

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Lelki morzsák – „higgyük el, hogy egy boldog és élményekben gazdag évnek nézünk elébe”

Az új évkezdeten sokféle fogadalmat szoktunk tenni: egészséges életvitel, fogyókúra/diéta, edzés stb. Vajon ezek a legfontosabb dolgok az életünkben?!

„Él egy régi történet egy fiatalemberről, akinél hogy, hogy nem, de egy éjjel megjelent egy angyal és csodálatos dolgokról mesélt neki, amelyek az életben várnak rá. Minden lehetőség adott lesz számára, hogy hatalmas vagyona tegyen majd szert, a társadalom megbecsült tagja lehessen, és egy gyönyörű nőt vegyen feleségül.

Emberünk egész életében várta, hogy az ígért csodálatos dolgok valóra váljanak, de nem történt semmi és végül egyedül, és szegényen halt meg. Amikor a Mennysország kapujához ért, meglátta az angyalt, aki sok-sok évvel ezelőtt meglátogatta álmában, és felelősségre vonta:

- Te hatalmas vagyont ígértél nekem, társadalmi rangot és gyönyörű feleséget. Egész életemben vártam, de nem történt semmi.

- Én neked nem ígértem ezt - válaszolt az angyal. - Én ezeknek a dolgoknak a lehetőségét ígértem neked, de te elmulasztottál élni ezekkel a lehetőségekkel.

Az ember megdöbben. El sem tudom képzelni, miről beszélsz! - mondta.

- Emlékszel, egyszer volt egy ötleted, de te féltél, hogy nem sikerül, ezért nem tettél semmit? - kérdezte az angyal. Az ember bólintott.

- Mivel te visszautasítottad a megvalósítást, az ötletet néhány év múlva egy másik embernek adták, aki nem ijedt meg a nehézségektől, és ha visszaem-

lékszel, akkor ez az ember az egyik leggazdagabb ember lett a környéken.

- És arra emlékszel-e, - folytatta az angyal - volt egy eset, amikor a várost óriási pusztítás érte, sok ház romba dőlt, sok ezer ember nem tudott szabadulni a romok alól. Neked lehetőség lett volna segíteni a bajbajutottakon és a túlélőket kimenteni, de te féltél, hogy ha elmész otthonról, akkor betörnek hozzád és kirabolják a házat, ezért nem mentél el segíteni a hívó szóra, hanem otthon maradtál.

Az ember szégyenkezve bólintott.

- Ez egy hatalmas lehetőség volt, hogy száz és száz ember életét megmentsd, a város összes életben maradt lakója tisztelt volna téged. - mondta az angyal.

- És emlékszel arra az asszonyra, arra a fekete hajú nőre, aki neked annyira tetszett? Nem hasonlított egyik nőre sem, akikkel korábban, vagy későbbi életedben találkoztál, de azt gondoltad, hogy sose menne férjhez egy olyan emberhez, mint te, féltél, hogy elutasít, és elmentél mellette.

Az ember újra bólintott, de már sírt.

- Igen barátom, - mondta az angyal - ő a feleséged lett volna, vele sok gyermeket neveltetek volna, vele igazán boldogságban éltél volna egész életedben."

Erre az évre, ha már csak azt megfogadjuk, hogy nyitott szemmel járunk, felismerjük a lehetőségeinket és élünk is azokkal, higgyük el, hogy egy boldog és élményekben gazdag évnek nézünk elébe! Legyünk bátrak!



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

A Magyar Közlöny 2023. évi 182. számában (2023. december 18.) megjelent a Kormány 573/2023. (XII.18.) Korm. rendelete a pénzbeli és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól szóló 63/2006. (II. 27.) Korm. rendelet módosításáról.

A **közigazgatás** igényléséhez kapcsolódóan a pénzbeli és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól szóló 63/2006. (III. 27.) Korm. rendelet 36. §-a a következő (3) bekezdéssel egészül ki:

„(3) Ha az (1) bekezdés szerinti vizsgálat során az eljáró hatóság azt állapítja meg, hogy a jövedelmi feltételek nem teljesülnek, és az ügyfél a kérelméhez a háziorvosi igazolást nem csatolta, az eljáró hatóság a kérelmet a háziorvosi igazolásra vonatkozó hiánypótlás nélkül visszautasítja.”

A rendelet 2024. január 1-jén lép hatályba.

A Magyar Közlöny 2023. évi 185. (2023. december 21.) számában megjelent a 2023. évi XCI. törvény a közbiztonság megerősítése és a migráció elleni küzdelem érdekében szükséges törvények módosításáról – mely a

fogyatékosági támogatással és az rendelkezést is tartalmaz. A törvényt az Országgyűlés a 2023. december 12-i ülésnapján fogadta el.

A törvény 12. §-a érinti a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosítását. A Fot. 23. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

g) szerzett vagy fejlődési károsodásból eredően a hangképzése, beszélt vagy írott nyelvi megértési, illetve kifejező képessége olyan súlyos funkciózavart mutat, amely kommunikációját, a szolgáltatásokhoz és információkhoz való hozzáférést közép súlyosan vagy súlyosan akadályozza (beszédfogyatékos)

A Magyar Közlöny 2023. évi 188. számában (2023. december 22.) számában megjelent a 616/2023. (XII. 22.) Korm. rendelet a súlyos fogyatékoság minősítésének és felülvizsgálatának, valamint a fogyatékosági támogatás folyósításának szabályairól szóló 141/2000. (VIII. 9.) Korm. rendelet, továbbá a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló 102/2011. (VI. 29.) Korm. rendelet módosításáról.

A rendelet a megjelent 2023. évi XCI. törvényben módosítás technikai változtatásait tartalmazza.

Beszédfogyatékoság bekerült a fent említett Korm. rendeletekbe.





*„Oly jól csúszik ez a banánhéj,
Együtt csúszni ezen babám, kéj!”*

Az időskorban az esések jelentős egészségügyi problémát jelentenek. Az esések a betegségek okai és következményei is egyben. Az elesések jelentősége a 65 éves és idősebb korosztály esetében nő, a 75 éves és idősebb korosztály esetében pedig nagyon fontos.

Az esések okai külső vagy belső okokra oszthatók.

Az extrinsic (külső)okok közé tartoznak:

- a környezeti tényezők, szűkebb értelemben a lakás, amelyben az idős ember él, tágabb értelemben pedig maga a település
- a közlekedési eszközök
- ha az idősek egyszerre négy vagy több gyógyszert használnak
- veszélyes gyógyszerek: nyugtatók, altatók, vízhajtók, vérnyomáscsökkentők és antiaritmiás szerek. A hashajtókat sem szabad elfelejteni. A betegek többsége a hashajtókat nem tekinti gyógyszernek.

Az eséseknek azonban csak 20%-a magyarázható külső tényezőkkel.

Belső (intrinsic) tényezők az elesések szempontjából:

- 65 év felett csökken a test izomtömege és izomereje
- előfordulhat kognitív károsodás
- látáskárosodás izomgyengeség
- testsúlycsökkenés
- mozgáshiány
- klasszikus neurológiai rendellenességek (stroke, Parkinson-kór)
- járászavarok (benőtt körmök, karomszerű lábkörmök, tyúkszemek, lábfekélyek)
- szív- és érrendszeri megbetegedések.

Az idősek elesésének számos következménye van, ami-re figyelmet kell fordítani. Ezek közé tartoznak:

Fizikai sérülések: az elesések miatt kialakuló fizikai sérülések, mint például csonttörések, zúzódások vagy fejsérülések, komoly egészségügyi problémát okozhatnak az idősek számára.

Hosszabb kórházi tartózkodás: az elesések következtében kialakuló sérülések miatt az idősek hosszabb ideig tartózkodnak kórházban, ami növeli a fertőzést és más kórházi komplikációk kockázatát.

Mozgásképeség csökkenése: az elesések és ezek következtében kialakuló sérülések hatására az idősek mozgásképesége csökkenhet, ami korlátozza az önálló életvitelt és növeli a további elesési kockázatot.

Pszichológiai következmények: az idősek elveszthetik a bizalmukat a saját készségeikben, félelmet vagy szorongást érezhetnek a további elesések miatt, és így korlátozhatják a mindennapi tevékenységeiket.

Társadalmi hatások: az elesések miatt az idősek gyakran kénytelenek társadalmi tevékenységeiktől és kapcsolataiktól elszigetelődni.



Az elesések megelőzése érdekében számos intézkedést hozhatunk:

Otthoni biztonság: győződjünk meg róla, hogy otthonuk biztonságos környezet, amely minimalizálja az elesési kockázatot. A kábelek legyenek rendezettek, ne legyenek szőnyegek átfordítható tárgyak és ne álljanak az útvonalakban akadályok. Telepítsünk korlátokat a lépcsőkre és rögzítsünk megfelelően a kádba, WC-re és zuhanyzáshoz segédeszközöket.

Megfelelő világítás: biztosítsuk, hogy otthonukban megfelelő mennyiségű és minőségű világítás legyen. Használjanak erős, természetes vagy mesterséges fényt minden fontos helyen, különösen a lépcsőknél, folyosókon és fürdőszobákban.

Megfelelő lábbeli: fontos, hogy az idős emberek megfelelő lábbelit viseljenek, amely stabil talajtartást és megfelelő tapadást biztosít.

Testmozgás és egyensúly: rendszeres testmozgás és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok elvégzése megerősíti az izmaikat, javítja az egyensúlyt és csökkenti az elesés kockázatát.

Gyógyszerek áttekintése: kérjünk orvosi tanácsot és tekintse át a gyógyszereket, mivel bizonyos gyógyszerek mellékhatásai, például álmosság vagy szédülés, növelhetik az elesés kockázatát.

Szemészeti vizsgálat: rendszeres szemészeti vizsgálat hatékony abban, hogy az idős emberek meg tudják őrizni a jó látásukat.



Segédeszközök használata: szükség esetén használjanak különféle segédeszközöket, például járókeretet, rollert vagy botot, hogy segítsék az egyensúly megtartását és biztonságosan közlekedjenek. Nem túl ismert termék, de az idős emberek számára forgalmaznak csípővédőt is, hogy csökkenjen a combnyaktörés kockázata.

Tehát nem csupán a banánhéj vagy a jeges útburkolat rejt veszélyeket az elesések terén, hanem számos más körülmény is növeli a kockázatot. Segítőként legyünk figyelmesek ezekre és tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy ellátottaink testi épségét megőrizzük.





Új technológiák az idők gondozásában

A **virtuális valóság speciális**, széleskörűen alkalmazható elektronikus technológiák gyűjtőneve. Magába foglalja az oktatás, sport, ipari tervezés, építészet és tájrendezés, városrendezés, űrkutatás, orvostudomány és rehabilitáció, modellezés és a tudomány számos más területét. A virtuális világ interaktív, reagál a felhasználó cselekedeteire. A VR képes létrehozni az immerzivitás érzését, azaz a perceptuális és pszichológiai érzetét annak, hogy a digitális világban vagyunk. A jelenlét érzése kritikusan abból a szempontból, hogy meg tudjuk különböztetni a virtuális valóságot más számítógépes alkalmazásoktól.

A **dementia** diagnosztikai kritériumai magukban foglalják az értelmi, érzelmi és a szociális képességek hanyatlását, melyek korlátozzák a társas életet és a teljesítőképességet. Vezető tünete az emlékezetzavar. Kezdetben a rövid távú memória károsodik, mind a felidézés, mind a megjegyzés zavart szenved. Később a hosszú távú emlékezetből is eltűnnek emlékek, így a beteg egyre több készséget és képességet veszít el.

A kognitív hanyatlással járó megbetegedések (dementia) hazánkban is jelentős számban fordulnak elő (kb. 250 000 fő). A betegek családjukban és általuk biztosított gondoskodásban vagy a szociális ellátórendszer igénybe vevőként élnek. A 2010-es évek végén megjelenő kutatások és tanulmányok alapján a virtuális valóság alkalmazásáról megerősítik azokat a feltevéseket, hogy a fentebb említett betegségek esetében jó hatást lehet elérni. A gondozásban élő idők gyakran mozgáskorlátozottak, ami bezártságot és elszigeteltséget okoz, ami a depresszió, a szorongás, a magány és az apátia tüneteit idézheti elő vagy azokat súlyosbíthatja azontúl, hogy a mentális hanyatlás is felgyorsul.

A VR-terápia egyre elérhetőbbé, megfizethetőbbé és kényelmesebbé válik, mely által lehetőség nyílik ezeknek a technológiáknak a felhasználására, hogy lehetővé tegyék az életkorral összefüggő fogyatékossgal élő idők számára, hogy kiszabaduljanak a gyakran bezárt valóságból, és érdekes, ösztönző, megnyugtató helyre kerüljenek. Élvezetes helyekre, elfeledett helyekre juthatnak el a technológia segítségével. A megnyugtató tájak, állatok bemutatása olyan élmények, amelyek csökkenthetik az unalom, az apátia, a depresszió és az elszigeteltség érzését, és javíthatják az általános jólétet. Támogatja a szociális interakciókat is azáltal, hogy elősegíti a beszélgetéseket történetmesélésen, megosztáson vagy emlékezésen keresztül a gondozókkal, a családdal és a barátokkal. A VR élményt átélőknek növekszik érzelmeik pozitivitása, csökken a szomorúság vagy a szorongás is.

Megvalósítás tekintetében érdemes arra vonatkozóan információkat gyűjteni a résztvevőkről, vagy hozzátartozóiktól, hogy az idős mennyire szédülékeny, mennyire ijedős, labilis-e mozgásában, vagy éppen gyakran előfordul-e hányinger, hányás az életében. Akadályt képezhet a hallókészülék vagy a szemüveg is.

A jól ismert és alkalmazott technológiai vívmány új piacra való betörése nagyszerű lehetőséget teremt az idők élménydús mindennapjainak elérésében. Az élmények közvetítésének remek módja és az aktivitást biztosítja, melyhez az szükséges, hogy a fogékony és nyitott terápiás munkatársak terjesszék hazánkban is ezt a gyakorlatot, vagy megtalálják azokat a külső partnereket, melyek által igénybe vehető, elérhető a technikai háttér.



„Minden mese őrzi annak a kornak az emlékét, amikor az ember nem csak megérteni akarta mindazt, amit látott, hallott, érzékelte és tapasztalt, hanem a dolgok megkérdőjelezése, felülbírálása nélkül benne élt mindebben, mert ebből táplálkozott, ez volt saját természetes erőforrása. Úgy volt jelen a világban, hogy javára szolgált minden, ami körülvette, és ő is javára volt mindennek.”

/Boldizsár Ildikó/



A meseterápia a művészetterápia, s azon belül a biblioterápia egyik ága. A biblioterápia a személyes problémák megoldásának segítségét jelenti irányított olvasással. Elmondható, hogy a mese egyidős az emberiséggel, az egyes történelmi korszakok tükröződnek benne vissza.

A mese műfaja:

- azt sugallja, hogy a gyermeknek meg kell szüntetnie az esetleges függőségi vágyait, szeparációs szorongását, és le kell válnia szüleiől ahhoz, hogy önálló, független életet tudjon kialakítani, tartós kapcsolatokat tudjon létrehozni másokkal
- megtestesíti a gyermek lelkivilágát, segít szétválasztani az érzéseit
- választ ad a gyermeket foglalkoztató kérdésekre, kielégíti a lelki szükségleteit, szellemi, lelki, érzelmi gazdagodáshoz juttatja őt
- a gyermek megtanulja általa, hogy minden érzése a személyisége része, és ezek irányíthatóak, kezelhetőek
- kifejezi a fejlődésünk szempontjából fontos érzelmeinket, s ezáltal segít megteremteni és megtartani a lelki egyensúlyt
- félelmeinket a kudarctól, haláltól és megpróbáltatásokról komolyan veszi, és érti azt is, hogy számunkra fontos a szeretet, a kötődés, hogy tartozzunk valahova, valakihez

A legtöbb mese hasonló felépítésű, a benne szereplő próbatételek valójában az élet feladatairól, próbáiról szólnak, és megjelennek a személyiségfejlődés állomásai is. Azért tudunk olyan könnyen azonosulni vele, mert szimbolikus formában megtalálhatóak benne a lelkünkben felmerülő konfliktusok, az életkori krízisek, a szülőkről való leválás, a párválasztás próbatételei, a kapcsolatok megpróbáltatásai. A mi dolgunk csupán az, hogy megfejtjük, észrevegyük ezeket a szimbólumokat, így tudjuk a mese mondanivalóját saját életünkre vonatkoztatni. A mese a maga mágikus, irracionális módján felkészít bennünket a felnőtt létére, a döntésekre. Nem ígér nekünk problémamentes életet, de reményt ad ahhoz, hogy még a legesendőbbek is boldogulhatnak, ha mozgósítják adottságaikat, és nem hátrálnak meg a megpróbáltatások, akadályok előtt. A mesék jól bevett filozófiájaként a jó győz, és a rossz elnyeri méltó büntetését, így annak a gyermeknek, aki gyakran hallgat mesét, a rossz veresége csökkenti tudattalan félelmeit. A mesék optimista életszemléletet közvetítenek, példázzák azt, hogy a nehézségek csupán átmenetiek, érdemes küzdeni, kitartani, bizakodni, nem szabad feladni, ha nehézségeink vannak, hanem bátran szálljunk szembe az akadályokkal, és ne problémaként, hanem megoldandó feladatként tekintsünk az akadályokra.

A mesével való gyógyítás már a hagyományos hindu orvoslásban is megjelent, a lelki zavarokat gyógyították vele.

Ennek során a betegnek egy olyan mesét adtak, amelyben felfedezhetőek voltak az ő problémái, az övéhez hasonló belső folyamatokról, érzelmekről szólt, s ezáltal megtalálhatta a szenvedése okát, és a megoldást is.

Dr. Antalfai Márta klinikai szakpszichológus hozta létre a **Kincskereső Meseterápiás Módszert** 1998-ban, amely a jungi analitikus pszichológiára épül. A mese, mítosz, monda elsősorban a személyiségfejlődés megközelítéséből kerül elemzésre. Kutatási eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy a mesékben olyan lélektani törvényszerűségek rejlenek, amelyek a pszichológia és a pedagógia tudományát is gazdagíthatják.

Boldizsár Ildikó fejlesztette ki a **Metamorphoses Meseterápiás Módszert**, ami Magyarországon az egyik legelterjedtebb meseterápiává vált. Az ősi népi bölcsességet párosította a mesék tartós formájával, és az így létrejövő műfaj már nem csak szórakozásként szolgál, hanem rituális jelentést biztosít a generációk közötti átjárásnak is. Interdiszciplináris módszere – ami kombinálja a néphagyományt, a filozófiát, a pszichológiát, a történelmet, esztétikát, az irodalomelméletet és vallási tanulmányokat – alkalmazható minden korcsoportban pszichoterápiás, regeneratív és prevenciós célokra egyaránt. Terápiája kiindulópontja, hogy szerinte a mesélésnek nem csak kapcsolatépítő és személyiségfejlesztő szerepe van, hanem problémamegoldó és gyógyító funkciója is. Módszere a meseterápia irodalmi és pszichológiai megközelítését ötvözi, amely az elsajátítása után öngyógyító technikaként is gyakorolható.

A mesélés és a meseterápia elsősorban mint prevenció, a betegségek és mentális zavarok kialakulásának meg-

előzésére szolgál, valamint a problémáink megoldásához vezető útmutatóként működik, segít a közösségek építésében és az önmegismerésben is, ahogyan a mesék már évszázadok óta teszik. Gyermekeknél azért alkalmazható ez a terápiás típus, mert gondolkodásuk még éretlen, kevés az ismeretük, az érzelmek vezérlik a gondolataikat, és a tapasztalatok alapján tájékozódnak. Számukra csak az a fontos a világból, amiről tudnak, vagy ami magával ragadja őket. Mesehallgatás során gazdagodik a gyermek fantáziája és szókinccse, és ha beleéli magát a hősök szerepébe, akkor még a tudattalan feszültségeit is oldhatja. A megfelelő mese kiválasztásához figyelembe kell venni a gyermek érdeklődését, fejlődési és érési sajátosságait. Sokak szerint a népmese műfaja jól megfelel a célnak, mivel a kollektív tudattalant hordozza, ezért közel áll a gyerekekhez. Felnötteknél is alkalmazható a meseterápia módszere, hiszen a mesékben szinte minden olyan téma szerepel, amivel az életünk során találkozunk. A mesék megmutatják az utat a konfliktushelyzetek megoldásához, erőt adnak ahhoz, hogy tudjuk, van kiút, és segítenek feltárni belső kincseinket.

Aki szeretne jobban elmélyedni a meseterápia rejtelmében, illetve annak hatásaiban, Boldizsár Ildikó számos könyve közül a Hamupipőke Facebook-csoportja – Meseterápiás esetek című művet ajánlanám. Összesen kilenc történet tárul fel benne, mely egyúttal a Metamorphoses Meseterápiás Módszer több mint száz módszertani elemének átfogó ismertetése is, izgalmas és elgondolkodtató élethelyzeteken keresztül. Ez a mű egyszerre bevezetés a meseterápiába, egyúttal szintetizáló újragondolása egy közel húszéves praxisnak, s nem utolsósorban hasznos kézikönyv öngyógyító mesés utakhoz is.

