

MÓDSZERTANI FUTÁR

Katolikus
Módszertani
Központ



Lelki morzsák – Élni - húsvéti emberként

Oly sok meghatározást hallottunk már húsvét ünnepéről, hogy lassan elveszünk a sok értelmezés közt: vajon melyiknek higgyünk? Feltámadás, újjászületés, megtisztulás, megújulás, új élet, új lendület. Mindezek persze talán arra is utalnak, hogy mire vágyunk, és hogy mennyire mélységes titok az ember a maga mindenre választ kereső kérdéseivel. Mert ott, valahol a mélyben érezzük: az életnek súlya, értelme és célja, tétje van.

Gondoltunk-e már arra, hogy nem csak külső szemlélői vagyunk a húsvéti eseménynek, de részesei is lehetünk egészen komolyan? Persze ehhez az kell, hogy éljünk húsvéti emberekként. Mert ez megérteti velünk, hogy

az élet mily végtelenül emberi, és mily végtelenül isteni. Húsvéti emberként élni azt jelenti: kibékülni Istennel és önmagunkkal, megbékélni sorsunkkal. Azt jelenti, hogy elkezdjük megtanulni: igazán csak ott van húsvét, ahol előbb volt bukás is. Hogy igazán csak ott van újjászületés, ahol előbb volt halál is. Hogy eleséseink tanítanak meg járni. Hogy bukásaink érlelnek meg a felemelkedésre. Hogy keresztjeink teszik lehetővé felfedezni a húsvéti fényt.

A „keresztény az, akinek van reménye” – írja Gisbert Greshake. Ez a remény életet minket. Mert van jövőnk. A jövőnk pedig Krisztus, aki feltámadottként lép közénk.



Szakmai szabályzók

2022. március

A szakmai szabályzók teljes terjedelemben elérhetők a www.szeretetszolgalat.hu honlapon is, a Módszertan – Aktuális jogszabályok fül alatt.

Magyar Közlöny 2022.03.04-én megjelent 41. számában kihirdetésre került a **77/2022. (III. 4.) Kormányrendelet a koronavírus-világjárvány elleni egyes védelmi intézkedések megszüntetéséről**. (3. o. – 5.o.)

A kormányrendelet alapján a felsorolt jogszabályok módosulnak:

- **Megszüntetésre kerülnek az általános maszkviselési szabályok** (állampolgárookra vonatkozó általános szabály boltok, zárt terek, tömegközlekedés stb. a hatályát veszítő 479/2020.(XI.3) Korm. rendelet által).
- Hatályát veszti a 31/2021. (VII. 7.) EMMI rendelet az egészségügyi és **szociális intézmények területén történő maszkviselés szabályairól**.
- **Nem lép hatályba** 2022. május 1-jén a **koronavírus**

elleni védettség igazolásával összefüggő egyes kormányrendeletek módosításáról szóló 13/2022. (I.20.) Korm. rendelet, ami alapján **védettségi igazolvány használat szabályai és érvényességének feltételei szintén hatályon kívül helyezésre kerülnek**.

- A **rendezvényekre vonatkozó védelmi intézkedések** úgyszintén (a 484/2020. (XI. 10.) Korm. rendelet 3. alcíme) érvénytelenné válnak.
- **Hatályát veszti a munkahelyek koronavírus elleni védelméről szóló 598/2021. (X. 28.) Kormányrendelet, amely a nem állami/egyházi fenntartóknak lehetővé tette a dolgozók oltásra való kötelezését.** 2022. április 1-jén **megszűnik** a kormányrendelet alapján elrendelt vagy alkalmazott fizetés nélküli, illetve illetmény nélküli szabadság. Ezesetben a munkáltató **elektronikus úton (ideértve az e-mail használatát) vagy papír alapon haladéktalanul köteles tájékoztatni az érintett személyt a munkavégzési és rendelkezésre állási köte-**

lezettség helyreállításának kezdő időpontjáról.

- A járványügyi készültségi időszak utazási korlátozásairól szóló 408/2020.(VIII.30) Korm. rendelet (Magyarországra való beutazás) törlésre kerül (látogatók esetében lehet jelentősége).

A felsorolt módosítások, a jelölt kivételektől eltekintve, **2022. március 7-től érvényesek.**

2022.03.07-én, a **Nemzeti Népegészségügyi Központ** kiadta a 15144-2/2022/EÜIG iktatószámú **Határozatát** a látogatási tilalom visszavonásáról és a maszkviselés szabályainak meghatározásáról az egészségügyi, valamint a szociális intézményekben.

A megjelent Határozat a 2021. október 29-én kiadott - „Látogatási tilalom elrendelése szakosított ellátást nyújtó szociális intézményekben” - **66340-2/2021/EÜIG iktatószámú határozat módosításáról rendelkezik.**

Ennek értelmében:

1. Az intézmény vezetője továbbra is **fokozott figyelemmel kíséri** a gondozottak COVID-19 koronavírus okozta járvány általi **veszélyeztetettséget befolyásoló körülményeket.**

2. A szociális intézményben a

- látogató,
- munkát végző személy,
- egyéb célból jelenlévő személy

köteles maszkot viselni, oly módon, hogy az orrát és száját folyamatosan elfedje. Ez alól kivétel a 6. életévét be nem töltött, és a pszichoszociális fogyatékkal, vagy autizmus spektrumzavarral élő személy.

3. Az új határozat hatályon kívül helyezi a korábban foglalt 2.-7. pontokat, mely alapján **megszűnik** – többek között – a:

- **heti jelentési kötelezettség** az illetékes népegészségügyi feladatkörében eljáró hivatal számára,
- az **ideiglenes látogatási – és intézményelhagyási tilalom elrendelésének** lehetősége a meghatározott feltételekkel,
- a **háromszor oltott** gondozottakra és látogatókra vonatkozó **külön szabályok.**



Életvitel tanács / Egészség rovat

*„Légy magad a tavasz, a jó szél, madárdal,
ébresztgető napfény, mosolyragyogással,
hagyd, hogy a szeretet rügyet bontson végre,
hadd írja fel nevét a tavaszi égre!”*

Aranyosi Ervin: Tavasz

A hosszú, hűvös, sötét tél után az emberek zöme várja a kikeletet. A **tavasz** a mérsékelt öv egyik évszaka. A Föld északi féltékén március, április és május a tavasz hónapjai. Ebben az évszakban emelkedik az átlaghőmérséklet és szeszélyessé válik az időjárás, ekkor esik a legtöbb eső. A felmelegedésben nagy szerepet játszik a napsugárak nagyobb hajlásszöge, illetve említésre méltó a napsütéses órák emelkedése és az éjszakai időszak rövidülése. Ezekben a hónapokban számos jeles nap található. Megkezdődik a böjti időszak, a Nemzeti Ünnepek március idusán, és időjósnapok is felvonulnak (Franciska, Sándor, József, Benedek, Tibor, György, fagyosságok), a húsvét

szent ünnepe, költészet napja, anyák napja.

Most is szeretnénk a mindennapi teendők közül néhányra ráirányítani a figyelmet, ezzel segítve munkájukat és az ellátottak életét.

Öltözködés: ugyanúgy, mint ősszel, ebben az évszakban is nagy jelentősége van a réteges öltözködésnek. Ellátottjaink számára a **pamut alsóruházatot** ajánljuk. Fontos kiegészítője lehet a viselt ruházatnak a sál, kendő, vékony kabát, vagy mellény, de a végtagok melegítésére is gondot kell fordítani. Kerülni kell még a vékonytalpú lábbeliket, és a sok esőzés miatt a vízhatlanságát is szem előtt kell tar-

tanunk. Bátorítsuk gondozottjainkat, hogy viseljenek **élénkebb, világosabb színű** öltözeteket is.

Friss levegő, szellőztetés: Szervezetünknek fontos a **friss levegő**, mely a test oxigénellátottságát biztosítja, felüdít, felpozsztít. Napközben többször lehet a szobát, apartmant, lakást szélesre tárt ablakokkal **átszellőztetni**, de éjszakára majd csak május környékén lehet az ablakokat nyitva hagyni, az éjjelek március-április hónapban még biztosan hűvösek. Most sem feledkezhetünk meg a **párásítás** fontosságáról, hiszen a fűtés még hosszú hetekig szükséges velejárója a tavasznak, és a légutak kiszáradása betegségek alapja lehet, valamint a komfortérzetet is csökkenti.

Fizikai aktivitás: talán a napsütés többeket serkent arra, hogy több időt töltsön a szabadban. Ha tehetjük **sétáljunk** az ellátottakkal, bíztassuk őket a friss levegőn **mély légvételekre**, és próbáljuk meg őket rávenni a szabadban történő **mozgásra**, vagy a napfényben való fürdőzésre, esetleg könnyed kertészkedésre.



A hangulati élet: a nappalok hosszabbodásával a napfény hatására az alvást szabályozó melatoninszint csökken, míg a szerotoninszint növekszik, és ez megváltoztatja testünk biológiai óráját. Ez segítheti a ránk bízottakat abban, hogy több **kedvük, és erejük** legyen az aktivitáshoz, hogy **optimistábban** lássák a jövőt, és terveket, **célokat** állítsanak fel. Ugyanakkor a téli-tavaszi átállás némelyeknél **kedvtelenségben** mutatkozhat meg. Hívjuk fel a figyelmet a sok tavaszi jeles napra, beszélgessünk róla a gondozottakkal, teremtsük meg a lehetőséget, hogy ezek forrásként szolgáljanak számukra. A természetes fényből minél többet juttassunk a lakótérbe, tavaszi **illatokkal, színekkel, virágokkal, dekorációval** támogassuk a kedélyállapotot.

Egészségmegőrzés: A változékony időjárás extra terheléssel járhat azok számára, akiknek **krónikus betegségük** van, hiszen az ezzel járó tünetek súlyosbodhat-



nak. Esetükben elengedhetetlen az ellenőrzés, valamint a kapcsolattartás a kezelőorvossal. A **tavaszi fáradtság** jelentkezésekor bíztassuk az ellátottakat vitaminban, nyomelemben, ásványi anyagban gazdag ételek fogyasztására. Fontos a **C, E vitamin, és a béta-karotin** pótlása. A friss zöldségek tartalmazzák ezeket, kevés az emésztésükhöz szükséges energiafelhasználás is. A változatos étkezés mellett most sem mehetünk el szó nélkül a **folyadékbevitel** jelentősége mellett. Bíztassuk, a gondozottjainkat a megfelelő mennyiség elfogyasztására, kínáljuk őket rendszeresen.





„Éljen bennem szikrányi humor”

Vezetőknek szóló „Élménynapot” tartottunk

Intézményvezetők, telephely-, részleg- és gazdasági vezetők részére szervezett „Élménynapot” a Katolikus Szeretetszolgálat március 23-án. Az élménynap során a lelki töltekezés mellett szakmai tapasztalatcserére is lehetőség volt a Szeretetszolgálat budapesti központjában.

A jelenlévőket Dr. Vajda Norbert, a Katolikus Szeretetszolgálat főigazgatója köszöntötte. Beszédében kiemelte, hogy a vezetői pozíció az a sajátos munkakör, ahol a leginkább egyedül lehet maradni a felelősség terhével. Beszélt a vezetői magányról, valamint az eszmény és a valóság között meghúzódó feszültségről. Egy intézmény vezetését mindenki szeretné jól csinálni, vannak elképzelések és tervek, vannak szakmai elvárások, amelyeknek meg kell felelni. Eközben az élet gyakran produkál olyan helyzeteket, amikor derült égből villámcsapásként érkezik egy váratlan gond, megoldandó feladat. Vajda Norbert hangsúlyozta: az „Élménynap” abban szeretne segíteni, hogy a vezetők is időt és teret kapjanak tapasztalataik, terheik, örömeik megosztására, valamint a lelki töltekezésre is.

Juhos Imre, a Katolikus Szeretetszolgálat munkatársa, mentálhigiénés szakember, az „Élménynap” főszervezője köszöntőjében kiemelte, hogy miközben a vezető minden

nap hordozza a felelősség terhét, táplálja magában a hálas lelkületet az elért sikerekért. Szent XXIII. János pápa imádsága alapján felsorolta a keresztény vezető legfőbb tulajdonságait: fogadjon minden hozzáfordulót Isten küldöttként, tudjon mindenkinek egy jó szót adni útravalóul, ne veszítse el az önuralmát, ne legyen barátságtalan vagy sértő. Éljen benne szikrányi humor, amely megóvja őt attól, hogy önmagának, másoknak vagy bizonyos helyzeteknek túlzott jelentőséget tulajdonítson. És legyen tudatában annak, hogy személyiségén és magatartásán keresztül ki tudja fejezni Isten közelségét.

Az „Élménynap” előadója és vezetője Johann Gyula mentálhigiénés szakember volt. Beszédében utalt arra, hogy egy nagyon embert próbáló időszakból jövünk éppen ki, hiszen a járványhelyzet hétről hétre új helyzeteket, intézkedéseket és megoldandó problémákat hozott. Kiemelte: a vezetői pozícióban különösen fontos annak tudatosítása, hogy nem egy személyben kell helytállnia mindenben, hiszen a munkatársakra, az egész intézményi hálóra támaszkodhat, ha olyan kapcsolatot sikerül kialakítani. Hangsúlyozta az önreflexív gondolkodás fontosságát: „kiteszem magam annak, hogy a gondolataimmal, érzéseimmel, félelmeimmel, örömeimmel mások is találkozhatnak. Ez nem egy megszokott vezetői alapállás, de szükséges, különben elmagányosodunk, kiégünk.” A felvezető gondolatok után páros és csoportos gyakorlatokkal, személyes megosztásokkal, szakmai megbeszélésekkel a résztvevők megerősítést kaptak a személyiségükben, a pozíciójuk és a feladataik ellátásában, hivatásuk elmélyítésében.



A gondoskodás

A segítő foglalkozások mindegyikére jellemző valamilyen formában a segítségre szorulókról való gondoskodás.

A gondoskodás szót kétféle értelemben lehet használni: a szó negatív és pozitív jelentésében. A gondoskodás negatív jelentése: **gond, aggályoskodás**. Pozitív jelentése: **valakivel való szerető törődés**. Mindkettő embervoltunk legalapvetőbb jellemzői közé tartozik. Az ember nem élhet, gond, aggodalom, s ezzel együtt a szeretteiről vagy másokról való szerető gondoskodás nélkül. Vagyis nem élhet teljes életet elköteleződés és kötelezettségek nélkül. Mindkettő fontos morális fejlődésünk és pszichológiai egészségünk szempontjából. **Gyerekkorunkban mindannyian mások gondoskodására szorulunk, míg érett felnőttként képesek vagyunk a másokról való szerető gondoskodásra.** Először tehát rólunk gondoskodnak, majd mi gondoskodunk másokról. Ez a sorrend pszicho-

lógiai is fontos, mert általában igaz, hogy felnőttkorában az lesz képes megfelelően gondoskodni magáról és másokról, aki gyermekkorában átélhette, hogy mások megfelelően gondoskodtak róla.

A gondoskodás voltaképpen segítség egy másik embernek, hogy nőjön, fejlődjön. Egy folyamat, melynek nemcsak a végeredménye a fontos – vagyis, hogy a gondoskodásra szoruló szükségletei ki legyenek elégítve – hanem a végeredményhez vezető út is. A gondoskodás így nemcsak annak jó, akiről gondoskodnak, hanem annak is, aki gondoskodik. Átéletheti ugyanis, hogy életének értelme van, érezheti, hogy szükség van rá, bizonyos emberek jóléte az ő lététől függ, bizonyos igényeket egyedül ő tud kielégíteni, s ha ő nem lenne, ezek az igények kielégíthetetlenek maradnának.

(A témát lásd bővebben: Kovács József: A segítő kapcsolat etikai vonatkozásai, in Embertárs 2007/1.)

