, amelyeket dramatikus, élményalapú elemek követtek. A tervezett programelemek célja az önismeret mélyítése, az érzelmek felismerése és kifejezése, valamint a kapcsolati mintázatok tudatosítása volt.

A foglalkozások kiemelt eleme volt, hogy a résztvevők saját élményeiket, nehézségeiket és dilemmáikat is behozhatták a csoportba. Ezek feldolgozása a pszichodráma eszköztárával történt, biztonságos, elfogadó közegben, a csoport és a vezetők megtartó jelenlétével. A közös munka során a kamaszok lehetőséget kaptak arra, hogy különböző szerepekben megjelenítsék belső konfliktusaikat, új nézőpontokat próbáljanak ki, és közösen keressenek megoldásokat az őket foglalkoztató kérdésekre.

A csoportfolyamat előrehaladtával érzékelhetően erősödött a résztvevők biztonságérzete és egymás iránti bizalma, ami lehetővé tette a mélyebb témák megjelenését. A foglalkozások hozzájárultak ahhoz, hogy a kamaszok eszközöket kapjanak belső feszültségeik kezeléséhez, erősödjön önbizalmuk, valamint fejlődjön érzelmi kifejező- és kapcsolódási képességük.

### 3. Kimeneti interjúk, egyéni visszajelzések kiértékelése

A program lezárását követően, 2025. december 14. és 30. között kimeneti interjút készítettünk a résztvevő kamaszok szüleivel online térben. Az interjúk célja egyrészt az volt, hogy a szülők a szakmai vezetőtől visszacsatolást kapjanak a program során szerzett tapasztalásokról, másrészt pedig az volt, hogy a szülők visszajelzései alapján képet kapjunk a program hatásairól, valamint arról, hogy a foglalkozásokon szerzett élmények és tapasztalatok miként jelentek meg a fiatalok mindennapi működésében és a családi kapcsolatokban.

A beszélgetések strukturált kérdések mentén zajlottak, érintve a kamaszok érzelmi állapotában, kommunikációjában, önbizalmában és családon belüli kapcsolataiban tapasztalt esetleges változásokat. A szülők számára lehetőséget biztosítottunk arra is, hogy szabadon megfogalmazzák észrevételeiket, tapasztalataikat, valamint a programmal kapcsolatos javasolataikat.

A kimeneti interjúk megerősítették a pszichodráma csoport megtartó és támogató hatását. A szülők több esetben beszámoltak a fiatalok érzelmi nyitottságának növekedéséről, az indulatkezelés javulásáról, valamint a családon belüli kommunikáció árnyaltabbá válásáról. Az interjúk eredményei fontos visszajelzést jelentettek a szakmai munka értékelésében, és iránymutatást adtak a jövőbeni programok továbbfejlesztéséhez.

A kamasz pszichodráma program 10 fő részvételével indult, és 7 fő aktív részvételével zárult. A megvalósítás során különös kihívást jelentett a célcsoport elérése, mivel a program jellegéből fakadóan kiemelten fontos volt, hogy a kamaszok saját belső motivációjuk és elköteleződésük alapján csatlakozzanak, ne pedig szülői kezdeményezés hatására. Ez a toborzási nehézség ugyanakkor megerősítette a program szakmai alapelveit, hiszen a résztvevők valódi jelenléttel és bevonódással vettek részt a csoportfolyamatban.

A program során a résztvevők jól kapcsolódtak a csoportdinamikához és egymáshoz, a biztonságos, elfogadó légkörben fokozatosan kialakult a kölcsönös bizalom. A közös munka eredményeként támogató kortársi kapcsolatok és barátságok születtek, amelyek a foglalkozásokon túl is megmaradtak: a fiatalok egymást segítik a tanulásban és a mindennapi nehézségek kezelésében.

A visszajelzések alapján a program nemcsak érzelmi támogatást és önismereti fejlődést nyújtott a résztvevők számára, hanem közösségi megtartó erőt is jelentett. A kamaszok egyértelműen és határozottan kifejezték igényüket a csoport folytatására, ami megerősíti a program létjogosultságát és hosszú távú relevanciáját. A tapasztalatok alapján a kamasz pszichodráma csoport hatékony, hiánypótló támogatási forma az örökbefogadott fiatalok számára, amelynek folytatása és bővítése szakmailag indokolt.

A program eredményei és a résztvevők egyértelmű visszajelzései alapján elköteleztünk vagyunk a folytatás mellett, és célunk, hogy a szükséges források bevonásával hosszú távon is biztosítsuk a kamasz pszichodráma csoport működését.

Budapest, 2026. január 15.

Gólyahír Alapítvány  
1033 Budapest  
Kassai utca 11. M/50  
Gólyahír Alapítvány az  
Örökbefogadó Családokért

Fényképmelléklet a Gólyahír Alapítvány  
GYIP-2025-089. számon elnyert pályázatának szakmai beszámolójához



 **GÓLYAHÍR  
ALAPÍTVÁNY** **KAMASZ  
PSZICHODRÁMA CSOPORT**  
Örökbefogadott fiataloknak

Fennsíkú Óbuda Békamegyer Országos Intézmény

**OTTHONUNK  
ÓBUDA  
BÉKÁSMECYER**



**SWITCH**

**PSZICHODRÁMA CSOPORT  
ÖRÖKBEFOGADOTT FIATALOKNAK**



**GÓLYAHÍR  
ALAPÍTVÁNY**

Az örökbefogadók családja

**2025. október 4-től**

**1033 Budapest, Szentendrei út 83.**

*VÁLTS  
önmagadra!*

**TÉGED VÁRUNK!**

[info@golyahiralapitvany.hu](mailto:info@golyahiralapitvany.hu)



Gólyahír Alapítvány,  
1033 Budapest  
Kaszáshegyi u. 9. V./50.  
06524734-1-41